SENIOREN-RESIDENZ SANKT SEBASTIAN **DUDENHOFEN**

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Pinselpost

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz Malsch

RATGEBER

Den Tag Revue passieren lassen

TAGEBUCH – AUCH ALS APP

Ein frisches Jahr liegt vor uns. Eine gute Gelegenheit, neue Rituale zu entwickeln, die mehr Tiefe in unser Leben bringen. Daher widmen wir uns in dieser Ausgabe in der Rubrik „Gut zu wissen“ dem Tagebuchschreiben. Denn das tägliche Notieren kann uns dabei unterstützen, Gedanken zu sortieren, Erinnerungen festzuhalten oder Gefühle auszudrücken.

Wer mit dem Handy gut zurechtkommt, dem möchten wir Tagebuch-Apps für das Handy oder Tablet ans Herz legen. Mit Apps wie „Diaro“, „Daylio“ oder „Journi“ lassen sich Ereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Gefühle, Geheimnisse und Ideen digital festhalten und – je nach persönlicher Präferenz – vor dem Zugriff Dritter schützen oder mit anderen teilen.

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),

2020 ist zu Ende und wir alle hoffen von ganzem Herzen, dass 2021 besser wird. Zu Beginn der Pandemie blieb unsere Einrichtung verschont, die Infektionen trafen uns aber im Herbst sehr hart. Wir haben viele liebgewonnene Menschen verloren und trauern jetzt noch um sie. Sie hinterlassen bei den Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern eine große Lücke.

Dennoch wollen wir auf das neue Jahr optimistisch blicken. Gerade heute war ein mobiles Impf-Team vor Ort und hat unseren Bewohnern und Mitarbeitern ein Impfangebot gemacht, welches sehr viele auch in Anspruch genommen haben.

Wir freuen uns auf bessere Zeiten, denn gerade im Frühling fängt alles neu an zu wachsen und zu blühen. Die Tage werden länger, viele schütteln den Winterschlaf ab und entwickeln neue Energien für die kommende Zeit.

Das wünschen wir allen Lesern und freuen uns auf gesellige Stunden und frohes Zusammensein. Wir haben viele Planungen für 2021, die zum Teil 2020 nicht umgesetzt werden konnten. Lassen Sie sich überraschen.

Gabriele Schäfer,
stellvertretende Einrichtungsleitung

Hinweis zu unseren Veranstaltungen

Bei Erstellung dieses Heftes konnten wir noch nicht absehen, ob Gruppenangebote, Feste oder Ausflüge stattfinden dürfen. Bitte informieren Sie sich direkt in Ihrer Residenz, zum Beispiel über die Aushänge am Schwarzen Brett.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

MÄRZ 2021

03.03.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
10.03.	15:30 Uhr	**Bingo** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
15.03.	15:30 Uhr	**Spielenachmittag** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
17.03.	16:00 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
22.03.	15:00 Uhr	**Erzählcafé** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
26.03.	15:00 Uhr	**Männerstammtisch** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
29.03.	15:00 Uhr	**Geburtstagskaffee** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
31.03.	15:30 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit dem Betreuungsdienst	Therapieraum

APRIL 2021

01.04.	15:00 Uhr	**Erzählcafé** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
07.04.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
14.04.	15:30 Uhr	**Bingo** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
19.04.	15:00 Uhr	**Frühlingscafé** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
21.04.	16:00 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
23.04.	15:00 Uhr	**Männerstammtisch** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
26.04.	15:00 Uhr	**Geburtstagskaffee** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
29.04.	15:30 Uhr	**Spielenachmittag** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

MAI 2021

05.05.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
10.05.	15:00 Uhr	**Maifeier** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
18.05.	15:30 Uhr	**Singkreis** mit Frau Aldag	Speisesaal
19.05.	16:00 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
20.05.	15:00 Uhr	**Erzählcafé** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
28.05.	15:00 Uhr	**Männerstammtisch** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
31.05.	15:00 Uhr	**Geburtstagskaffee** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

