SANKT JOHANNES POST

Frühjahr/2019

Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Johannes
Neuer Beirat

Schifferstadt
Lebendiger Advents-kalender

Gut zu wissen
Eine Tasse Kaffee, bitte!

Eine Schatzkiste der Natur

Nicht nur seltene Pflanzen und Tiere wie der Schwarzstorch, die Wildkatze oder die Orchidee Große Händelwurz fühlen sich in der Eifel pudelwohl, auch Besucher aus aller Welt genießen die ruhige Natur mit ihren einzigartigen Besonderheiten – wie den Vulkanseen, der Teufelsschlucht oder dem Hochmoor Hohe Venn. Die Eifel liegt im Westen Deutschlands zwischen Aachen, Trier und Koblenz. Kleine Teile befinden sich in Belgien. Hier war auch historisch einiges los und sowohl Neandertaler als auch Kelten und Römer haben ihre Spuren hinterlassen. Davon zeugen zahlreiche Museen, Burgen und Schlösser. Willkommen in der Eifel!

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
Mittelstraße 29 · 36037 Fulda
Tel. 0661 2969828-0 · www.ideenagentur.de

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

Fotos & Illustrationen:
gettyimages.de

Liebe Leser(innen),

Sie merken in welchem Tempo auch schon das nun nicht mehr ganz so neue Jahr voraneilt. Eben haben wir noch Sankt Martin, unsere Weihnachtsfeiern und Silvester gefeiert und schon stehen wieder die nächsten Höhepunkte des Jahres an.

Freuen können wir uns unter anderem auf das saarländische Marionettentheater, unser Frühlingsfest „Vogelhochzeit“ und den Schifferstadter Frühlingsmarkt. Wir hoffen, dass wir nun endlich die ungemütlichen und verregneten Tage hinter uns lassen und wieder frei nach dem Lied „Nun will der Lenz uns grüßen“ unsere schöne Außenanlage nutzen und uns an den ersten Blumen erfreuen können.

Leider muss ich Ihnen mitteilen, dass wir ab diesem Jahr auf unseren monatlichen Musiknachmittag mit den Silberlocken verzichten müssen, da diese sich altersbedingt und aufgrund von mangelndem Nachwuchs getrennt haben. Wir sind aber schon fleißig dabei, uns um Ersatz zu kümmern. An dieser Stelle möchte ich es mir aber nicht nehmen lassen, mich aus tiefsten Herzen bei den Musikern für die vielen lustigen und unterhaltsamen Stunden zu bedanken, die als Ehrenamt von den Silberlocken erbracht wurden. Vielen Dank für Ihr Engagement und alles erdenklich Gute!

Am 9. April findet unser Angehörigenabend um 19 Uhr im Restaurant statt. Ich freue mich über eine rege Teilnahme und einen konstruktiven Austausch.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und freue mich auch im Jahr 2019 auf viele schöne Feiern und einen interessanten Austausch mit Ihnen.

Ihr Daniel Schäfer,
Einrichtungsleitung

1. Vorsitzender
Peter Imo (extern)

Ruth Schlor

Maria Scheurer

Neuer Beirat

Senioren-Residenz Schifferstadt GmbH
Sankt Johannes

Im November wurde unser
neuer Beirat gewählt.
Danke an alle, die gewählt haben,
und natürlich auch an unsere neuen
und zum Teil wiedergewählten Mitglieder.

Ruth Magin

Christa Strauß

Franz Herkommer

Michael Zimonyi

Suchen & gewinnen

Haben Sie alle Vögelchen in diesem Heft gefunden? 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 31.3.2019.

Wer gemeinsam schuftet, soll auch feiern!

