

SANKT JOHANNES POST

Frühjahr/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Johannes
**Tue Gutes
und rede darüber**

Sankt Johannes
**Einmal
schleudern bitte!**

Gut zu wissen
**Gedächtnistraining
gegen das Vergessen**

*Sehnsuchtsort
Uckermark*



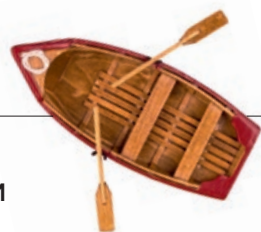
Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Uckermark

Von einem See zum anderen: Auszeit in der Uckermark

Längst trifft man in der Uckermark nicht nur Besucher aus dem nahen Berlin, sondern Feriengäste aus ganz Deutschland. Kein Wunder: Die „Toskana des Nordens“ ist eine Region zum Entschleunigen und Stille tanken. Beschauliche Dörfer, Straßen aus Feldsteinen und mehr als 500 kleine Seen inmitten einer weiten Hügellandschaft wirken, als sei die Zeit stehen geblieben. Wer hierher kommt, sucht vor allem die Natur: seltene Tier- und Pflanzenarten, uralte Buchenwälder, erfrischende Badeseen und geheimnisvolle Moore. Aber auch die Dörfer und Städte der Uckermark wie Prenzlau und Angermünde sowie Kulturstätten wie das Schloss Boitzenburg haben ihren ganz eigenen Reiz.



IMPRESSUM

Herausgeber:
INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4-8 · 50667 Köln
Tel. 0221 280698-0 · info@incura.de
www.incura.de

Geschäftsführer:
Andreas Bochem

Haftungshinweis:
Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die INCURA GmbH keine Haftung für die Inhalte der Zeitschrift. Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Gestaltung & Realisierung:
SCHOENE AUSSICHT Ideenagentur GmbH
Am Alten Schlachthof 4 · 36037 Fulda
Tel. 0661 580038-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen:
istock.com



Liebe Leser(innen),

ich möchte Sie herzlich zur ersten Ausgabe der Sankt Johannes Hauspost im Jahr 2018 begrüßen. Der Frühling steht schon vor der Tür und möchte uns aus dem Winterschlaf wecken. Aber lassen Sie uns zunächst nochmal an die schönen Veranstaltungen in der Winterzeit erinnern:

Neben unserem bereits etablierten Adventsbasar haben wir auch wieder gemeinsam mit der Gemeinde Herz-Jesu ein Kalenderfenster geöffnet und der Nikolaus war zu Besuch. Die Bewohnerinnen und Bewohner der „Jungen Pflege“ wurden mit Wichtelgeschenken von ehrenamtlichen Helfern überrascht und Bürgermeisterin Ilona Volk hat uns mit vielen leckeren Torten und Kuchen im Dezember besucht.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durften es sich an der Mitarbeiterweihnachtsfeier gut gehen lassen und ein Teil der Belegschaft hatte einen interessanten und lehrreichen Tag beim Fahr- und Sicherheitstraining auf dem Hockenheimring.

Wir freuen uns besonders, Ihnen ein neues Angebot durch unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin, Frau Worster, anbieten zu können: Alle zwei Wochen dienstags um 15.45 Uhr bietet sie einen Gebetskreis im Gesellschaftsraum an. Am 11. März nehmen wir am „Tag der sozialen Dienste“ im Pfarrzentrum Herz-Jesu teil und freuen uns auf unser Frühlingsfest am 11. April. Die Einladungen hierzu gehen Ihnen per Post zu.

Einladen möchte ich Sie auch, an unserem Gewinnspiel teilzunehmen. Wie Sie in dieser Ausgabe lesen können, lohnt sich die Teilnahme.

Und denken Sie daran: Der Frühling ist mehr als eine Jahreszeit – er steht oft für einen Neuanfang. Wenn das Eis bricht und das erste Grün aufkeimt, scheint vieles möglich. Nicht nur die Pollen fliegen – auch die Gedanken.

*Herzlichst Ihr Daniel Schäfer,
Einrichtungsleitung*

Adventsbasar

Zum fünften Mal veranstaltete die Senioren-Residenz St. Johannes eine Adventsausstellung im herrlich weihnachtlich geschmückten Restaurant.

Umringt von Waffel- und Glühweinduft konnten die Bewohner und Besucher die Stände von regionalen Ausstellern bewundern und Präsente käuflich erwerben. Egal, ob selbst gehäkelte Schuhe aus dem Hause Geiberger, Stoffarbeiten von Frau Kriesamer, Dekorationen und Präsente aus dem Geschenke Lädli, selbst gebackenen Plätzchen der Landfrauen Dannstadter Höh', Köstlichkeiten von Genuss Pur aus Schifferstadt, Briefumschläge von Frau Hinz oder Honigprodukte aus dem Hause Müller. Für jeden war etwas Passendes dabei.

Nebenbei konnte man sich von Frau Hinz im Basteln von Briefumschlägen unterrichten lassen und diese auch gleich ausprobieren. Das Restaurant war wieder sehr gut besucht, so gut, dass sogar noch Stühle nachgeordert werden mussten.

„Wir freuen uns sehr, dass dieses Angebot von so vielen Gästen genutzt wird und freuen uns bereits auf die nächste Ausstellung“, so Einrichtungsleitung Daniel Schäfer.