Glücksschweinchen

für ein schönes 2021

Zum 01.01.2021 gab es ein kleines Higlight: zum Frühstück konnte mit Sekt (ohne oder mit Alkohol) auf das neue Jahr angestoßen werden. Gerne nahmen das viele unserer Bewohner an und genossen ein kleines Gläschen in der Hoffnung auf ein schönes neues Jahr 2021. Eine besondere Überraschung war die Verteilung der doch sehr großen Glücksschweinchen aus Schokolade. Mit so einer auch optisch süßen Dreingabe haben die meisten nicht gerechnet – um so größer war die Freude. Wer es lieber etwas kleiner haben wollte, konnte sich über ein kleines Marzipan-Schweinchen freuen. Nun konnte das Jahr 2021 mit viel Freude, Lachen, Glück und Gesundheit starten.

KIRCHLICHER SEGEN

Da in den letzten Wochen kein Gottesdienst und auch keine heilige Kommunion ausgeteilt werden konnte, hat sich die katholische Pfarrei Sankt Ganggolf in Dudenhofen etwas besonderes ausgedacht. Verpackt in schönen kleinen Schächtelchen, wie ein kleines Schmuckstück, hat sie die Hostien der Senioren-Residenz zukommen lassen. In jeder der farblich unterschiedlichen kleinen Schachteln war immer eine Hostie eingepackt, sodass der Betreuungsdienst diese den Bewohnern geben konnte, welche dieses Angebot gerne annehmen wollten. Es wurden je nach Wunsch ein Vaterunser zusammen gesprochen und die Hostien vergeben, sodass auch in diesen außergewöhnlichen Zeiten die religiöse Stärkung nicht zu kurz kommen musste.

Nikolaus(frau)

in Sankt Sebastian

Am 06.12.2020 gingen unsere Mitarbeiterinnen des Betreuungsdienstes als Helferinnen des Sankt Nikolauses durch das Haus. Zuvor hatte eine Angehörige einer Bewohnerin in langer, liebevoller Kleinstarbeit so viele selbstgebastelte Bärchen und Engelchen aus Tonkarton hergestellt, dass sie nur noch mit einer kleinen Leckerei auf dem Bauch verziert wurden und dann als Nikolauspräsent an die Bewohner verteilt werden konnten. Die Bewohner waren über diese außergewöhnliche Überraschung sehr erfreut, und trotz eingeschränkter Maßnahmen konnten wir wieder einmal vermehrt das Lächeln in den Gesichtern der Bewohner sehen. Ganz im Sinne von Sankt Nikolaus.

ZEIT ZUM AUSRUHEN

Am 1. Dezember 2020 konnte unsere langjährige Alltagsbegleiterin Frau **Uta Krause** den Ruhestand willkommen heißen, sie war auf allen Wohnbereichen bekannt und beliebt, vor allem, wenn sie als Clown verkleidet die Menschen zum Lachen brachte. Auch Frau **Lore Waas** folgte am 1. Januar 2021 in den wohlverdienten Ruhestand. Sie wird dem Wohnbereich B1 fehlen, wie auch die schönen Bastelarbeiten, mit denen sie immer das Haus verschönert hatte.

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

SUCHEN & GEWINNEN

Auch 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 31.03.2021.