Frei unter diesem Motto luden Einrichtungsleitung Daniel Schäfer und Pflegedienstleitung Ramona Strub alle Mitarbeiter/-innen der Senioren-Residenz zur Mitarbeiterweihnachtsfeier im November ein. Neben einer reich gedeckten Tafel erwartete die Gäste diesmal ein besonderes Geschenk als Belohnung für die geleistete Arbeit im vergangenen Jahr. Jede/-r erhielt ein Los der „Aktion-Mensch-Lotterie“ und kann hierbei bis zu 750.000 € gewinnen. Nach dem Essen stand eine Fotobox bereit, bei der sich die Kollegen und Kolleginnen mit lustigen Motiven alleine oder gemeinsam ablichten lassen konnten. Die Bilder gab es im Anschluss als zusätzliches Geschenk. Wieder ein lustiger und gemütlicher Abend im Kollegenkreis, den keiner so schnell vergisst. Besonders dann nicht, wenn tatsächlich die richtige Losnummer gezogen werden sollte.

Vielen Dank an Herrn Schäfer und Frau Strub!

März

2.3.19	Samstag	**10.15 Uhr**	**KRANKENKOMMUNION** mit Herrn Steiner	Restaurant
5.3.19	Dienstag	**15.45 Uhr**	**GEBETSKREIS** mit Frau Worster	Gesellschafts-raum, WB 1
6.3.19	Mittwoch	**14–16 Uhr**	**SCHUHVERKAUF** der Firma Klütsch	Restaurant
7.3.19	Donnerstag	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST**	Wohnzimmer, WB 2
11.3.19	Montag	**14 Uhr**	**SPEISEPLANBESPRECHUNG** mit der Küchenleitung	Restaurant
12.3.19	Dienstag	**15.30 Uhr**	**SAARLÄNDISCHES MARIONETTENTHEATER**	Restaurant
13.3.19	Mittwoch	**10 Uhr**	**SERVICE-BESUCH** durch den Hörakustiker	3. OG
13.3.19	Mittwoch	**14.30 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** für die Geburts-tagskinder von Januar und Februar	Restaurant
14.3.19	Donnerstag	**15–17 Uhr**	**OFFENER TREFF** für Parkinsonpatienten und deren Angehörige zum Erfahrungs-austausch	Gesellschafts-raum, WB 1
19.3.19	Dienstag	**15.45 Uhr**	**GEBETSKREIS** mit Frau Worster	Gesellschafts-raum, WB 1
20.3.19	Mittwoch	**14.30 Uhr**	**NACHBARSCHAFTSCAFÉ** mit den Nach-barn aus dem seniorengerechten Wohnen	Restaurant
21.3.19	Donnerstag	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST**	Wohnzimmer, WB 2
23.3.19	Samstag	**14.30–16.30 Uhr**	**MOBILER BEKLEIDUNGSVERKAUF** Senior-Shop	Foyer
25.3.19	Montag	**15 Uhr**	**SPEISEPLANBESPRECHUNG** mit der Küchenleitung	Essbereich, WB 3
26.3.19	Dienstag	**13.30 Uhr**	**AUSFLUG** mit der Jungen Pflege in die Region	Nach Absprache

Lebendiger Adventskalender

Das helle Fenster, dekoriert mit einer großen Fünf des Gesellschaftsraumes, konnte man schon weit über den Innenhof leuchten sehen und im Restaurant war allerhand los. Hier hatte sich die Junge Kantorei von Sankt 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 bis 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.

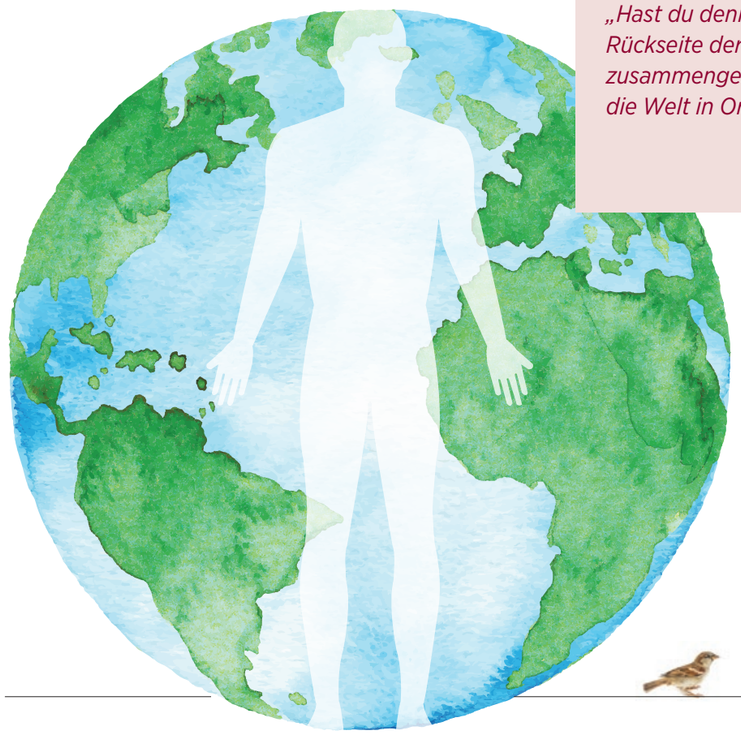
Wie immer gab Einrichtungsleitung Daniel Schäfer ein Gleichnis mit auf den Weg:

