

SENIOREN-RESIDENZ SANKT SEBASTIAN DUDENHOFEN

# Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Wasser marsch!  
Brandschutzübung

DIE INCURA GRUPPE STELLT VOR

Kurpark-Residenz  
Bad Salzschlirf

RATGEBER

Jetzt gut drauf!  
Mehr Lebensfreude ...

Ab jetzt gut drauf!

Jetzt auch auf  
Facebook

Inzwischen gehört Facebook auch für die  
INCURA-Gruppe zum digitalen Alltag.  
Folgt uns: [INCURA Senioren-Residenz Gruppe](#)



INCURA®

## SCHÖNER UND FRISCHER

Sie haben es sicher schon bemerkt: Unser Magazin hat sich verändert!

Nicht nur auf der Titelseite ist alles schöner, luftiger und moderner. Auch die Innenseiten haben wir neu gestaltet. Der weiße Hintergrund zum Beispiel macht es Ihnen leichter, die Texte und Bilder zu erfassen. Das viele Weiß ergänzen wir durch frische Farben, die Sie auf unserer Internetseite wiederfinden.

Auch die Veranstaltungskalender haben wir übersichtlicher gemacht. Diese finden Sie jetzt für alle drei Monate direkt auf den ersten Magazinseiten – da brauchen Sie in Zukunft nicht mehr lange suchen!

### 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 296968-0 · 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),

willkommen im neuen Jahrzehnt. Ich wünsche allen Lesern Gesundheit und ein gutes Gelingen im neuen Jahr.

Auch wir in Sankt Sebastian haben in diesem Jahr wieder viele Ideen und planen schon eifrig an deren Umsetzung.

Wir warten darauf, dass die Tage jetzt länger werden und wieder einige Veranstaltungen im Freien stattfinden können. Es weckt Energien und ist schön zu sehen, wenn die Natur erwacht, warm und wieder bunt wird.

Blicken Sie neugierig mit uns in das Jahr 2020 und freuen Sie sich darauf.

*Ihre Gabriele Schäfer,  
stellvertretende Einrichtungsleitung*

## SUCHEN & GEWINNEN

Der Marienkäfer ist auch unter dem Namen „Glückskäfer“ bekannt. In diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

### WIE VIELE MARIENKÄFER ZÄHLEN SIE?

Senden Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:  
INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4-8 · 50667 Köln  
oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.  
Einsendeschluss ist der 31.3.2020.

Wir wünschen viel Spaß beim Suchen.



## MÄRZ 2020

03.03.	15.30 Uhr	Singkreis mit Frau Aldag		Speisesaal
04.03.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst mit Pfarrer Dörrzapf		Speisesaal
11.03.	15.30 Uhr	Bingo mit Herrn Naab		Speisesaal
12.03.	15.30 Uhr	Vorlesenachmittag mit Herrn Grundhöfer		Speisesaal
16.03.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe mit Frau Rennholz		Speisesaal
18.03.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst mit Pfarrer Glaser		Speisesaal
20.03.	15.00 Uhr	Erzählcafé mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
30.03.	15.00 Uhr	Geburtstagskaffee mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal

## APRIL 2020

01.04.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst mit Pfarrer Dörrzapf		Speisesaal
07.04.	15.30 Uhr	Singkreis mit Frau Aldag		Speisesaal
09.04.	14.30 Uhr	Osterkaffee mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
15.04.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst mit Pfarrer Glaser		Speisesaal
20.04.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe mit Frau Rennholz		Speisesaal
23.04.	15.30 Uhr	Vorlesenachmittag mit Herrn Grundhöfer		Speisesaal
27.04.	15.00 Uhr	Geburtstagskaffee mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal

## MAI 2020

09.05.	14.30 Uhr	Mai und Muttertagsfeier mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal
12.05.	15.30 Uhr	Singkreis mit Frau Aldag		Speisesaal
13.05.	15.30 Uhr	Bingo mit Herrn Naab		Speisesaal
14.05.	15.30 Uhr	Singkreis mit Frau Aldag		Speisesaal
18.05.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe mit Frau Rennholz		Speisesaal
20.05.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst mit Pfarrer Glaser		Speisesaal
25.05.	15.00 Uhr	Geburtstagskaffee mit dem Betreuungsdienst		Speisesaal

## Weihnachten 2019

Besonders zu Weihnachten sehnen sich die Menschen nach Ruhe und Geborgenheit, nach Zeit mit der Familie und nach der Rückbesinnung auf das Vertraute.