Schauspieler		Klosterfrau	Töpfermaterial		schweiz.-dt. Autor (Hermann)	Stadt in Süditalien	Universum		Ruhe, Schweigen		Milchprodukt		Stab, Stecken		einerlei; gleichartig		kleines Lasttier
Schule mit Wohnheim				7					Sorte, Gattung			9	kurzer, heftiger Regenschauer				
wurzellose Sporenpflanze					Auslese der Besten			4			Großvater				Südasiat		Luft einziehen und ausstoßen
									Laubbaum, Rüster		US-Nachrichtensender (Abk.)		fliederblau, hellviolett				
Bestand an Sportpferden e. Besitzers	spanische Baleareninsel		ungebraucht		munter, vorwitzig		Loch, fehlendes Stück							Kraftfahrzeug, Wagen		Vorderasiat	
				flaschenförmige Spielfigur						schwed. Poplegende		nicht außen	biblischer Stammvater				
österreichische Hauptstadt		kostbar; menschlich vornehm				5	Verkehrsstockung	Handpflege								3	
				betagt, nicht jung		Küchengerät, Filter					jedoch, hingegen		Fischfett				
Katzenschrei		Hab-, Raffsucht	vordringlich					Gott anrufen	Zupfinstrument						Vogelweibchen		Rand eines Gewässers
regsam und wendig					ungekocht	Auslieferung, Verkauf							Niederschlag aus Wasserdampf	getrocknetes Gras			
verschönerndes Beiwerk	Einfall, Gedanke		Anhänglichkeit, Loyalität						bevor	Skizze				6			
		10		großer schwarzer Vogel		Flachland	Eingang					ausführen, verrichten		Gebäudeteil, Zimmer		arabisches Fürstentum	
Fabeltier							ein Europäer		Gotteshaus, große Kirche		Geräte- oder Bodensportler						
Monatsname		Warenverkehrssteuer		aus Steinen und Mörtel bauen	Schutz für Wunden						Unglück, Zusammenstoß		Denksportaufgabe		zu den Wespen gehörendes Insekt		Klatsch, Tratsch
							11	Raubfisch		nervös, hektisch							
Baum-, Steinfrucht	Anständigkeit (engl.)		nordafrikanischer Staat		mit der Hand greifen, fassen							italienisch: Liebe					
							Luftreise		flüssiges Speisefett	weibliches Märchenwesen				selten, knapp		1	
jeder ohne Ausnahme					Teilstrecke	Betrieb, Unternehmen						Schreibflüssigkeit					
Morgenland		schrill, durchdringend						Drehpunkt		Schnell!; Ab!				stehendes Binnengewässer		eine Baltin	
						Körperteil, Gliedmaße		Sammlung von Schriftstücken				in Kürze, wenig später		Bruder Kains			
Gerüst, Skelett		spanisch: Fluss		Auspuffstoff						herbei, hierher (ugs.)	fahl, bleich						Abschnitt der Woche
					2		Brillenschlange						Schlafstätte, Nachtlager			8	
persönl. Fürwort (dritte Person)				Rennbahn						Affodillgewächs, Heilpflanze					Abkürzung für im Auftrag		
sich bräunen							Leid, Not						hochgewachsen, groß (ugs.)				

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Die INCURA-Gruppe stellt vor

Senioren-Residenz Malsch

Bei einem Rundgang durch das jüngste Haus der INCURA fällt auf: Hier ist alles besonders modern, freundlich und regional geprägt. Sie ist erst ein Jahr alt und gehört schon fest zur Region: Die Senioren-Residenz Malsch hatte im Landkreis Karlsruhe einen super Start. Die Einrichtung, die aus einem Pflegeheim mit 84 Zimmern und einem Wohntrakt mit 22 Apartments besteht, liegt auf einem ehemaligen Gärtnereigelände direkt am Bahnhof. Rundherum entsteht derzeit ein neues Wohngebiet für alle Generationen. Hier wohnt man zentral, modern und mitten im Leben. Viele Partnerschaften in der charmanten Gemeinde Malsch – etwa mit dem Heimat- oder Faschingsverein – sorgen für ein lebendiges Miteinander.

Die Bewohner lieben den hübsch gestalteten Außenbereich und die zahlreichen Balkone der Residenz, wo man unter großen Sonnenschirmen das Leben unter freiem Himmel genießen kann. Im Haus selbst ist alles offen und einladend gestaltet. Immer 28 Senioren leben in einem Wohnbereich zusammen, wo es mehrere Räume für gemeinsame Mahlzeiten oder Freizeitangebote gibt. Die Wohnbereiche sind nach regionalen Besonderheiten wie dem Naherholungsgebiet „Malschauen“ oder dem „Greiderwisch“ – einem traditionellen Kräuterbündel – benannt.