Alles hat zwei Seiten

Ein kleines Mädchen kam zu ihrem Vater und bat ihn, ein Spiel mit ihr zu spielen. Doch der Vater hatte gerade keine Zeit. So überlegte er, womit er sie eine Weile beschäftigen konnte.

Da sah er in einer Zeitschrift eine Abbildung der Erde. Er löste das Bild aus der Zeitung und zerschnipselte es in viele Puzzleteile. Die gab er seiner Tochter und dachte, dass sie lange beschäftigt sein würde. Dieser aber machte das Puzzle richtig Spaß, und nach wenigen Minuten zeigte sie ihrem Vater stolz das fertige Bild der Erde.

Der Vater fragte sie verwundert, wie sie das so schnell schaffen konnte. Da sagte die Tochter: „Hast du denn nicht den Menschen auf der Rückseite der Erde gesehen? Den habe ich zusammengesetzt und damit habe ich auch die Welt in Ordnung gebracht.



April

2.4.19	Dienstag	**9.30 Uhr**	**SERVICE-BESUCH** durch Optik Fuchs	3. OG
2.4.19	Dienstag	**15.45 Uhr**	**GEBETSKREIS** mit Frau Worster	Gesellschafts-raum, WB 1
3.4.19	Mittwoch	**15.30 Uhr**	**NOSTALGIE-KINO** Wir präsentieren: Die Fahrten des Odysseus	Restaurant
4.4.19	Donnerstag	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST**	Wohnzimmer, WB 2
6.4.19	Samstag	**10.15 Uhr**	**KRANKENKOMMUNION** Herr Steiner feiert Eucharistie mit Ihnen	Restaurant
8.4.19	Montag	**14 Uhr**	**SPEISEPLANBESPRECHUNG** mit der Küchenleitung	Restaurant
9.4.19	Dienstag	**19 Uhr**	**ANGEHÖRIGENABEND** aller Wohnbereiche	Restaurant
16.4.19	Dienstag	**13.30 Uhr**	**AUSFLUG** mit den Wohnbereichen 2 und 3 in die Region	Nach Absprache
16.4.19	Dienstag	**15.45 Uhr**	**GEBETSKREIS** mit Frau Worster	Gesellschafts-raum, WB 1
17.4.19	Mittwoch	**15.30 Uhr**	**FRÜHLINGSFEST** „Vogelhochzeit“ mit den Wohnbereichen 2 und 3	Restaurant
18.4.19	Donnerstag	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST**	Wohnzimmer, WB 2
27.4.19	Samstag	**10 Uhr**	**FRÜHLINGSMARKT** Besuchen Sie unseren Infostand auf dem Schillerplatz	Schillerplatz
30.4.19	Dienstag	**15.45 Uhr**	**GEBETSKREIS** mit Frau Worster	Gesellschafts-raum, WB 1

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

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 haben. Im Anschluss ging Nikolaus begleitet von seinem Helfer aus dem Morgenland 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.

