SANKT BARBARA POST

Frühjahr/2018

Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Barbara
Besuch des Laurentius-Kindergartens

Sankt Barbara
Besuch der Sternsinger

Gut zu wissen
Gedächtnistraining gegen das Vergessen

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),

die grauen Wintertage neigen sich nun so langsam dem Ende zu. Bald zeigen sich wieder Knospen an den Bäumen und die ersten Blumen strecken ihre Köpfe.

Wir genießen die ersten Sonnenstrahlen und das erste frische Grün und freuen uns, dass die Tage wieder länger und heller werden und wir die Frühlingswochen genießen können.

Ich wünsche Ihnen allen eine gesunde und wunderschöne Frühlingszeit.

Mit besten Grüßen

Ihre Mevla Pektas,
Einrichtungsleitung

Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen,
wird nie alt werden.

Franz Kafka

Wir begrüßen das neue Jahr !

Am Sonntag, dem 7.1.2018, begrüßten die Bewohner unserer Einrichtung gemeinsam mit einigen Angehörigen das neue Jahr mit einem Glas Sekt und leckeren Häppchen. Die Einrichtungsleitung, Frau Pektas, begrüßte alle Anwesenden herzlich und wünschte Glück, Gesundheit, Zufriedenheit und Zuversicht für das neue Jahr. Ihr schloss sich die Pflegedienstleitung, Frau Bräunig, mit einem zu diesen Wünschen passenden Gedicht an. Danach ging es mit Herrn Dinger und seiner Gitarre musikalisch weiter. Nach einer kurzen Ansprache sang er zusammen mit Frau Proff und Frau Windisch-Räder vom Betreuungsdienst bekannte Lieder wie „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ oder „Meine Zeit steht in deinen Händen“. Viele Bewohner sangen gerne mit. Bei „Amazing Grace“ in der deutschen Version kam zum Ende dieser gelungenen Veranstaltung eine regelrecht ergreifende Stimmung auf.

Anja Bräunig, Pflegedienstleitung

„Ein bißchen mehr Friede und weniger Streit,
ein bißchen mehr Güte und weniger Neid,
ein bißchen mehr Liebe und weniger Haß,
ein bißchen mehr Wahrheit, das wär doch schon was.

Statt soviel Hast ein bißchen mehr Ruh'.
Statt immer nur ich ein bißchen mehr Du!
Statt Angst und Hemmungen ein bißchen mehr Mut
und Kraft zum Handeln, das wäre gut.“
(Peter Rosegger)

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!

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

Heiligabend

Mittags begannen wir das Warten auf das Christkind mit schönen Weihnachtsliedern und Gedichten, vorgetragen von Herrn Kurz und Frau Proff.

Frau Schneider vom Heimbeirat erfreute die anwesenden Gäste mit ihrem vorgetragenen Gedicht. Bei Kaffee und Christstollen und mit weihnachtlicher Hintergrundmusik genossen alle den Nachmittag.

Im Anschluss gab es noch für jeden Bewohner ein Geschenk, das die Einrichtungsleiterin Frau Pektas mit Hilfe ihres Sohnes und der Pflegedienstleitung Frau Bräunig persönlich im Namen des Hauses überreichte.

Am Abend waren die Bewohner sowie Angehörige noch zum gemütlichen Beisammensein bei einem reichhaltigen Buffet im Café oder auf den Wohnbereichen eingeladen, um den Heiligen Abend ausklingen zu lassen.