Besonders gelobt wird die Küche des Hauses: Einrichtungsleiterin Ines Raphael und Küchenchef Andreas Zanger legen großen Wert auf eine abwechslungsreiche, frische und ansprechend angerichtete Kost. Den ganzen Tag steht leckeres Obst bereit. Freitags verwöhnt eine Friseurin die Senioren im hauseigenen Friseurstübchen mit Waschen, Schneiden und Föhnen. Man kann nicht anders – in der Senioren-Residenz Malsch muss man sich einfach wohlfühlen!

Rezept

Zitronenkuchen

Zutaten
250 g Butter
250 g Zucker
1 St. Zitrone, unbehandelt
1 Packung Vanillezucker
4 St. Eier
1 Prise Salz
1 Becher Sauerrahm
420 g Mehl
1 TL Backpulver
für die Zitronenglasur
1 St. Zitrone, gepresst
150 g Staubzucker

Zubereitung
1. Heizen Sie das Backrohr auf 175° C vor, fetten Sie die Form mit hohem Rand (36 x 25 cm) mit Butter ein und stauben Sie sie mit Mehl aus.
2. Verrühren Sie Butter, Eier, Zucker, Vanillezucker, Salz und die abgeriebene Schale einer Zitrone zu einer flaumigen Masse.
3. Rühren Sie den Sauerrahm unter die Masse.
4. Anschließend heben Sie noch Mehl und Backpulver unter die Masse und streichen den Teig auf das Blech.
5. Backen Sie nun den Kuchen auf mittlerer Schiene für etwa 30 Minuten.
6. Überziehen Sie den fertigen Kuchen nach Wunsch mit einer Zitronenglasur.

Pinselpost

als Zeichen des Miteinanders

Im Rahmen des Lockdowns und auch der zeitweisen Besuchseinschränkung war es eine ganz besondere Freude, dass sich so viele Schüler die Mühe gemacht haben sich Zeit genommen haben , unseren Senioren eine ganz besondere Überraschung zu machen. Sie haben gebastelt, gemalt, gedichtet und wunderschöne Briefe geschrieben. Besonders hervorzuheben ist die Klasse 8c der IGS Rülzheim und auch die Grundschule im Vogelgesang, Speyer. Sie haben die Senioren wissen lassen, dass an sie gedacht wird und sie auch der Jugend wichtig ist. Bei den anrührenden Briefen ist dann auch ab und zu mal eine Träne der Rührung geflossen. Und so steht auch hier und da Gebasteltes auf den Tischen und Nachtschränken unserer Bewohner, die aus dieser Pinselpost einen Ehrenplatz bekommen haben.

WEIHNACHTSELFE

Am 24.12.2020 schwebte Nadja Abraham (Alltagsbegleiterin nach § 43b) als Weihnachtselfe über die Wohnbereiche. Dort verteilte sie mit viel guter Laune und Weihnachtsstimmung inklusive dem passendem Outfit die hausgemachten Weihnachtsgeschenke. Sie lief über jeden Wohnbereich und besuchte die Bewohner in ihren Zimmern.

WEIHNACHTSWICHTEL

Weihnachtswichtel wurden von der Betreuung als kleine Weihnachtsgeschenke für die Bewohner gebastelt. Trotz dieser schwierigen Zeit haben wir versucht, ein wenig Freude und ein Lächeln in die Gesichter zu zaubern. Die Beschenkten haben sich sehr über die Geschenke gefreut.

ACHTUNG

Eventuell entfallen Veranstaltungen wegen Corona. Bitte beachten Sie entsprechende Aushänge.