Schon bei der vorweihnachtlichen Adventszeit wird gemeinsam gebacken, gebastelt und gesungen, das stimmt die Bewohner auf das kommende Fest ein. Durch diese Aktivitäten wird auch so ganz nebenbei das Gedächtnis der Senioren angeregt. Viele Bewohner erinnern sich beim gemeinsamen Singen und Basteln wieder an längst vergessene Kindheitsereignisse oder geliebte Bräuche aus der eigenen Familie.

Weihnachten ist für die meisten Menschen ein besonderes Fest. Viele Senioren verbinden gerade mit diesen Feiertagen besondere Erinnerungen. Vor allem aus der eigenen Kindheit oder aus den Zeiten, als die eigenen Kinder noch klein waren. Leuchtende Augen und Lichterglanz gehören zu diesem Fest ebenso dazu wie köstlicher Plätzchenduft und besinnliche Musik. Großer Wert wird dabei auf die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner gelegt. Wo immer möglich, werden die kleinen Besonderheiten berücksichtigt.

Wie jedes Jahr hat unser fleißiges Betreuungsteam auf jedem Wohnbereich den Bewohnern ein friedliches und schönes Fest bereitet. Familie und Weihnachten gehören für die meisten Menschen einfach zusammen. So waren wie jedes Jahr alle Angehörige zur Weihnachtsfeier herzlich eingeladen. Auf unserem gerontopsychiatrischen Wohnbereich gab es wieder eine ganz liebevoll gestaltete Weihnachtsfeier. Mit selbstgebackenen Plätzchen der Bewohner und selbstgebackenen Kuchen, gespendet von Angehörigen und Mitarbeitern und der stimmungsvollen weihnachtlichen Deko fühlte man sich schon fast wie zu Hause.

Ein kleines, besinnliches Weihnachtsprogramm organisiert und zusammengestellt von unserer Betreuungskraft Lore Waas rundete die tolle weihnachtliche Stimmung ab.

Bei Vorträgen von Gedichten, Geschichten und Gesang von Mitarbeitern des Betreuungsteams war es gleichzeitig ein feierlicher und auch lustiger Nachmittag.

Besonderen Spaß hatten Bewohner und Angehörige beim Singen von Weihnachtsliedern, welche die ehrenamtliche Mitarbeiterin Frau Deubel am Klavier begleitete. Highlights waren Frau Deubel junior, die mit ihrer wundervoll sinnlichen Stimme „Stille Nacht, heilige Nacht“ sang, und die 12-jährige Emma, die ganz fantastisch weihnachtliche Melodien auf ihrer Trompete vorspielte.

Es war gleichzeitig ein feierlicher, besinnlicher und auch lustiger Nachmittag – für Bewohner wie auch Angehörige. Die Zeit verging wie im Flug. Wir danken uns bei allen Mitwirkenden und Beteiligten für einen tollen kurzweiligen Nachmittag!

*Ute Hofmann-Eckrich, Betreuungsdienst*



### Das große Backen

Am Freitag, den 25.10.2019 fand unser Ausflug zur Großbäckerei Görtz in Ludwigshafen statt. Schon auf dem Weg zur Bäckerei schwebten die Bewohner in alten Erinnerungen an das „Gutselbacken“ in der Adventszeit. Von Vanillekipferl bis Butterstückle war alles dabei, und alle freuten sich, dass es bald losging. In der Bäckerei wurde mit dem Vorbereiten des Teiges begonnen, dann wurde dieser ausgerollt und anschließend erfolgte das Ausstechen der Sterne und Tannenbäumchen. Es machte den Bewohnern viel Spaß und hin und wieder landete eine Kostprobe im Mund. Eine schöne Veranstaltung, die lange in Erinnerung bleibt.

*Christina Lehmann, Betreuungsdienst*



## EHRENAMTSAUSFLUG

Am 27.12.19 fand unser Ausflug mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern statt. Zuerst bummelten wir über den Speyerer Weihnachtsmarkt und wir alle staunten, wie viel da los war – nach Weihnachten wohlgermerkt. Da so ein Bummel Appetit macht, kehrten wir gegen 18.00 Uhr in den Ratskeller ein, ein uriger Gewölbekeller, der zu einem gemütlichen Restaurant umgebaut wurde. Nach einem Getränk und einem Essen à la carte kam gute Stimmung auf, es wurde geredet und viel gelacht. Anschließend fuhren wir wieder nach Hause und alle waren begeistert von diesem schönen Abend. Es war der Seniorenresidenz Sankt Sebastian eine Herzensangelegenheit, einmal „Danke“ zu sagen, den Menschen, die uns das ganze Jahr so treu unterstützt haben.