Alle Vögelchen gefunden

Der Gewinner des letzten Gewinnspiels ist unser Bewohner Bruno Wolf. Dieser konnte sich über einen Gutschein von einem Drogeriemarkt freuen. Herzlichen Glückwunsch!

Wir drücken den neuen Gewinnspieler(-innen) bei der nächsten Ausgabe die Daumen. Jeder hat die Chance, ein Geschenk im Wert von 20 Euro zu gewinnen. Alle Zuschriften und Teilnahmen werden bis zum Einsendeschluss gesammelt und vom Betreuungsdienst ausgelost.



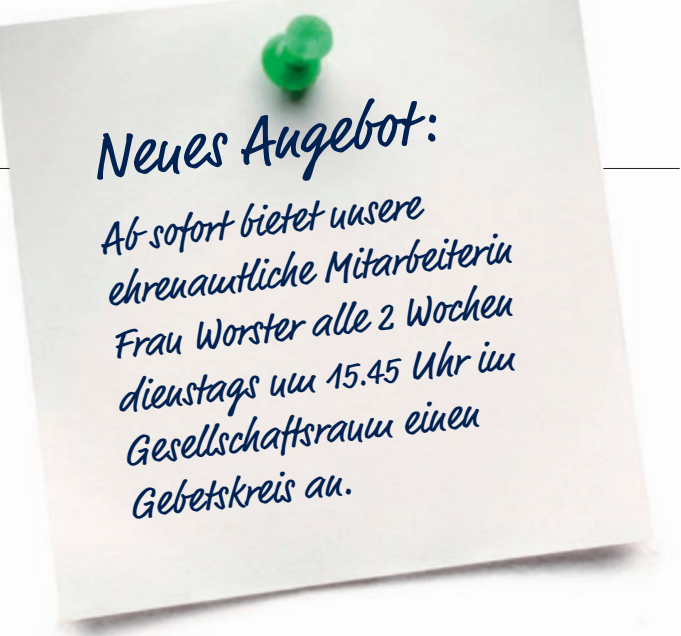
Tue Gutes und rede darüber

Unter diesem Motto können wir an dieser Stelle einiges berichten: Im November fand für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter(-innen) wieder das jährliche „kleine Dankeschön“ statt. Denn einmal im Jahr lässt es sich Einrichtungsleitung Daniel Schäfer nicht nehmen, einen ganzen Abend mit seinen „fleißigen Helfern“ zu verbringen und bei leckerem Essen in der „Kanne“ gute Gespräche zu führen.

Wichteln – nicht nur etwas für Weihnachten

Eine besonders schöne Überraschung bescherte unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Kerstin Neu im November unserer „Jungen Pflege“. Sie organisierte im Freundeskreis kleine Geschenke, die den Bewohnerinnen und Bewohnern im Rahmen einer Kaffee- und Kuchenrunde überreicht wurden. Sehr leckere Kuchen und Torten, ganz am Rande erwähnt, denn diese hat Frau Neu in der Konditorei Christmann in Waldsee besorgt, die weit über die Ortsgrenzen hinaus für ihre guten Torten bekannt sind.

„Wir haben die Wichtelaktion ins Leben gerufen, weil wir einfach den Bewohnern eine kleine Freude



machen wollten. So haben wir jeden nach einem persönlichen Wunsch gefragt und Freunde, Bekannte, Familienangehörige von uns haben sich gerne bereit erklärt, jeweils einem Bewohner diesen zu erfüllen. Man kann auch mal einfach so etwas schenken, Weihnachten muss nicht immer auf ein Datum beschränkt sein“, so Kerstin Neu, der man die Freude beim Überreichen der Präsente wirklich ansehen konnte. Seit vielen Jahren organisiert die Lehrerin solche Wichtelaktionen, bisher für Kinder in Frauenhäusern.

Wir möchten uns nochmal recht herzlich für die wunderschöne Aktion bei Frau Neu und den vielen „stillen Helfern“ im Hintergrund bedanken.



Suchen & gewinnen

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Vögelchen wieder Gewinne. Wie viele Vögel zählen Sie? Haben Sie alle Vögelchen gefunden? Dann senden Sie uns eine Postkarte an: INCURA GmbH, Zeppelinstr. 4–8, 50667 Köln oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab. Einsendeschluss ist der 31.3.2018. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. Wir wünschen viel Spaß!

März

1.3.18	Donnerstag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2. OG
3.3.18	Samstag	10 Uhr	KRANKENKOMMUNION Herr Steiner feiert Eucharistie mit Ihnen	Wohnzimmer, 2. OG
6.3.18	Dienstag	15.30 Uhr	SAARLÄNDISCHES MARIONETTENTHEATER zeigt Rumpelstilzchen	Restaurant
8.3.18	Donnerstag	14 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung	Restaurant
8.3.18	Donnerstag	15–17 Uhr	OFFENER TREFF für Parkinsonpatienten und ihre Angehörigen zum Erfahrungsaustausch	Gesellschaftsraum, 1. OG
11.3.18	Sonntag	11.30 Uhr	TAG DER SOZIALEN DIENSTE Besuchen Sie unseren Informationsstand	Pfarrzentrum Herz-Jesu
13.3.18	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit der Jungen Pflege in die Region	Nach Absprache
13.3.18	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, 1. OG
14.3.18	Mittwoch	14.30 Uhr	NACHBARSCHAFTSKAFFEE mit den Nachbarn aus dem seniorengerechten Wohnen	Restaurant
15.3.18	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2. OG
20.3.18	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit den Wohnbereichen 2 + 3 in die Region	Nach Absprache
21.3.18	Mittwoch	15.30 Uhr	NOSTALGIE-KINO zeigt: Die fidele Tankstelle	Restaurant
27.3.18	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, 1. OG
28.3.18	Mittwoch	15 Uhr	SILBERLOCKEN Musikalischer Nachmittag	Restaurant