März

2.3.18	Freitag	**15.30 Uhr**	**MARIONETTENTHEATER**	Restaurant
3.3.18	Samstag	**10.30 Uhr** **15.30 Uhr**	**WOHLFÜHLVORMITTAG** **KEGELN**	Kreativraum
4.3.18	Sonntag	**10.30 Uhr**	**ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST**	Raum der Stille
5.3.18	Montag	**15.30 Uhr**	**BIBELKREIS**	Kreativraum
6.3.18	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** Februar-Jubilare	Restaurant
7.3.18	Mittwoch	**10 Uhr**	**HEIMBEIRATSSITZUNG**	Kreativraum
8.3.18	Donnerstag	**10 Uhr**	**RUNDER TISCH DEMENZ**	Kreativraum
10.3.18	Samstag	**9.30 Uhr** **15.30 Uhr**	**BACKEN** **BINGO**	Kreativraum
11.3.18	Sonntag	**14 Uhr**	**SOMMERTAGSZUG**	Weinheim
13.3.18	Dienstag	**10 Uhr**	**SPEISEPLANGESTALTUNG**	Kreativraum
20.3.18	Dienstag	**15.15 Uhr**	**REISEIMPRESSIONEN „PARTNERSTÄDTE HEMSBACH“**	Kreativraum
23.3.18	Freitag	**16 Uhr**	**KATHOLISCHE ANDACHT**	Raum der Stille
29.3.18	Donnerstag	**10.30 Uhr** **18.30 Uhr**	**KREATIVGRUPPE „EIER FÄRBEN“** **ABENDRUNDE**	Kreativraum Café

Vorlesenachmittag *zur Adventszeit*

Am Sonntag, den 3. Dezember las Frau Wissig, eine Bewohnerin aus unserem Haus, besinnliche und auch lustige Geschichten und Gedichte zum Thema Advent vor. Die Veranstaltung fand im weihnachtlich dekorierten Kreativraum statt.

Bei Kaffee und Kuchen lauschten unsere Bewohner in gemütlicher Runde der Lesung und alle Anwesenden hatten viel Freude dabei. Wir danken Frau Wissig ganz herzlich für ihr Engagement und freuen uns auf ein nächstes Mal.

Weihnachtsfeier

Am Freitag, den 22. Dezember 2017 fand in unserer Senioren-Residenz Sankt Barbara die traditionelle Weihnachtfeier für unsere BewohnerInnen statt. Zuerst las unsere Bewohnerin Frau Wissig humorvolle Geschichten vor und begeisterte mit ihrem schauspielerischen Talent.

Danach spielte unsere Bewohnerin Frau Großmann auf dem Akkordeon Weihnachtslieder und alle Anwesenden sangen kräftig mit. Anschließend wurden besinnliche Texte zur Weihnachtszeit von Mitarbeitern des Betreuungsdienstes – Frau Schneider und Herrn Stremming – vorgetragen.

Es folgte ein Beitrag von Katharina Guzerda-Ir auf der Gitarre. Sie sang traditionelle polnische Weihnachtslieder, welche die Gäste emotional sehr berührten. Die Veranstaltung wurde von Frau Windisch-Räder moderiert und mit der Gitarre begleitet.

Alles in allem war es eine sehr stimmungsvolle Feier, bei der es auch Raum für Spontanität und Gefühle gab.

Nikolausbesuch *am 6. Dezember*

Wieder einmal durften sich unsere Bewohner am 6. Dezember das Warten auf den Nikolaus bei weihnachtlicher Musik mit Herrn Kurz und Frau Proff bei Kaffee und Gebäck verkürzen. Frau Proff hatte mit einigen Bewohnern einen Sitztanz, „Der Bratapfel“, einstudiert und alle Zuschauer applaudierten kräftig. Es wurden außerdem Geschichten und Gedichte vorgetragen.

Wer darf an diesem Tag nicht fehlen? Natürlich der Nikolaus höchstpersönlich. Und so machte er sich auch dieses Jahr wieder auf den Weg, um unseren Bewohnern des Hauses einen Besuch abzustatten.

Schwer bepackt mit einem großen Geschenkesack und in Begleitung seines Engels ging es auf die Wohnbereiche. Dort wanderten die beiden von Tür zu Tür, um jedem Bewohner einen kleinen Schutzengel zu überreichen. Der ein oder andere konnte sogar mit einem aufgesagten Gedicht beeindrucken, was Engel und Nikolaus natürlich besonders erfreute.

So gingen mehrere Stunden wie im Fluge vorbei, bis der Geschenkesack leer und die Herzen aller Bewohner mit vorweihnachtlicher Freude erfüllt waren.