Alles Gute im neuen Jahr

Im Januar lud Einrichtungsleitung Daniel Schäfer die Bewohnerinnen und Bewohner zu einem Glas Sekt zur Einstimmung auf das Jahr 2019 ein. Bepackt mit vielen guten Wünschen für das neue Jahr, begrüßte Herr Schäfer die Bewohnerinnen und Bewohner und gab einen kurzen Ausblick auf die kommenden Monate in der Senioren-Residenz. Er stellte die neuen, frisch gewählten Beiratsmitglieder vor und erinnerte die Anwesenden an die Kommunalwahl im Mai. Auch Bürgermeisterin Ilona Volk und Beiratsvorsitzender Peter Imo ließen es sich nicht nehmen, die Anwesenden zu begrüßen und mit einigen Worten die Grüße vom Rathaus und dem Beirat zu übermitteln. Frau Volk brachte Glücksklee mit und wünschte den Bewohnerinnen und Bewohnern dann noch gutes Durchhaltevermögen bei den vielen Festen und Veranstaltungen, die wieder in unserem Haus anstehen. So oft es ihr irgendwie möglich sei, möchte sie an diesen teilnehmen, da sie immer sehr gerne bei uns und den Bewohnerinnen und Bewohnern sei. Herr Schäfer, Frau Strub und Herr Imo ließen es sich auch nicht nehmen, die Bewohner, die nicht ins Restaurant kommen konnten, auf den Wohnbereichen zu besuchen und auch ihnen die Wünsche für das neue Jahr zu überbringen.

Mai

3.5.19	Freitag	**14–16 Uhr**	**MOBILER BEKLEIDUNGSVERKAUF** Mode-Mobil	Foyer
7.5.19	Dienstag	**13.30 Uhr**	**AUSFLUG** mit der Jungen Pflege in die Region	Nach Absprache
8.5.19	Mittwoch	**14.30 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** für die Geburtstagskinder von März und April	Restaurant
9.5.19	Donnerstag	**15–17 Uhr**	**OFFENER TREFF** für Parkinsonpatienten und deren Angehörige zum Erfahrungsaustausch	Gesellschaftsraum, WB 1
11.5.19	Samstag	**16 Uhr**	**GRILLNACHMITTAG** mit der Jungen Pflege und deren Angehörigen	Junge Pflege
13.5.19	Montag	**14 Uhr**	**SPEISEPLANBESPRECHUNG** mit der Küchenleitung	Restaurant
14.5.19	Dienstag	**9.30 Uhr**	**SERVICE-BESUCH** durch Optik Fuchs	3. OG
14.5.19	Dienstag	**15.45 Uhr**	**GEBETSKREIS** mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
15.5.19	Mittwoch	**14.30 Uhr**	**NACHBARSCHAFTSCAFÉ** mit den Nachbarn aus dem seniorengerechten Wohnen	Restaurant
21.5.19	Dienstag	**13.30 Uhr**	**AUSFLUG** mit den Wohnbereichen 2 und 3	Nach Absprache
27.5.19	Montag	**15 Uhr**	**SPEISEPLANBESPRECHUNG** mit der Küchenleitung	Essbereich, WB 4
28.5.19	Dienstag	**15.45 Uhr**	**GEBETSKREIS** mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
29.5.19	Mittwoch	**10 Uhr**	**SERVICE-BESUCH** durch den Hörakustiker	3. OG
30.5.19	Donnerstag	**10.30 Uhr**	**VATERTAGSFRÜHSCHOPPEN**	Restaurant

Vögelchen-Gewinnspiel

Die glückliche Gewinnerin, die alle Vögelchen in der letzten Sankt Johannes Hauspost gefunden hatte, ist Ursula Schröter. Diese darf sich über einen Gutschein aus unserem Restaurant im Wert von 20 € freuen.

Weihnachtsfeier

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, 3 und 4 angemeldet und verbrachten gemütliche und besinnliche Stunden zusammen.

Bereits zum achten Mal eröffnete Einrichtungsleitung Daniel Schäfer die Weihnachtsfeier und hieß alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörigen willkommen. Als Einstimmung laß er ein selbst verfasstes Gedicht – „Weihnachten wie es früher war“ – von unserem Bewohner Herrn Zeilmann vor und begrüßte anschließend die Gäste. Als kleine Stärkung gab es weihnachtliche Gebäckteller sowie Lumumba (warmer Kakao mit Rum).