Angebote für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich sowie für Bewohner/-innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

5.3.18	Montag	10 Uhr	BASTELN Wir erstellen ein Plakat: Im Märzen der Bauer	Essbereich, WB 1
8.3.18	Donnerstag	10 Uhr	GEMEINSAME EINKAUFSFAHRT	Nach Absprache
14.3.18	Mittwoch	10 Uhr	KOCHEN Wir stellen gemeinsam Pesto her	Essbereich, WB 1
21.3.18	Mittwoch	10 Uhr	BASTELN Wir basteln gemeinsam Osternester	Essbereich, WB 1

MA-Weihnachtsfeier

Eine reich gedeckte Tafel erwartete die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Senioren-Residenz im Dezember zur Mitarbeiterweihnachtsfeier. 50 der zur Zeit ca. 80 Mitarbeiter(-innen) sind der Einladung von Einrichtungsleitung Daniel Schäfer gefolgt und verbrachten einen sehr lustigen und gemütlichen Abend im hauseigenen Restaurant.

Neben der üblichen Ansprache, die zu solchen Anlässen üblich ist, konnte man merken, wie gut Herr Schäfer sich im Vorfeld zu seinen einzelnen Abteilungen und den Mitarbeitern Gedanken machte und diesen persönliche Worte zukommen ließ.

Nach dem leckeren Essen durften die Anwesenden einen Zettel aus dem Lostopf ziehen und bekamen ihr „Schrottwichtelgeschenk“ überreicht. Nach 3 Tauschrunden durften diese dann endlich aus-

gepackt werden. Zur Info für die Unwissenden: Schrottwichteln bedeutet, etwas Ungeliebtes/Unnützes/Defektes von zu Hause mitzubringen und wieder mit einem anderen unschönen/unbrauchbarem/minderwertigen Teil nach Hause zu gehen, was aber zum vorherigen Lacher führt. Vor Antritt des Nachhauseweges wurden noch zwei Runden Geräusche- und Pantomimen-Memory gespielt, was wiederum für viel Gelächter sorgte. Ein sehr gelungener Abend, herzlichen Dank, Herr Schäfer – auch an den Partyservice Vogt für das leckere Essen!



Nikolausfeier

„Waren's gute Kind, böse Kind?“ Der Nikolaus hatte scheinbar beschlossen, dass in der Senioren-Residenz nur gute Menschen wohnen, und so kam er nach einleitenden Worten von Herrn Schäfer und einem Gedicht zwar hereingepoltert, war dann aber doch ganz freundlich und verteilte Schokolade an die Kinder vom „Haus des Kindes“, die unseren Bewohnerinnen und Bewohnern viele Lieder und schöne Gedichte mitgebracht hatten.

Im Anschluss ging Nikolaus durch die Reihen und ließ sich von einigen Anwesenden das ein oder andere Gedicht vortragen und es wurden gemeinsam Weihnachtslieder angestimmt. Später ging der Nikolaus in Begleitung von Herrn Schäfer noch auf alle Wohnbereiche, um dort jenen Bewohnerinnen und Bewohnern, die nicht am Geschehen im Restaurant teilnehmen konnten oder wollten, Schokolade zu überreichen. Es wurde viel gelacht und gesungen an diesem Tag, ganz im Sinne einer vorweihnachtlichen Adventsstimmung.



Weihnachtsfeiern

Weihnachten im Kreise der Lieben zu feiern ist etwas sehr Schönes – und genau so war es auch. Viele Angehörige hatten sich zur Weihnachtsfeier der Wohnbereiche 2 und 3 angemeldet und verbrachten gemütliche und besinnliche Stunden zusammen. Bereits zum siebten Mal eröffnete Einrichtungsleitung Daniel Schäfer die Weihnachtsfeier und hieß alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörigen willkommen. Als Einstimmung las er eine Geschichte vom Schenken und Beschenkt werden vor und als kleine Stärkung gab es weihnachtliche Gebäcksteller sowie Eierlikörpunsch.

Die Kinder vom „Großen Garten“ trugen altbekannte, aber auch neue Lieder vor. Schnell hatten die Kleinen die Herzen der Anwesenden erobert, welche die Leistung mit großem Applaus belohnten. Rainer Herzing untermalte die Feier musikalisch und gemeinsam wurden einige Weihnachtslieder angestimmt. Um 17.30 Uhr gab Daniel Schäfer dann den Startschuss für das Weihnachtsmenü. Der neue Küchenleiter, Michael Goede, bestand gemeinsam mit seinem Team die „Feuertaufe“ und zauberte eine viel gelobte Pastinakencremesuppe, als Hauptgang Barbarieentenkeule mit Rotkraut und Kroketten. Als süße Schleckerei gab es ein Bratapfeldessert. Bevor die Bewohnerinnen und Bewohner den Heimweg antraten, bekam jede(-r) ein Weihnachtspresent überreicht.