April

1.4.18	Sonntag	**15.30 Uhr**	**OSTERKAFFEE** mit Herrn Kurz	Restaurant
3.4.18	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** März-Jubilare	Restaurant
4.4.18	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**HEIMBEIRAT**	Kreativraum
7.4.18	Samstag	**9.30 Uhr** **15.30 Uhr**	**BACKEN** **BINGO**	Wohnbereiche
10.4.18	Dienstag	**10 Uhr**	**SPEISEPLANBESPRECHUNG**	Kreativraum
16.4.18	Montag	**15.30 Uhr**	**BIBELKREIS**	Kreativraum
17.4.18	Dienstag	**15.15 Uhr**	**REISEIMPRESSIONEN „MYANMAR“, TEIL 1**	Kreativraum
26.4.18	Donnerstag	**18.30 Uhr**	**ABENDRUNDE**	Café
28.4.18	Samstag	**15 Uhr**	**SPAZIERGÄNGE**	Garten

Laurentius-Kindergarten

Am Donnerstag, den 30.11.2017 besuchten Kinder und ErzieherInnen aus dem katholischen Kindergarten Sankt Laurentius in Weinheim unsere Senioren-Residenz Sankt Barbara.

Diese sind gern gesehene Gäste und kommen regelmäßig in der Vorweihnachtszeit zu unseren BewohnerInnen.

Es wurden Weihnachtslieder mit Gitarrenbegleitung gesungen und Märchensingspiele aufgeführt. Die Kleinen trugen hübsche Kostüme, passend zu den jeweiligen Märchen „Hänsel und Gretel“ und auch „Dornröschen“.

Ganz besonders erfreuten die Kinder mit ihrem Lichtertanz unsere BewohnerInnen und auch die MitarbeiterInnen des Betreuungsdienstes. Dafür wurde das Licht abgedunkelt. Alle Kinder trugen Teelichter in der Hand und bewegten sich eindrucksvoll im Raum. Die Anwesenden hatten sehr viel Freude dabei und es gab einen tosenden Applaus.

Nach der Darbietung wurden Donuts und Getränke zur Stärkung für alle angeboten und die Gelegenheit zum Plaudern wurde gerne genutzt. Wir freuen uns jetzt schon auf ein Wiedersehen im neuen Jahr 2018.

Silvester

Am 31.12.2017 feierten wir in der Senioren-Residenz Sankt Barbara unsere Silvester-Party im festlich dekorierten Restaurant.

Herr Kurz unterhielt schon am Nachmittag unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit Schlagermusik an seinem Keyboard, und viele Gäste schunkelten in fröhlicher Runde.

Eine Bewohnerin tanzte ausgelassen mit einer Kollegin vom Betreuungsdienst. Am frühen Abend wurde das Silvesterbuffet serviert. Unser Hausmeister Herr Schwalb kam gegen 18 Uhr mit seiner Familie und hatte das Feuerwerk mitgebracht, was von uns allen schon freudig erwartet wurde. Schließlich war es dann soweit: Vor dem Restaurant, auf dem Rasen, wurde das Feuerwerk entzündet. Alle Gäste schauten begeistert zu, auch auf den Wohnbereichen konnten die Bewohner(-innen) von den Balkonen aus das Spektakel beobachten. Es war eine gelungene Feier und ein schöner Abschluss für das Jahr 2017!

Besuch der Sternsinger *am 6. Januar*

Der Besuch der Heiligen Drei Könige zum 6. Januar ist mittlerweile gute Tradition, und so besuchten uns die Sternsinger der Stankt-Laurentius-Gemeinde in Weinheim auch dieses Jahr wieder.

Festlich gekleidet in den wallenden Gewändern des Orients gaben die fünf Mädchen zunächst im gut besuchten Café des Hauses ihre Sangeskunst zum Besten. Sichtlich gerührt, füllten daraufhin viele Bewohner und Angehörige die mitgebrachte Sammeldose der kleinen Sängerinnen, die dieses Jahr unter dem Motto „Segen bringen, Segen sein“ für notleidende Kinder in Indien sammelten.

Voller Tatendrang ging es danach weiter auf die einzelnen Wohnbereiche, um die Bewohner dort ebenfalls mit Gesang und Vortrag zu erfreuen, und auch hier eroberten sie die Herzen unserer Bewohner im Sturm.

Zum Abschluss durften sich die kleinen Künstler noch mit einem Stück Kuchen aus dem Café für weitere Aufgaben stärken.

