

SENIOREN-RESIDENZ SANKT KATHARINA HEPPENHEIM

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Weihnachten
2020

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz
Malsch

RATGEBER

Den Tag Revue
passieren lassen

Tagebuch-
schreiben
für Senioren

Jetzt auch auf
Facebook

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



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 „Diario“, „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),

der Frühling steht vor der Tür und lädt uns zum Genießen ein. Bewusst genießen und entspannen zu können, ist eine Wohltat! Sowohl der Körper als auch das Gehirn brauchen Phasen der Entspannung, Phasen des Loslassens und Phasen der Anspannung und Konzentration. Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit, wenn wir uns nicht entspannen können, können wir uns auch nicht konzentrieren und ohne Konzentration wird der Alltag sehr anstrengend.

Da kann Meditation helfen. Wenn Sie jetzt denken, „Meditation, das ist doch was für junge Leute!“, dann versuche ich Sie mit der folgenden Übung vom Gegenteil zu überzeugen:

- 1. Lassen Sie alles stehen und liegen.** Lehnen Sie sich bequem in einem Stuhl zurück.
- 2. Schließen Sie die Augen.**
- 3. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.** Atmen Sie ganz normal. Achten Sie nun bewusst auf Ihre Atmung. Spüren Sie, wie der Atem in den Körper strömt und ihn wieder verlässt. Spüren Sie, wie sich der Bauch bei jedem Atemzug hebt und senkt.
- 4. Machen Sie fünf Atemzüge.** Konzentrieren Sie sich jetzt fünf volle Atemzüge auf ihren Atem. Spüren Sie die Ruhe und die Entspannung.
- 5. Öffnen Sie die Augen.**

Das war es schon. Kurz und einfach. Meditation kann ein Mittel zur Entspannung für jeden sein. Einfach mal ausprobieren. Wenn Sie Fragen rund um das Thema Meditation haben, kommen Sie gerne auf mich zu. Auch Lesen kann entspannend sein. Viel Freude mit unserem Magazin.

Bleiben Sie weiter gesund und helfen Sie mit, dass Ihre Mitmenschen gesund bleiben.

Ihr Alexander Sieb, Einrichtungsleitung

MÄRZ 2021

02.03.	10:30 Uhr	Einrichtungsbeiratsitzung Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats	Restaurant
03.03.	10:00 Uhr	Mittwochrunde mit Einrichtungsleiter Herrn Sieb	Restaurant
05.03.	15:00 Uhr	Geburtstagskaffee Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Wohnbereiche 1-3
10.03.	10:00 Uhr	Das Tierheim kommt zu Besuch Heilsame Begegnungen zwischen Tier & Mensch	Wohnbereiche 1-3

APRIL 2021

04.04.	15:00 Uhr	Ostercafé	Wohnbereiche 1-3
06.04.	10:30 Uhr	Einrichtungsbeiratsitzung Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats	Restaurant
09.04.	15:00 Uhr	Geburtstagskaffee Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Wohnbereiche 1-3



MAI 2021

04.05.	10:30 Uhr	Einrichtungsbeiratsitzung Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats	Restaurant
05.05.	10:00 Uhr	Das Tierheim kommt zu Besuch Heilsame Begegnungen zwischen Tier & Mensch	alle Wohnbereiche
07.05.	15:00 Uhr	Geburtstagskaffee Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	alle Wohnbereiche
09.05.	10:00 Uhr	Muttertagsfrühstück Nur für die Damen des Hauses	alle Wohnbereiche
13.05.	10:00 Uhr	Vatertagsfrühstücken Nur für die Herren des Hauses	alle Wohnbereiche



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 Ausgänge am Schwarzen Brett.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Gänzlich anders, jedoch mit viel Nächstenliebe:

Weihnachten 2020

Im Jahr 2020 stellte uns die Corona-Pandemie vor gewaltige Herausforderungen. Wir erlebten ein Jahr, in dem uns allen schmerzlich bewusst wurde, wie wichtig doch die sozialen Kontakte sind. Ein Leben, wie wir es bis dato gewohnt waren, war so nicht mehr möglich. Das soziale Leben wurde heruntergefahren, um das Infektionsgeschehen einzudämmen.

Im Haus Sankt Katharina fanden keine Veranstaltungen und Gruppenaktivitäten mehr statt, Gottesdienste wurden abgesagt und auch Besuche konnten nicht mehr wie gewohnt stattfinden.

Speziell zur Weihnachtszeit traf es die Bewohner(innen) dann besonders hart, da Quarantäne angeordnet wurde und somit Kontakte zu den eigenen Angehörigen nicht oder nur im äußersten Notfall möglich waren. Sankt Katharina befand sich im Ausnahmezustand, Mitarbeiter(innen) und Bewohner(innen) kamen an ihre Grenzen. Dass das Fest der Nächstenliebe nun nicht stattfinden konnte und dass die Weihnachtszeit nicht in gewohnter Art und Weise zelebriert werden konnte, tat allen weh.