Wohnbereich 1 und die „Junge Pflege“ feierten, wie bereits mehrfach bewährt, unter sich. Auf Wohnbereich 1 wurden die Bewohner und Gäste mit weihnachtlichen Gebäcktellern begrüßt, dazu gab es Eierlikörpunsch. Joachim Hinz sorgte an seinem Akkordeon für die passende musikalische Untermauerung. Die Anwesenheit der vielen Mitarbeiter und Angehörigen machte den Nachmittag zu einer sehr gemütlichen und persönlichen Feier.

Auch in der „Jungen Pflege“ gab es das Weihnachtsmenü um die Barbarieentenkeule und hier wurden sich verschiedene Weihnachtskonzerte angeschaut. Im kleinen Kreis saß man zusammen und freute sich über die Geschenke, die Herr Schäfer verteilte.



Einmal schleudern bitte!

Ein Tag, ein Auto, eine Mission – unser Fahrsicherheitstraining beim ADAC auf dem Hockenheimring
Beim Pkw-Intensivkurs gehen die Teilnehmer an ihre Grenzen, die eigenen psychischen und die physischen des Fahrzeugs. Nicht nur die eigenen Erfahrungen sind lehrreich beim ADAC-Fahrsicherheitstraining, auch die Beobachtung der anderen Teilnehmer. „Fahrsicherheitstraining“, das klingt anfangs furchtbar öde. 8:30 Uhr morgens, ADAC-Fahrsicherheitszentrum auf dem Hockenheimring: Der Trainer führt 12 Teilnehmer in einen kleinen Seminarraum. Die Begrüßungsrunde macht sofort klar, hier sind nicht nur alle Altersgruppen und Fahrzeugtypen vertreten, sondern auch die unterschiedlichsten Beweggründe für die Teilnahme am Training. Wir sind für das Training angemeldet worden, um unseren Transportbus besser bei Gefahrensituationen kennenzulernen. Wir sind zum ersten Mal dabei und fahren einen VW-T5 mit Allwetterreifen. Beides schon ein bisschen in die Jahre gekommen. Wir bekommen jeder ein Funkgerät, damit der Trainer uns während der Fahrt Anweisungen durchgeben kann. Also dann, auf in die erste Runde!

Mit Tempo durch den Hütchen-Parcours
Unsere erste Station trägt den nüchternen Namen „Multifunktionsfläche“. Hier hat der Trainer eine lange Reihe Hütchen aufgebaut. Die ersten Slaloms fahren wir „frei Schnauze“, möglichst nah an den Pylonen vorbei. Dabei gibt uns der Trainer per Funk verschiedene Anweisungen: „Achten Sie mal auf die Position Ihrer Hände am Lenkrad“, „Was macht Ihr Oberkörper, wenn Sie in die Kurven gehen?“ oder „Wohin geht Ihr

Blick, während Sie um die Hütchen fahren?“. Wir kommen gerade mal auf 35 km/h, da geht unser Bus schon ordentlich in die Knie. Bei der Zwischenbesprechung erfahren wir, wie es besser geht.

Dass man bei korrekter Positionierung der Hände „auf drei und neun Uhr“ am meisten Spielraum beim Lenken hat, ist für viele nichts Neues. Aber als der Trainer dann erklärt, dass ein aufplatzender Airbag den Arm mit mindestens 300 Sachen ins Gesicht des Fahrers schleudert, wenn die Hände lässig auf zwölf Uhr oder über Kreuz postiert sind, müssen doch alle Teilnehmer schlucken. Wir erfahren auch, dass unser Auto tendenziell immer dorthin fährt, wo wir hinschauen. Studien hätten erwiesen, dass viele Unfälle, besonders Baumkollisionen auf Alleen, vermieden werden könnten, wenn der Blick die Lücke, statt den Baumstamm fixieren würde. Und auch an der Sitzhaltung wird geübt. Die Rückenlehne etwas aufrechter, den Sitz näher ans Lenkrad und den Allerwertesten ordentlich in den Sitz pressen – so lautet der professionelle Rat. Wir sollen ruhig etwas übertreiben, um ein besseres Gefühl für den Wagen zu bekommen. Wirklich erstaunlich, wie viel schneller, ruhiger und enger die ganze Truppe im zweiten Durchlauf um die Hütchen schwenkt.