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 Dennis Obermann bestand gemeinsam mit seinem Team die „Feuertaufe“ und zauberte eine viel gelobte Maronencreme-Suppe, als Hauptgang Roulade mit hausgemachten Brezelknödeln mit Rotkraut. Als süße Schleckerei gab es Crème brûlée mit frischen Früchten. Bevor die Bewohnerinnen und Bewohner den Heimweg antraten, bekam jede/-r ein Weihnachtspräsent, nämlich eine Reisetasche überreicht.

Veranstaltungskalender

für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich und Bewohner/-innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

März

4.3.19	Montag	**11 Uhr**	**VERGISSMEINNICHT-GOTTESDIENST**	Gesellschaftsraum, WB 1
11.3.19	Montag	**10.30 Uhr**	**THEMENTAG:** Aussteuer	Gesellschaftsraum, WB 1
13.3.19	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**GEMEINSAMES KOCHEN:** Wir bereiten eine Hühnersuppe zu	Essbereich, WB 1
20.3.19	Mittwoch	**13.30 Uhr**	**AUSFLUG** in die Region	Nach Absprache
25.3.19	Montag	**10.30 Uhr**	**BASTELN:** Wir gestalten Blumentöpfe	Gesellschaftsraum, WB 1
27.3.19	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**BASTELN:** Wir bepflanzen Blumentöpfe	Gesellschaftsraum, WB 1

April

1.4.19	Montag	**11 Uhr**	**VERGISSMEINNICHTGOTTESDIENST**	Gesellschaftsraum, WB 1
2.4.19	Dienstag	**10.30 Uhr**	**THEMENTAG:** Ostern	Gesellschaftsraum, WB 1
17.4.19	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**BASTELN:** Ostereier färben	Gesellschaftsraum, WB 1
30.4.19	Dienstag	**15.30 Uhr**	**ANGEHÖRIGENNACHMITTAG** Vogelhochzeit	Essbereich, WB 1

Mai

6.5.19	Montag	**11 Uhr**	**VERGISSMEINNICHT-GOTTESDIENST**	Gesellschaftsraum, WB 1
13.5.19	Montag	**10.30 Uhr**	**THEMENTAG** Kräuter und Düfte	Gesellschaftsraum, WB 1
15.5.19	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**BASTELN:** Herstellen von Duftsäckchen und Ansteckern	Gesellschaftsraum, WB 1
21.5.19	Dienstag	**10.30 Uhr**	**KOCHEN** Quiche Lorraine	Essbereich, WB 1

Sankt Martin *Ein Fest für Groß und Klein*

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.

Bürgermeisterin Ilona Volk, Frau Künzel, Leiterin des Kindergarten, Großer Garten sowie Einrichtungsleitung Herr Schäfer begrüßten alle Anwesenden und gaben einen Überblick über das kurzweilige Programm. Zur Stärkung gab es leckeren Glühwein und alkoholfreien Punsch sowie Weckmänner.

„Das Sank-Martins-Fest 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.“

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, diesmal in der „Fischerhütte“, gute Gespräche zu führen.

Nochmals an alle ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen ein herzliches Dankeschön, für die viele Zeit, die Gespräche und Zuwendung, die sie unseren Bewohner/-innen schenken, und dass sie eine so wichtige Arbeit in unserer Einrichtung übernehmen. DANKE!

Ein Festschmaus

Auch in diesem Jahr überraschte unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Kerstin Neu im Oktober unsere „Junge Pflege“.

Sie sammelte im Freundeskreis Geld und organisierte gemeinsam mit ihrer Freundin Giovanna Bracco ein gemeinsames Mittagessen im Wohnbereich 4, welches von einem Cateringservice geliefert wurde. Zwischen vielen Leckereien wurden gute Gespräche geführt und in wirklich zufriedene Gesichter geschaut. Am Nikolaustag wurde der Wohnbereich 4 dann gleich noch einmal überrascht. Denn von dem übrig gebliebenen Geld besorgte Frau Neu für alle Torten und Kuchen aus der Konditorei Christmann aus Waldsee.