Der Betreuungsdienst gab sich in dieser Zeit besonders große Mühe, trotz dieser einsamen Tage den Bewohnern etwas „Licht ins Dunkel“ zu bringen, und schmückte jedes Bewohnerfenster weihnachtlich. Für jeden gab es eine Lichterkette und zudem weihnachtliche Dekoration, die zum Teil von engagierten Mitbürgern gespendet wurde (in einem anderen

Artikel mehr dazu), oder sogar, wie im Fall auf Wohnbereich 3, von einer Betreuungsdienstmitarbeiterin in mühe- und liebevoller Handarbeit für 60 Fenster eigens angefertigt wurde. Dafür möchten wir dem gesamten Betreuungsdienst-Team und ganz besonders auch Frau Keßler für ihren kreativen Einsatz danken!

Auch von Mitmenschen außerhalb der Einrichtung erfuhr Sankt Katharina sehr viel Solidarität und Nächstenliebe, die nicht nur uns als Mitarbeiter, sondern auch so manche(n) Bewohner(in) zu Tränen rührte. All diesen Menschen, die dazu beigetragen haben, unseren Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, möchten wir ebenfalls von Herzen DANKE sagen.

In den nachfolgenden Artikeln erfahren Sie, welche wunderbaren Aktionen wir in der Weihnachtszeit erleben durften.

Es ist immer wieder schön zu sehen: Wir sind nicht allein und wir halten zusammen!

WEIHNACHTLICHE ANDACHT MIT SAXOPHON-MUSIK

Leider konnten in der Adventszeit keine Gottesdienste stattfinden. Speziell zu Weihnachten ist dies für die meisten von uns besonders schmerzlich. Damit die Bewohner/innen von Sankt Katharina nicht gänzlich darauf verzichten mussten, kam Pfarrer Sticksele von der evangelischen Heilig-Geist-Gemeinde am 23.12.2020 vorbei, um vom Innenhof aus bei geöffneten Fenstern ein paar weihnachtliche Gedanken vorzutragen und einen Segen zu sprechen.

Herr Sticksele wurde von Herrn Dirk Seibel und seiner Tochter Dorothea begleitet, die zusätzlich noch mit weihnachtlichen Klängen auf dem Saxophon und am Flügelhorn für Weihnachtsstimmung sorgten.

Dafür sagen wir im Namen aller Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter danke!





Weihnachtsgrüße aus der Konrad-Adenauer-Schule (links) und dem Tierheim (unten)



SCHULKINDER & TIERHEIM SCHICKEN KARTEN & PRÄSENTE

Den ganzen Dezember über haben die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Sankt Katharina in Heppenheim kleine Aufmerksamkeiten von Mitmenschen aus der Region bekommen.

Die **Schülerinnen und Schüler von der Betreuung Pfiffikus der Konrad-Adenauer-Schule in Heppenheim** zum Beispiel haben Weihnachtskarten geschickt – und zwar mehr als einhundert Stück! Die Kinder, die sonst zusammen eine Schulzeitung erstellen, haben die Grußkarten selbstgebastelt und sich mit lieben Worten an die Seniorinnen und Senioren gerichtet. „An Weihnachten solltet Ihr nicht an Corona denken“, heißt es in einem Begleitschreiben. Betreuungsdienstleiterin Kristina Kallenbach dazu: „Wir danken den fleißigen kleinen Redakteuren von der Schulzeitung K.A.S.imir und Lena Muno, der Leiterin der Schulkindbetreuung, für diese tolle Überraschung und senden fröhliche Weihnachtsgrüße zurück!“

Auch das **Tierheim der Kreisstadt** schickte Weihnachtsgrüße – in Form von kleinen Gesellschaftsspielen und süßen Leckereien.

Ein besonderes Präsent zur Adventszeit waren mehrere Kisten mit schöner bunter Weihnachtsdekoration für die Fenster der Bewohnerinnen und Bewohner, die im Rahmen einer Bürgeraktion unter Leitung der Lorschein Stephanie Walter entstanden ist. Die Spende war so großzügig, dass noch Material übrig war, um damit den Eingangsbereich der Einrichtung zu schmücken. Auch Heppenheimer Bürgerinnen und Bürger engagierten sich und gaben Selbstgebasteltes zum Dekorieren der Fenster für die Senioren ab. „Gerade in der jetzigen Zeit, wo die Senioren viel Zeit auf ihren Zimmern verbringen, war das eine willkommene Aufmerksamkeit, die nun ihre Fenster schmückt und für vorweihnachtliche Stimmung sorgt. Wir durften das ganze Jahr über viel Anteilnahme und Solidarität von unseren Mitbürgern erfahren und wurden mit reichlich tollen Dingen beschenkt. Herzlichen Dank dafür!“, sagt Kristina Kallenbach.