Richtig in die Eisen steigen
Leicht durchgeschunkelt geht es an die wohl elementarste Übung für jeden Autofahrer: Die korrekte Vollbremsung. Das kann doch jeder, oder? Wir werden eines Besseren belehrt. Erst nach drei bis vier Übungsdurchläufen trauen sich alle Teilnehmer, richtig in die



April

3.4.18	Dienstag	9.30 Uhr	OPTIK FUCHS kommt zum Brillen-Service-Besuch	3. OG
3.4.18	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit der „Jungen Pflege“ in die Region	Nach Absprache
5.4.18	Donnerstag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2.OG
7.4.18	Samstag	10 Uhr	KRANKENKOMMUNION Herr Steiner feiert Eucharistie mit Ihnen	Restaurant
10.4.18	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, 1. OG
11.4.18	Mittwoch	15.30 Uhr	FRÜHLINGSFEST Begrüßen Sie mit uns den Frühling, für WB 2 + 3	Restaurant
12.4.18	Donnerstag	14 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung	Restaurant
17.4.18	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit den Wohnbereichen 2 + 3 in die Region	Nach Absprache
19.4.18	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2. OG
24.4.18	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, 1. OG
25.4.18	Mittwoch	10-14 Uhr	MODEVERKAUF Senior-Shop	Foyer
25.4.18	Mittwoch	15 Uhr	SILBERLOCKEN Musikalischer Nachmittag	Restaurant
28.4.18	Samstag	10-17 Uhr	FRÜHLINGSMARKT Besuchen Sie unseren Informationsstand	Auf dem Schillerplatz

Angebote für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich sowie für Bewohner/-innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

4.4.18	Mittwoch	10 Uhr	KOCHEN Wir kochen gemeinsam einen Gemüseauflauf	Essbereich, WB 1
9.4.18	Montag	10 Uhr	THEMENTAG „Das bisschen Haushalt“	Essbereich, WB 1
12.4.18	Donnerstag	15.30 Uhr	FRÜHLINGSKAFFEE mit Angehörigen bei Erdbeerkuchen (bitte melden Sie sich an!)	Essbereich, WB 1
17.4.18	Dienstag	10 Uhr	AUSFLUG auf den Speyrer Wochenmarkt, Setzlinge kaufen	Nach Absprache

Einmal schleudern bitte! (Fortsetzung)

Eisen zu steigen. Das heißt: beide Füße mit Karacho gleichzeitig auf Kupplung und Bremspedal stemmen – und vor allem drauf bleiben –, bis das Auto vollständig zum Stehen gekommen ist. Wir steigern uns von Runde zu Runde und sind erstaunt, dass der Bremsweg im letzten Durchlauf nicht mal fünf Meter beträgt. Das kann im Ernstfall entscheidend sein. Das ganze Prozedere wiederholen wir anschließend auf nasser Straße mit Gummi-Belag. Da sieht die Sache schon ganz anders aus. Hier macht sich die Qualität der Reifen extrem bemerkbar. Einige Teilnehmer rutschen fast 40 Meter weit! Dank der Ganzjahresreifen sind es bei uns rund 20 Meter, aber erst nach einigen Übungsrunden.

Grenzerfahrung in der Endloskurve

Bei der Endloskurve kommen Fahrer und Fahrzeug an ihre Grenzen, wenn es gilt, so schnell wie möglich im Kreis zu fahren. Zunächst testen wir unsere „Wohlfühlgeschwindigkeit“. Die liegt bei allen Teilnehmern zwischen 25 und 35 km/h. Dann geben wir Gas und erproben, wann das Heck ausbricht oder das Auto aus der Kurve fliegt. Ehrgeizig schmeißen wir uns in die Runden. Aber da ist nicht viel drin. Kaum zu glauben, dass zwischen Wohlfühlen und Kontrollverlust nur weniger als 5 km/h liegen und das völlig unabhängig vom Fahrzeugtyp!

Vollbremsung in der Kurve

„Was passiert bei einer Vollbremsung in der Kurve?“ fragt der Trainer in die Runde. Ratlose Gesichter machen sich breit. „Da bricht das Heck aus?“ spekulieren einige. Wir werden es gleich selbst erfahren, zunächst auf festem Grip, später auf nassem Gummi-Belag. Und siehe da: in der Kurve lässt es sich genauso vollbremsen, wie auf gerader Strecke. Nur das Gegenlenken will wohl dosiert sein – gerade auf rutschiger Fahrbahn. Unser VW-Bus hat kein ESP, daher macht das Heck schon bei 35 km/h, was es will. Spaß macht es trotzdem, oder gerade deswegen!

Schleuderspaß auf der Dynamikplatte

Zum krönenden Abschluss des Tages dürfen wir noch einmal ordentlich schlittern. Der Trainer lässt per Knopfdruck Wasserfontänen vor uns aus der Fahrbahn schießen. Jetzt heißt es, in Sekundenbruchteilen zu reagieren. Doch kräftiges Lenken ist dabei fatal – sofort dreht sich der Wagen um die eigene Achse. Dann helfen auch keine technischen Helferlein wie ESP und Co. mehr. Doch nach einigen Runden machen wir Fortschritte, nur noch selten dreht sich ein Wagen im Kreis. Gerade als wir die Sache ein wenig verinnerlicht haben, müssen wir wieder umdenken. Wir fahren über die „Dynamikplatte“, die durch einen kurzen Ruck das Heck zum Ausbrechen bringt. Hier gilt das Gegenteil: Wer nicht sofort bis zum Anschlag gegenlenkt, hat verloren – dann hilft nur noch eins: die Vollbremsung. Der Reihe nach drehen wir fröhliche Pirouetten. Doch als wir es schließlich schaffen, das Auto einzufangen, sind wir ganz stolz und strahlen übers ganze Gesicht.