Wir bedanken uns hiermit herzlich für den unvergesslichen Besuch und die Freude, die ihr unseren Bewohnern gebracht habt.

Mai

1.5.18	Dienstag	**15.30 Uhr**	**„IN DEN MAI“**	Restaurant
5.5.18	Samstag	**9.30 Uhr** **15.30 Uhr**	**BACKEN** **BINGO**	Wohnbereiche Kreativraum
8.5.18	Dienstag	**10 Uhr** **15 Uhr**	**SPEISEPLANBESPRECHUNG** **GEBURTSTGASKAFFEE** April-Jubilare	Kreativraum Restaurant
15.5.18	Dienstag	**15.15 Uhr**	**REISEIMPRESSIONEN „MYANMAR“ TEIL 2**	Restaurant
18.5.18	Freitag	**16 Uhr**	**KATHOLISCHE ANDACHT**	Raum der Stille
20.5.18	Sonntag	**10.45 Uhr**	**Gedächtnistraining**	Kreativraum
21.5.18	Montag	**10.45 Uhr** **15 Uhr**	**Pfingstgymnastik** **Spaziergänge**	Kreativraum Garten
31.5.18	Donnerstag	**18.30 Uhr**	**Abendrunde**	Café

Adventsbasar

Am 10. Dezember fand im Café sowie im Eingangsbereich unser alljährlicher Adventsbasar statt. An vielen reichhaltig bestückten Ständen konnten Kurzentschlossene noch ein schönes Geschenk aus liebevollen, selbstgemachten Kleinigkeiten erwerben. Es gab vieles zu bestaunen. Das Angebot umfasste selbstgestrickte Socken, Plätzchen, Weihnachtsdekoration, Kerzen, Tee und vieles mehr. Für die Bewohner und Gäste des Hauses wurden frisch zubereitete heiße Waffeln mit Kirschen, Punsch und Glühwein angeboten.

Unsere Wochenangebote

MONTAG	**9 Uhr**	**ZEITUNGSRUNDE** mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	**SITZGYMNASTIK** mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15 Uhr	**LESUNG** alle 14 Tage, mit Frau Friedrich-Treplin	Kreativraum
	15.15 Uhr	**BIBELKREIS** alle 14 Tage, mit Frau Raubuch	Kreativraum
DIENSTAG	**9 Uhr**	**ZEITUNGSRUNDE** mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	**ROLLATORTRAINING** mit dem Betreuungsteam	Raum der Stille
	10.45 Uhr	**SITZGYMNASTIK** mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15 Uhr	**MUSIK MIT SANG UND KLANG** mit dem Betreuungsteam	Restaurant
MITTWOCH	**9 Uhr**	**ZEITUNGSRUNDE** mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	**GEDÄCHTNISTRAINING** mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15 Uhr	**MUSIKNACHMITTAG** mit Herrn Kurz	Restaurant
DONNERSTAG	**9 Uhr**	**ZEITUNGSRUNDE** mit dem Betreuungsteam	Café
	10.30 Uhr	**KREATIVGRUPPE** mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15 Uhr	**SENIORENTANZGRUPPE** lädt zum Mittanzen ein	Kreativraum
FREITAG	**9 Uhr**	**ZEITUNGSRUNDE** mit dem Betreuungsteam	Café
	10.30 Uhr	**MUSIZIEREN** je nach Jahreszeit, mit Frau Elisabeth Raubuch	Kreativraum
	15 Uhr	**MUSIKNACHMITTAG** mit Herrn Kurz	Restaurant
SAMSTAG	**9.30 Uhr**	**BACKEN** alle zwei Wochen	Wohnbereiche
	10.30 Uhr	**WOHLFÜHLVORMITTAG** alle zwei Wochen	Kreativraum
	15.30 Uhr	**WECHSELNDES PROGRAMM** Bitte beachten Sie die aktuellen Programmhinweise	Kreativraum
SONNTAG	**10.30 Uhr**	**ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST** alle zwei Wochen, mit Familie Dingler	Raum der Stille

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!

IN CURA®
SANKT BARBARA
SENIOREN-RESIDENZ

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