*Marion Born, Betreuungsdienst*





## Adventsmarkt

Am Samstag, den 7. Dezember fand unser jährlicher Adventsmarkt statt. Im Speisesaal der Einrichtung gab es viel zu sehen. Verschiedene Anbieter boten ihre Erzeugnisse an. Es gab viele handwerkliche Dinge zu bestaunen. Von Holzarbeiten, selbst gekochter Marmelade, Stricksachen, Glasschmuck bis zu verschiedenen Spirituosen war alles dabei.

Unser Gerontobereich hatte wieder einen Tisch mit selbst hergestellten Dekoartikeln aufgebaut. Auch ein Glücksrad gab es – es wurde von der Schiller-Apotheke angeboten und viele hatten Glück und konnten sich über Handcreme, Engeltasse oder Schmuckanhänger freuen. Der Dreh war natürlich gratis. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Mit frischen Waffeln, Glühwein oder Punsch und für die, die es herzhafter mögen, gab es Wurst mit Brötchen. Und wie jedes Jahr war auch der Drehorgelspieler da und unterhielt uns mit seiner Musik. Es war für alle ein voller Erfolg und wir freuen uns auf das nächste Jahr.

Marion Born, Betreuungsdienst



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



Die INCURA Gruppe stellt vor

## KURPARK-RESIDENZ Bad Salzschlirf

Eine charmante Jugendstilvilla mitten in einem großzügigen Kurpark: Die Kurpark-Residenz im hessischen Bad Salzschlirf ist eines der geschichtsträchtigsten und architektonisch interessantesten Häuser der INCURA-Gruppe.

Das Zuhause der Kurpark-Residenz Bad Salzschlirf ist ein echtes Schmuckstück: Die Jugendstilvilla stammt aus dem Jahr 1876 und ist umgeben von einer üppigen Parkanlage. INCURA hat das besondere Gebäude 2001 nach einer Komplettrenovierung übernommen und bietet heute 19 seniorenrechtliche Apartments sowie eine moderne Pflegeeinrichtung mit 114 Pflegeplätzen. Von den Zimmern und der beliebten Sonnenterrasse aus haben die Gäste eine herrliche Panoramansicht über den Kurpark.

Einrichtungsleiterin Anja Töne erzählt gerne von der bewegten Geschichte „ihres“ Hauses. Denn die Villa war einst ein nobles Kurhotel, in dem berühmte Persönlichkeiten des benachbarten Kurtheaters gastierten – darunter Götz George, Heiner Lauterbach, Inge Meysel oder Pierre Brice. Im Kurpark wurde sogar „Die Feuerzangenbowle“ mit Heinz Rühmann gedreht.

Doch nicht nur der Blick in die Vergangenheit fasziniert, auch heute beeindruckt die Kurpark-Residenz: Mit dem modernen Pflegekonzept, den engagierten Mitarbeitern und dem geschmackvollen Ambiente gehört das Haus zu den beliebtesten Senioreneinrichtungen der Gegend. Vielfältige Projekte und Kooperationen – beispielweise mit der Bodelschwingh-Schule Großenlüder, der Hochschule Fulda, der Volkshochschule Bad Salzschlirf oder der Lauterbacher Tafel – beweisen, wie eng das Haus mit der Region verknüpft ist.



## Wasser marsch! Brandschutzübung in der Senioren-Residenz

Am Samstag, den 26.10.2019 fand in der Senioren-Residenz Sankt Sebastian eine Brandschutzübung statt. Die freiwillige Feuerwehr Dudenhofen und die Mitarbeiter der Einrichtung probten den Ernstfall. Im Falle eines Falles müssen alle wissen, was zu tun ist, und dieses Wissen muss immer wieder aufgefrischt werden. Herr Stein, unser Haustechniker, führte verschiedene Hilfsmittel zur Evakuierung und Brandbekämpfung vor, unter anderem einen Rettungstuhl, Feuerlöscher, Wasserschlauch und Brandschutzmatten, alle konnten diese ausprobieren. In der Zwischenzeit probte die Feuerwehr mit Hilfe von Statisten eine Evakuierung, auch probierte sie gleich ihre neue Drehleiter aus und „rettete“ ihre Kollegen aus dem 1. Stock durch das Fenster. Es war für alle Anwesenden interessant, so etwas kennt man meist nur aus dem Fernsehen. Gott sei Dank!