Der Tag war anstrengend, das merken wir hinterher erst richtig. Große Lust auf die 30-minütige Rückfahrt nach Schifferstadt haben wir nicht. Aber wir fahren mit dem guten Gefühl nach Hause, mit unserem VW-Bus besser vertraut und für den Ernstfall besser gerüstet zu sein.

Sudoku

2		4		1	6
5			3		
	2				5
4				3	
		2			3
3	5		6		2

Mai

3.5.18	Donnerstag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2. OG
5.5.18	Samstag	10 Uhr	KRANKENKOMMUNION Herr Steiner feiert Eucharistie mit Ihnen	Restaurant
8.5.18	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit der „Jungen Pflege“ in die Region, nach Absprache	Nach Absprache
8.5.18	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, 1. OG
9.5.18	Mittwoch	14.30 Uhr	NACHBARSCHAFTSKAFFEE mit den Nachbarn aus dem seniorengerechten Wohnen	Restaurant
10.5.18	Donnerstag	10.30 Uhr	VATERTAGSFRÜHSCHOPPEN	Restaurant
14.5.18	Montag	10–14.30 Uhr	MODEVERKAUF Marco's Mode	Foyer
15.5.18	Dienstag	9.30 Uhr	OPTIK FUCHS kommt zum Brillen-Service-Besuch	3. OG
16.5.18	Mittwoch	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die Geburtstagskinder von März und April	Restaurant
17.5.18	Donnerstag	14 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung	Restaurant
17.5.18	Donnerstag	15–17 Uhr	OFFENER TREFF für Parkinsonpatienten und ihre Angehörigen zum Erfahrungsaustausch	Gesellschaftsraum, 1. OG
17.5.18	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, 2. OG
22.5.18	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, 1. OG
26.5.18	Samstag	10–17 Uhr	GESUNDHEITS- UND SICHERHEITSTAG Besuchen Sie unseren Informationsstand	Pfarrzentrum St. Jakobus
30.5.18	Mittwoch	15 Uhr	SILBERLOCKEN Musikalischer Nachmittag	Restaurant

Angebote für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich sowie für Bewohner/-innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

2.5.18	Mittwoch	10 Uhr	BASTELN Wir erstellen Muttertags-Herzen aus Salzteig	Essbereich, WB 1
16.5.18	Mittwoch	15.30 Uhr	KINONACHMITTAG	Wohnzimmer, WB 1
24.5.18	Donnerstag	11 Uhr	AUSFLUG zum Mittagessen in den Vogelpark	Nach Absprache

Vorlesetag

Der Bundesweite Vorlesetag, eine gemeinsame Initiative von DIE ZEIT, Stiftung Lesen und Deutsche Bahn Stiftung, findet seit 2004 jedes Jahr am dritten Freitag im November statt. Ziel des Aktionstages ist es, ein öffentlichkeitswirksames Zeichen für die Bedeutung des Vorlesens zu setzen, Begeisterung für das Lesen und Vorlesen zu wecken und Kinder möglichst früh mit dem geschriebenen und erzählten Wort in Kontakt zu bringen. Alle, die Spaß am Vorlesen haben, können an diesem Tag anderen vorlesen – zum Beispiel in Schulen, Kindergärten, Bibliotheken, Seniorenheimen und Buchhandlungen oder an ungewöhnlichen Vorleseorten wie z. B. im Riesenrad, im Flugzeug, in einem Tierpark, in Museen – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. So kam im Oktober das Seniorenbüro des Rhein-Pfalz-Kreises auf die Senioren-Residenz zu und fragte an, ob Interesse bestünde. „Wir haben uns sehr



über die Anfrage gefreut und natürlich direkt zugestimmt“, erzählt Einrichtungsleiter Daniel Schäfer. Die Ehrenamtliche Christine Hinderberger staunte nicht schlecht, als sie am 17.11. in das gut gefüllte Wohnzimmer auf Wohnbereich 2 kam und auch in einige bekannte Schifferstadter Gesichter blicken konnte. Die ehemalige Grundschullehrerin war sofort in ihrem Element und las verschiedene Geschichten, Märchen und Gedichte über die Gans – angelehnt an das vergangene St.-Martins-Fest – vor und sang immer wieder mit den Anwesenden passende Lieder.



St. Martin

Seit einigen Jahren ist es bereits Tradition und trotz allem ist jedes Fest immer wieder neu und spannend. Nach einem kleinen Eröffnungsprogramm im Kindergarten „Großer Garten“ und dem anschließenden Laternenumzug zu uns wurde gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern am Schwedenfeuer gesungen. Frau Schleicher-Frank, als Vertretung für die Bürgermeisterin Ilona Volk, Frau Künzel, Leiterin des Kindergarten „Großer Garten“, sowie Einrichtungsleiter Herr Schäfer begrüßten alle Anwesenden und gaben einen Überblick über das kurzweilige Programm. Zur Stärkung gab es leckeren Glühwein und alkoholfreien Punsch sowie Brezeln. Einige Bewohner durften sogar die große Pauke der Musiker spielen und waren sichtlich begeistert. „Das St. Martinsfest ist von den Besucherzahlen mit rund 300 Gästen unser größtes Fest und somit jedes Jahr aufs Neue eine logistische Herausforderung“, so Daniel Schäfer, „aber es ist auch immer wieder wunderschön zu sehen, wie Alt und Jung so ein traditionelles Fest gemeinsam feiern“.