Schön, dass Sie da sind! Jubiläum und neue Mitarbeiter

Unsere Wochenangebote

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	WB 2 IN BEWEGUNG	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B WB 3 IN BEWEGUNG	Wohnzimmer, 3. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B GEHIRN-JOGGING	Essbereich der Jungen Pflege
	ab 13.30 Uhr	AUSFLÜGE IN DIE REGION	Treffpunkt im Foyer
MITTWOCH	10.30–11.30 Uhr	FUNKTIONALE SPIELE	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B THEMENZENTRIERTES ARBEITEN	Essbereich, 2. OG
	15.30–16.30 Uhr	BINGO (entfällt bei Veranstaltungen)	Essbereich der Jungen Pflege
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B ENTSPANNUNGSÜBUNGEN (entfällt bei Veranstaltungen)	Wohnzimmer, 2. OG
DONNERS-TAG	10.30–11.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnzimmer, 2. OG
FREITAG	10.30–11.30 Uhr	GESELLIGE BINGO-RUNDE	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B SPIELERUNDE	Wohnzimmer, 3. OG
	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 1 x im Monat Krankenkommunion 1 x im Monat Musikvormittag	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	

Die speziellen Wochenangebote für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich entnehmen Sie bitte dem Aushang auf dem Wohnbereich 1.

Eine Tasse Kaffee, bitte!

Ob schwarz oder mit Milch, klassisch überbrüht oder aus einer modernen Maschine: Eine Tasse Kaffee gehört für viele zu einem gelungenen Start in den Tag. Wir haben uns in der Welt des Kaffees für Sie umgeschaut.

Kaffee ist wissenschaftlich gut erforscht. Dennoch ist umstritten, ob das beliebte Genussmittel per se gesundheitsfördernd oder -schädlich ist. Für beide Theorien gibt es Belege und jeder Körper reagiert anders auf die Inhaltsstoffe. Während der eine durch Bitterstoffe und Kaffeeöl Magenprobleme bekommt, freut sich der andere über die beschleunigte Verdauung. Klar ist, dass Koffein wach macht. Es stimuliert das Nervensystem, beschleunigt die Herztätigkeit und fördert die Konzentration. Manche empfinden das als belebend, während andere „zittrig“ werden oder über Schlafstörungen klagen. Wissenschaftlich bestätigt ist, dass Kaffee das Diabetesrisiko senkt und kein Flüssigkeitsräuber ist. Das beim Rösten entstandene Acrylamid hingegen steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Als Mittelweg empfiehlt die europäische Lebensmittelbehörde EFSA einen moderaten Kaffeekonsum von maximal zwei Tassen Filterkaffee hintereinander oder vier Tassen über den Tag verteilt.

Bei der Wirkung des Kaffees spielt auch seine Zubereitung eine Rolle. Und der scheint keine Grenze gesetzt zu sein. Von Hand gekocht wird Kaffee heute am liebsten mit Siebstempelkannen, mit Handfiltern oder italienischen Espressokochern. Dabei gilt: Je länger das Wasser mit dem Pulver in Berührung ist und je heißer der Kaffee gebrüht wird, desto bitterer schmeckt er. Noch bunter wird die Produktwelt bei den Kaffeemaschinen: Neben klassischen Filtermaschinen gibt es Kapsel-, Pad- oder Siebträgermaschinen sowie Vollautomaten, die Kreationen wie Caffè crema, Latte macchiato und Espresso zaubern.

Und welche Bohnen sind die besten? Am weitesten verbreitet ist die Sorte Arabica, die meist aus Brasilien, Kolumbien, Mexiko oder Guatemala kommt. Arabica-Kaffee schmeckt fein-fruchtig, duftet intensiv und hat weniger Chlorogensäure, die eine harntreibende Wirkung hat. An zweiter Stelle steht Robusta aus Westafrika, Vietnam, Indonesien oder Brasilien. Die Bohne hat mehr Koffein und Säure und ist etwas bitterer, weshalb sie in Südeuropa besonders beliebt ist. Letztendlich ist Kaffeegenuss eben Geschmackssache.

Unser Tipp

Geben Sie eine kleine Prise Salz in den Kaffee. Das hebt den Geschmack und macht den Kaffee besser verträglich.

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 JOHANNES
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

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

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

www.incura.de