Betreuungsdienst Marion Born



### Rezept

## Brezensalat mit Honig-Senf-Dressing

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Zubereitung:** 5 Minuten

**Arbeitszeit:** 20 Minuten

**Portionen:** 2 große Portionen

**Kalorien pro Portion:** 334 kcal

### Zutaten:

60 ml Naturjoghurt

2 EL Honig

1 EL guter Senf

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

100 g Salat nach Wahl

1 Gurke

1 Handvoll Radieschen

1 Handvoll Tomaten

2 Laugenbrötchen

2 EL Olivenöl

### Anleitung:

1. Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und bis zum Servieren kalt stellen.
2. Salat putzen und in mundgerechte Streifen schneiden, Gurke würfeln, Radieschen in dünne Streifen schneiden und Tomaten halbieren. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben.
3. Laugenbrötchen in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Laugenbrötchenwürfel darin knusprig anbraten.
4. Das Dressing über das Gemüse geben und gut vermischen. Auf Tellern anrichten und mit dem gerösteten Brot servieren.





## WOCHENAKTIVITÄTEN

<b>Montag</b>	10.00 Uhr	<b>Gedächtnstraining</b> Anregung des Gedächtnisses durch Erinnerungsarbeit, Quizfragen	Kreativraum
<b>Dienstag</b>	10.00 Uhr	<b>Kreatives Gestalten</b> Malen und Basteln	Kreativraum
<b>Mittwoch</b>	10.00 Uhr	<b>Hundebesuch</b> Ehrenamtliche besucht uns mit ihren Hunden, 14-täglich	Speisesaal
	10.00 Uhr	<b>Filmvorführung</b> Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt, 14-täglich	Speisesaal
<b>Donnerstag</b>	10.00 Uhr	<b>Gymnastik mit Musik</b> Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur	Gymnastikraum
<b>Freitag</b>	10.00 Uhr	<b>Ausflug</b> Wochenmarkt, an den Rhein	



## Ein Geschichte von Arm und Reich

### Marionettentheater

Am Nikolaustag gab es eine besonders schöne Veranstaltung. Das saarländische Marionettentheater Grünholz verzauberte alle Anwesenden im Speisesaal mit ihrer Vorführung. Die Bühne war verwandelt in eine Theaterbühne, zahlreiche Kulissen schufen immer wieder eine andere Atmosphäre passend zum Stück. In diesem ging es um Arm und Reich und drei Wünsche. Wer ist glücklicher, der Arme oder der Reiche? Und wer kann letztendlich mit den drei Wünschen umgehen und etwas bewirken? Es war unterhaltsam, es wurde gesungen und gelacht und es gab auch Anregungen zum Nachdenken.

*Marion Born, Betreuungsdienst*



*Ab jetzt gut drauf!  
Mehr Lebensfreude  
durch bejahendes  
Denken.*

Wir Menschen neigen dazu, überall Probleme zu sehen und uns mit dem Negativen zu beschäftigen. Ständig kreisen die Gedanken um das, was gerade nicht gut läuft in unserem Leben. Doch dadurch geht viel Energie verloren und die Stimmung sinkt in den Keller. Bejahendes Denken und positive Glaubenssätze (Affirmationen) können helfen, diesen Teufelskreislauf zu durchbrechen und in einen „Engelskreislauf“ zu verwandeln. Denn gute Laune tut nicht nur uns selbst gut, sie ist auch ansteckend!

Klar kann man sich den ganzen Tag ärgern: Über das Wetter. Über die Zimmernachbarin, die mal wieder nicht begrüßt hat. Über die Tochter, die viel zu selten anruft. Doch wenn wir unsere Gedanken ständig auf das Schlechte in unserem Leben richten, macht das auf Dauer unglücklich. Denn unsere Gedanken haben großen Einfluss auf unsere Stimmung, auf unser Fühlen und Handeln. Sie können uns daran hindern, ein zufriedenes Leben zu führen.

*„Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.“*

*Talmud*

Sich auf Negatives zu konzentrieren, ist übrigens ganz normal: Unser Gehirn hat die Tendenz, Sorgen, Gefahren und Probleme in den Fokus zu rücken und diese noch größer zu machen als sie sind.