Lebendiger Adventskalender

Das helle Fenster, dekoriert mit einer großen 19, des Gesellschaftsraumes konnte man schon weit über den Innenhof leuchten sehen und im Restaurant war allerhand los. Hier hatte sich die Junge Kantorei von St. Jakobus aus Schifferstadt aufgestellt, um mit den Bewohnern und Mitgliedern der Gemeinde einen gemütlichen Abend zu verbringen. Die Jungen und Mädchen im Alter von 3-16 Jahren sangen für alle Anwesenden bekannte Weihnachtslieder. Zur Stärkung gab es Glühwein und Punsch und für die fleißigen Sängerinnen und Sänger gab es ein kleines Dankeschön in die Chorkasse.

Wie immer gab Einrichtungsleiter Daniel Schäfer ein Gleichnis mit auf den Weg:

Eines Tages stand ein junger Mann mitten in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Tal habe. Eine große Menschenmenge versammelte sich und sie alle bewunderten sein Herz, denn es war perfekt. Es gab keinen Fleck oder Fehler in ihm. Ja, sie alle gaben ihm Recht, es war wirklich das schönste Herz, das sie je gesehen hatten. Der junge Mann war sehr stolz und prahlte noch lauter über sein schönes Herz.

Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte: „Nun, dein Herz ist nicht annähernd so schön wie meines.“ Die Menschenmenge und der junge Mann schauten das Herz des alten Mannes an. Es schlug kräftig, aber es war voller Narben, es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren. Aber sie passten nicht richtig und es gab einige ausgefranste Ecken ... Genauer gesagt waren an einigen Stellen tiefe Furchen, in denen ganze Teile fehlten. Die Leute starrten ihn an und dachten: Wie kann er behaupten, sein Herz sei schöner? Der junge Mann schaute auf des alten Mannes Herz, sah dessen Zustand und lachte: „Du musst scherzen“, sagte er,

„dein Herz mit meinem zu vergleichen. Meines ist perfekt und deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen.“

„Ja“, sagte der alte Mann, „deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit dir tauschen. Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens

heraus und reiche es ihnen und

oft geben sie mir ein Stück

ihres Herzens, das in

die leere Stelle meines

Herzens passt. Aber

weil die Stücke nicht

genau passen, habe ich

einige raue Kanten, die

ich sehr schätze, denn

sie erinnern mich an

die Liebe, die wir teilten.

Manchmal habe ich auch ein

Stück meines Herzens gegeben,

ohne dass mir der andere

ein Stück seines Herzens zurück-

gegeben hat. Das sind die leeren

Furchen. Liebe geben heißt manchmal

auch ein Risiko einzugehen. Auch wenn

diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben

sie offen und auch sie erinnern mich an die

Liebe, die ich für diese Menschen empfinde.

Ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und

den Platz ausfüllen werden. Erkennst du jetzt, was

wahre Schönheit ist?“

Der junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen. Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem perfekten jungen und schönen Herzen und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an. Der alte Mann nahm das Angebot an, setzte es in sein Herz. Er nahm dann ein Stück seines alten, vernarbten Herzens und füllte damit die Wunde in des jungen Mannes Herzen. Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranste Ränder hatte. Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in sein Herz fließen. Sie umarmten sich und gingen fort, Seite an Seite.



MONTAG	10.30–11.30 Uhr	SINGKREIS	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B SINGKREIS	Wohnzimmer, 3. OG
	15.30–16.30 Uhr	§ 43 B HANDWERKSGRUPPE	Werkraum, 1. OG
	15.30–16.30 Uhr	BASTELWERKSTATT	Wohnzimmer, 2. OG
DIENSTAG	10.30–11.30 Uhr	SPORTLICH AKTIV	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B GEHIRN-JOGGING	Essbereich der Jungen Pflege
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B THEMENZENTRIERTES ARBEITEN	Wohnzimmer, 3. OG
	ab 13.30 Uhr	AUSFLÜGE IN DIE REGION	Treffpunkt im Foyer
	15.30–16.30 Uhr	§ 43 B SITZTANZ	Wohnzimmer, 2. OG
	15.30–16.30 Uhr	§ 43 B KÖSTLICHKEITEN SELBSTGEMACHT	Essbereich, 2. oder 3. OG
MITTWOCH	10.30–11.30 Uhr	FUNKTIONALE SPIELE	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	KREATIVES GESTALTEN	Gymnastikraum, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B THEMENZENTRIERTES ARBEITEN	Essbereich, 2. OG
	15.30–16.30 Uhr	BINGO	Essbereich der Jungen Pflege
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B ENTSPANNUNGSÜBUNGEN	Wohnzimmer, 2. OG
DONNERS-TAG	10.30–11.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnzimmer, 2. OG
	9.30–11.30 Uhr	§ 43 B THEMENZENTRIERTES ARBEITEN	Essbereich, 2. OG und 3. OG
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B BUNTER NACHMITTAG	Wohnzimmer, 2. OG
FREITAG	10.30–11.30 Uhr	GESELLIGE BINGO-RUNDE	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B BINGO	Wohnzimmer, 3. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B SPIELRUNDE	Essbereich der Jungen Pflege
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B HERRENSTAMMTISCH	Wohnzimmer, 3. OG
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B FRAUENSTAMMTISCH	Wohnzimmer, 2. OG
SAMSTAG	10.30–11.30 Uhr	BUNTER VORMITTAG und einmal im Monat KRANKENKOMMUNION	Wohnzimmer, 2. OG Restaurant
SONNTAG	9.30–10.15 Uhr	TV-ÜBERTRAGUNG DES SONNTAGS-GOTTESDIENSTES	Wohnzimmer aller Wohnbereiche
MONTAG BIS FREITAG	9–9.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	Essbereich, 2. OG
	9.30–10 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	Essbereich, 3. OG
TÄGLICH		TÄGLICH INDIVIDUELLE EINZELBESUCHE UND SPAZIERGÄNGE	