Familienkonzert im Innenhof der Residenz

Adventssingen

Eine sehr sympathische und herzliche Anfrage erhielten wir von Frau Petra Mai-Gußmann, die mit ihren Kindern zum Musizieren im Innenhof vorbeikommen wollte.

Sie berichtete, dass sie bereits im Hospiz gesungen hatten, auch schon öfter in einem anderen Pflegeheim in Heppenheim aufgetreten sind und nun auch mal den Bewohnerinnen und Bewohnern von Sankt Katharina eine Freude in der doch recht tristen und traurigen Zeit machen wollten.

Am 19.12.2020 war es dann so weit. Mit niedlichen Weihnachtsmützen „geschmückt“, kam Frau Mai-Gußmann mit ihren Kindern Lars, Miriam und Ronja zu Besuch. Sie platzierten sich mit ihren Instrumenten im Innenhof und boten ein „kleines Weihnachtskonzert der offenen Fenster“. An dem tollen Gesang und der wunderschönen musikalischen Darbietung merkte man direkt, dass da Profis am Werk sind und Musik eine große Leidenschaft dieser Familie ist. Einige Bewohner blieben andächtig am geöffneten Fenster stehen, andere lauschten den Klängen von ihrem Bett oder von ihrem Sessel aus. „Es hat uns großen Spaß gemacht“, schrieb Frau Gußmann in einer anschließenden Korrespondenz mit dem Betreuungsdienst. „Ihr könnt gerne auf uns zukommen, wenn mal wieder was ist oder einfach der Bedarf nach ein wenig Musik ist. Vielen Dank, dass ihr durchhaltet. Ihr seid unersetzbar.“

Uns hat es auch großen Spaß gemacht und wir richteten ein herzliches Dankeschön an Familie Gußmann. Mit dem Wunsch nach einer Fortsetzung in 2021!





WÜNSCHE FÜR 2021 ...

... dass Corona wieder **Bier** ist.

... dass wir, wenn wir uns wiedersehen,
wieder einen **Schritt nach vorne** machen können
und nicht mehr zurück.

... dass Positiv wieder etwas **Positives** ist.

... dass Tests wieder in der **Schule** stattfinden.

... dass Isolieren wieder für **Häuser und Kabel** gilt.

... dass man mit einer Maske **Karneval** feiern kann.

MINI-SUDOKU

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

SUCHEN & GEWINNEN

Der Marienkäfer ist auch unter dem Namen „Glückskäfer“ bekannt. 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.



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 Gärtnerareal 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!





ACHTUNG

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

CORONAVIRUS

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10.15 Uhr	Speiseplanbesprechung	alle Wohnbereiche
	15.15 Uhr	Speiseplanbesprechung	alle Wohnbereiche
Dienstag	10.15 Uhr	Singrunde	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	Entspannt in den Tag	Wohnbereich 4
	10.15 Uhr	Spielerunde	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich 3
Mittwoch	10.15 Uhr	Bewegung mit Musik	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	Singrunde	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	Einkaufen auf dem Wochenmarkt	Im BD-Büro anmelden
	15.15 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	Kegeln mal anders	Wohnbereich 3
Donnerstag	10.15 Uhr	Backgruppe 14-täglich im Wechsel mit der Spielerunde	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	Bewegung mit Musik	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	Singrunde	Wohnbereich 3
	15.00 Uhr	Tanzen im Sitzen	Wohnbereich 4
	15.15 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	Kreativrunde	Wohnbereich 3
Freitag	10.15 Uhr	Kreativrunde	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	Entspannt ins Wochenende für Bettlägrige	Wohnbereich 3
	15.30 Uhr	Entspannt ins Wochenende	Wohnbereich 1
Samstag	10.30 Uhr	Einkaufen auf dem Wochenmarkt	Im BD-Büro anmelden
Sonntag	10.15 Uhr	Individuelle Einzelbetreuung	alle Wohnbereiche



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 Tagebuchschriften 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.

Tagebuchschriften – 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 Stoppkaste 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 Tagebuchschriften 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 Tagebuchschriften zu erleichtern.

Sie möchten gleich loslegen? An diesen Fragen können Sie sich beim Tagebuchschriften 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.



IN CURA
SANKT KATHARINA
SENIOREN-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina · Lorsche Straße 1-3 · 64646 Heppenheim
Telefon 06252/9599-500 · info@stkatharina.incura.de

WEITERE STANDORTE

SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius
Telefon 02644/944-0

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes
Telefon 06235/4930-0

SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian
Telefon 06232/9008-0

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