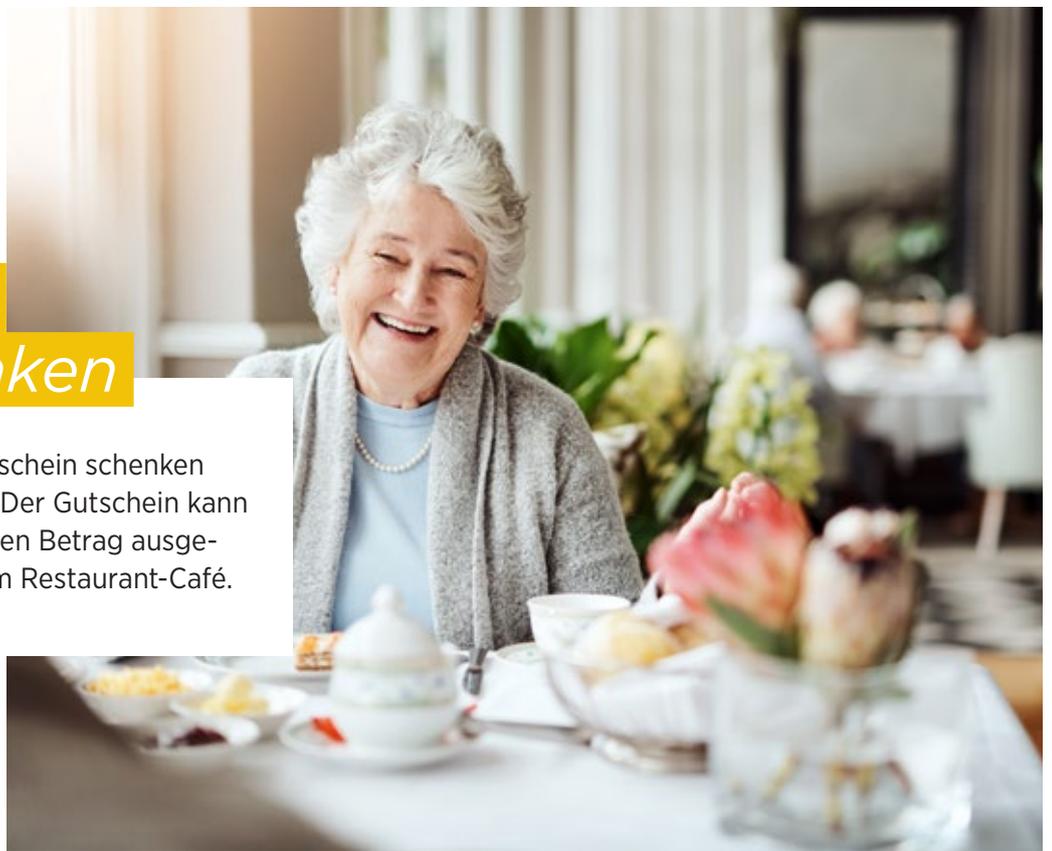
Doch die gute Nachricht ist: Sie selbst können steuern, was Sie denken. Sie können in jeder Sekunde entscheiden, ob Sie an etwas Förderliches oder Hinderliches denken möchten, also ob Sie grübeln oder sich freuen möchten. Hilfreich dabei sind positive Glaubenssätze, sogenannte Affirmationen. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „bejahen, beglaubigen“. Affirmationen sind kurze, positiv formulierte Sätze, die ein konkretes Ziel beinhalten. Zum Beispiel:

**Ich bin ruhig und gelassen.  
Heute ist ein schöner Tag.  
Ich bin dankbar für alles Gute in meinem Leben.  
Ich bin eine liebenswürdige Person.  
Ich bin ein Glücksmagnet.  
Es ist, wie es ist.**

Zahlreiche Studien belegen, dass solche Affirmationen unsere Denkgewohnheiten tatsächlich verändern und positiven Einfluss auf unser Fühlen und Handeln haben können. Dazu sollten sie über mehrere Wochen regelmäßig mehrfach wiederholt werden, zum Beispiel beim Einschlafen, direkt nach dem Aufwachen oder beim täglichen Spaziergang. Probieren Sie es doch mal aus – wir freuen uns auf Ihre Erfahrungen!

## Ganz einfach Freude schenken

Mit unserem Restaurant-Café-Gutschein schenken Sie zu jedem Anlass das Richtige! Der Gutschein kann über jeden von Ihnen vorgegebenen Betrag ausgestellt werden. Erhältlich in unserem Restaurant-Café.



**IN CURA**  
SANKT SEBASTIAN  
SENIOREN-RESIDENZ

### SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian · Speyerer Straße 4 · 67373 Dudenhofen  
Telefon 06232/9008-0 · info@stsebastian.incura.de

### WEITERE STANDORTE

#### SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina  
Telefon 06252/9599-500

#### SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes  
Telefon 06235/4930-0

#### SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius  
Telefon 02644/944-0

#### SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara  
Telefon 06201/7205-400

#### SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH

Telefon 06255/9605-0

#### KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

#### SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH

Villa Medici  
Telefon 06251/7046-0

#### SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH

Telefon 07246/944 16-0

#### SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/800 96-0