Gedächtnistraining gegen das Vergessen

Das Gehirn ist ähnlich wie ein Muskel: Es muss trainiert werden, damit es nicht an Leistungskraft verliert. Hilfreich sind gezieltes Gedächtnistraining, aber auch Neugierde und ein aktiver Alltag.

Wo ist nur mein Schlüssel? Wie heißt nochmal die Tischnachbarin? Was gab es Mittwoch vor einer Woche zum Mittagessen? Fragen wie diese spontan zu beantworten, fällt auch jungen Menschen nicht immer leicht. Im Alter allerdings arbeitet das Gehirn langsamer und die Merkfähigkeit nimmt ab. Dieser Prozess beginnt bereits mit Mitte zwanzig, lässt sich aber durch viele Faktoren positiv beeinflussen.

Wir haben die wichtigsten Tipps zum Krafttraining für die grauen Zellen für Sie zusammengetragen:

- Wenn Sie diese Zeilen lesen, machen Sie schon einiges richtig: Sich mit Neuem zu beschäftigen, ist gut für das Gehirn. Bleiben Sie also neugierig und öffnen Sie sich für Unbekanntes, zum Beispiel Literatur, Musik oder Sprachen. Im Veranstaltungskalender Ihrer Residenz werden Sie sicher fündig.
- Pflegen Sie soziale Kontakte. Forscher gehen davon aus, dass die Beziehung zu anderen Menschen den größten Effekt auf die geistige Fitness hat. Ein aufmerksames Gespräch mit einem Freund oder Bekannten ist eine komplexe kognitive Leistung.

- Fordern Sie Ihr Gehirn aktiv mit Übungen heraus. Dazu gibt es spezielle Gedächtnistrainings. Aber auch Spielen, Knobeln, Kopfrechnen, Kreuzworträtseln oder Puzzeln regt das Gehirn an.
- Unser Gehirn benötigt drei Viertel unseres Sauerstoffverbrauchs, obwohl es nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht. Gehen Sie also so viel wie möglich nach draußen und gönnen Sie sich frische Luft.
- Am besten bei Bewegung. Denn: Körperlich fitte Personen schneiden bei Hirnleistungstests deutlich besser ab als weniger fitte.
- Ändern Sie ab und zu Ihre Gewohnheiten und alltäglichen Abläufe – das weckt das Gehirn aus seinem Schlummermodus. Wählen Sie zum Beispiel einmal einen anderen Weg zum Restaurant oder putzen Sie Ihre Zähne mit der anderen Hand.





Lust auf Ehrenamt?

Gerne lassen wir Ihnen unverbindlich unser Informationsmaterial hierzu zukommen. Wenden Sie sich per Telefon, Brief oder E-Mail direkt an die entsprechende Einrichtung. Wir freuen uns auf Sie!



**Kurpark-Residenz
Bad Salzschlirf GmbH**
Im Kurpark 2
36364 Bad Salzschlirf
Tel. 06648/9111-0
info@kurparkresidenz.
incura.de



**Senioren-Residenz
Weinheim GmbH**
Sankt Barbara
Am Schlossberg 12
69469 Weinheim
Tel. 06201/7205-400
info@stbarbara.incura.de



**Senioren-Residenz
Linz GmbH**
Sankt Antonius
Am Konvikt 6-8
53545 Linz am Rhein
Tel. 02644/944-0
info@stantonius.incura.de



**Seniorenheim Parkhöhe
Lindenfels GmbH**
Freiensehnerstr. 9
64678 Lindenfels
Tel. 06255/9605-0
info@parkhoehe.incura.de



**Senioren-Residenz
Schifferstadt GmbH**
Sankt Johannes
Hans-Purrmann-Str. 31
67105 Schifferstadt
Tel. 06235/4930-0
info@stjohannes.incura.de



**Wohnpark Kranichstein
Betriebsgesellschaft mbH**
Borsdorffstraße 40
64289 Darmstadt
Tel. 06151/739-0
info@wohnpark-
kranichstein.incura.de



**Senioren-Residenz
Dudenhofen GmbH**
Sankt Sebastian
Speyerer Straße 4
67373 Dudenhofen
Tel. 06232/9008-0
info@stsebastian.incura.de



**Senioren-Residenz
Heppenheim GmbH**
Sankt Katharina
Lorscher Str. 1-3
64646 Heppenheim
Tel. 06252/9599-500
info@stkatharina.incura.de



www.incura.de