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10:00 Uhr	**Gedächtnistraining** Gedächtnisübungen und Spiele, allgemein biografisch	Kreativraum
Dienstag	10:00 Uhr	**Kreatives Gestalten** Malen und Basteln	Kreativraum
Mittwoch	10:00 Uhr	**Filmvorführung** Filme auf Großleinwand nach Wunsch	Speisesaal
Freitag	10:00 Uhr	**Kochen & Backen**	Wohnbereich
	10:00 Uhr	**Sturzprophylaxe** Muskelaufbau, Gleichgewichtstraining	Gymnastikraum
täglich, außer Samstag & Sonntag	17:00 Uhr	**Abendessengruppe** Gemeinsames Abendessen	Speisesaal
täglich	10:00 Uhr	**Kleingruppenangebot** Singen, Spielen, Rätseln	Wohnbereich
		Einzelbetreuung Gespräche, Spaziergänge, Wellness, basale Stimulation	Bewohner-zimmer, Außenbereich

Den Tag Revue passieren lassen

Warum so viele Menschen wieder Tagebuch schreiben

Jeder Tag ist einzigartig. Auch wenn die Stunden zwischen dem Aufstehen und Zubettgehen oft einem ähnlichen Ablauf folgen, gibt es an jedem einzelnen Tag Besonderheiten. Mal ist es ein schönes Gespräch oder eine Entdeckung beim Spaziergang, mal ein leckeres Mittagessen oder eine besonders intensive Erinnerung an früher. Mit Tagebuchschreiben lassen sich solche Momente, aber auch die Gedanken und Gefühle des Tages festhalten.

Kennen Sie das? Die Wochen und Monate vergehen wie im Flug und am Ende des Jahres weiß man gar nicht mehr genau, wie die Tage rumgegangen sind. Um die Zeit oder besondere Momente und Erlebnisse des Jahres wenigstens ein bisschen festzuhalten, kann das Führen eines Tagebuchs eine gute Hilfe sein.

Tagebuchschreiben – oder Journaling, wie man heute sagt, – ist wieder im Trend. Vielen Menschen, die Tagebuch führen, geht es um mehr Tiefe im Leben. Denn das Schreiben und Reflektieren richtet unsere Aufmerksamkeit nach innen und gibt unseren Gedanken und Gefühlen Raum. Gleichzeitig lässt es uns zur Ruhe kommen und funktioniert ein bisschen so wie eine Stopptaste im Alltag.

Ich reise niemals ohne mein Tagebuch. Man sollte immer etwas Aufregendes zu lesen bei sich haben.
Oscar Wilde

Notizen an sich selbst zu schreiben, kann auch dazu beitragen, die Merkfähigkeit und Konzentration zu verbessern, den Geist klarer werden zu lassen oder Gedanken zu sortieren und leichter auszuformulieren. Vielleicht möchte man seine Notizen auch den Nachkommen hinterlassen und wichtige Lebensereignisse oder Erfahrungen für sie festhalten.

Großes schriftstellerisches Talent braucht man fürs Tagebuchschreiben nicht. Loslegen kann man auch mit kurzen Stichwörtern. In den Buchhandlungen gibt es dafür nicht nur massenweise hübsche leere Notizbücher, sondern auch Journale mit vorgegebenen Fragen für jeden Tag. Manche sind speziell für Seniorinnen und Senioren konzipiert. Die Fragen können helfen, Ordnung in die eigenen Gedanken zu bringen und das Tagebuchschreiben zu erleichtern.

Sie möchten gleich loslegen? An diesen Fragen können Sie sich beim Tagebuchschreiben orientieren:

- **Was habe ich heute erlebt?**
- **Was hat mich heute glücklich gemacht?**
- **Worüber habe ich mich geärgert?**
- **Welche Gefühle waren heute besonders stark?**
- **Wem habe ich heute eine Freude gemacht?**
- **An welchen Menschen habe ich heute besonders gedacht?**
- **Wofür bin ich heute dankbar?**
- **Was möchte ich morgen tun?**

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.

INCURA
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 07246/94416-0

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH
Telefon 07247/80096-0

www.incura.de