

# SANKT ANTONIUS

# POST

Herbst/2016



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Antonius  
Fernsehteam des  
SWR zu Gast

Deutschlandreise  
Sigmaringen und  
die Obere Donau

Gut zu wissen  
Das elektronische  
Buch

*Stachelig  
durch Wald  
und Wiesen*



Wohnen. Leben. Sicherheit. [www.incura.de](http://www.incura.de)

INCURA®



## Titelthema „Stachelig durch Wald und Wiesen“

**Was raschelt denn da im Herbstlaub?** Wer jetzt durch Wälder und Parks spaziert, hat gute Chancen, einen Igel zu entdecken. Niedlich, wie die kleinen Geschöpfe mit ihrem wackeligen Po und den blanken Knopfaugen durch die Welt stromern. Das tun sie übrigens schon seit rund 60 Millionen Jahren, denn Igel gehören zu den ältesten noch existierenden Säugetieren. Dazu beigetragen hat sicher ihre Fähigkeit, sich zum Schutz vor Feinden zu einer Kugel zusammenzurollen und mit zigtausenden Stacheln zu schützen. Angelegt werden diese nur bei der Paarung, dem sogenannten Igelkarussell. Das ist ja schon beinahe romantisch!



### 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),

das diesjährige Sommerfest unter dem Motto „Manege frei“ fand großen Anklang bei Bewohnerinnen und Bewohnern und ihren Angehörigen. Bei strahlendem Sonnenschein konnten wir einen unterhaltsamen und bunten Nachmittag in unserem schönen Innenhof verbringen. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, allen Mitarbeitern und Ehrenamtlichen ganz herzlich für ihren Einsatz zum Gelingen des Festes zu danken.

Nun hoffe ich, dass wir nach dem doch sehr wechselhaften Sommer nun einen schönen und goldenen Herbst erwarten dürfen. Aber völlig unabhängig davon, wie das Wetter wird, haben wir natürlich auch wieder zahlreiche Veranstaltungen für Sie vorbereitet und würden uns freuen, wenn Sie diese auch zahlreich besuchen würden.

Eine besondere Freude ist es für mich, dass wir in Zusammenarbeit mit unserem Küchenteam einen „Schmankerlabend“ anbieten werden, an dem unser Bewohner nach Herzenslust vielfältige kulinarische Genüsse genießen können. Wir werden in der kommenden Ausgabe ausführlich darüber berichten.

Ich möchte diesmal mein Grußwort mit einem Gedicht des Lyrikers und Erzählers Eduard Mörike schließen:

### Septembertagen

*Im Nebel ruhet noch die Welt,  
noch träumen Wald und Wiesen;  
bald siehst du, wenn der Schleier fällt,  
den blauen Himmel unverstellt,  
herbstkräftig die gedämpfte Welt  
in warmem Golde fließen.*

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe der „Sankt Antonius Post“ und würden uns freuen, wenn Sie uns mit Ihren Anregungen und Ideen weiter unterstützen.

*Ihr Sven Lefkowitz, Einrichtungsleitung*

### Rückblick



### AUS UNSERER RESIDENZ

## Sommerfest

In diesem Jahr fand das Sommerfest in der Senioren-Residenz Sankt Antonius unter dem Motto „Manege frei“ statt. Alle Bewohner, deren Angehörige und Gäste waren an einem sonnigen Samstag im Innenhof der Residenz geladen.

Nach der Begrüßung durch den Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz führte Eckhard von Wiesengrün (Künstlernamen) seine Fähigkeiten als Fahenschwenker vor. Im Anschluss zeigten die Magic Majorettes aus Sinzig ihr Können mit dem Baton und den Pompons.

Die Zuschauer kamen aus dem Staunen nicht mehr heraus als die Schönen aus Peru (eine Gruppe von Bewohnerinnen) die Bühne betraten und ihren Bändertanz vorführten. Direkt danach wurde es sehr bunt, die Clowntruppe aus dem Narrenland (Seniorinnentanzgruppe Leubsdorf) tanzte sich in die Herzen der Besucher und hatte auch eine Sologesangsnummer mitgebracht. Bei „Oh mein Papa“ mit Käthe Birrenbach hatte so mancher vor Rührung feuchte Augen.

Ein Höhepunkt folgte dem nächsten, so z. B. als Zarah Leander (Cäcilie Weber-Zielke) Lieder aus ihrem Repertoire vortrug oder die Balajios aus Mexico (eine Gruppe von Mitarbeitern des Betreuungsdienstes) ihren Fahnentanz zeigten. Zum Schluss tanzten die Moonlight Dancers mit wunderschönen farbigen Kostümen eine Szene aus „Aladdin“. Die Zuschauer waren begeistert und belohnten die Vorführungen mit lautem Beifall und Winken mit Fähnchen.

Nach dem Abendessen saßen viele noch lange zusammen und es wurde festgestellt, dass es ein sehr gelungenes Fest war.

# September



7.9.16	Mittwoch	10.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Kapelle
15.9.16	Donnerstag	10.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Kapelle
15.9.16	Donnerstag	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
22.9.16	Donnerstag	10 Uhr	FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST	Wohnbereich
30.9.16	Freitag	17.30 Uhr	SCHMANKERLABEND WB 1 und 2	Kapelle



## Fernsehteam des SWR zu Gast

Wissenschaftlichen Studien zufolge sind Hunde gut für das Arbeitsklima. Deshalb hat der Deutsche Tierschutzverein den Aktionstag „Kollege Hund“ ins Leben gerufen. Dabei sollen Hundebesitzer die Möglichkeit erhalten, ihre Hunde für einen Tag mit zur Arbeit zu bringen. Am Donnerstag, den 30.06.2016 besuchte zu diesem Thema ein Fernsehteam des SWR unsere Einrichtung. Das Team staunte nicht schlecht über die Anzahl unserer Vierbeiner im Hause und wie sie ihren Tag mit uns verbringen. Wie man auf den Bildern sehen kann, setzten sich die Vierbeiner genauestens in Szene und waren charmant anzusehen.



### Eröffnung des Sommers mit Musik

Am Samstag, dem 25.06.2016, verwandelte sich die Kapelle unseres Hauses in einen Konzertsaal. Die Schüler der Musikschule Klangwerk besuchten uns, um ihre Künste darzubieten. Es spielten die Klavierklasse von Cosmin Boeru, die Violinklasse von Ela Zagori sowie die Akkordeonklasse von Ulrike Winter.

Der Raum füllte sich sehr schnell, da ein großes Interesse herrschte, seitens der Bewohner, aber auch bei Gästen von außerhalb.

Die verschiedenen Musikstücke luden zum Träumen ein und der Applaus war groß. Kleine sowie große Künstler überraschten das Publikum. Wer schon öfter an den Konzerten der Musikschule Klangwerk teilgenommen hat, konnte die Fortschritte hören und war begeistert.

Wir möchten uns bei allen Mitwirkenden herzlich bedanken für diesen schönen Nachmittag und hoffen auf weitere Konzerte in unserem Hause.



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



# Oktober

5.10.16	Mittwoch	10.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Kapelle
7.10.16	Freitag	17.30 Uhr	SCHMANKERLABEND WB 3, 4 und Mieter	Kapelle
10.10.16	Montag	15 Uhr	OFFENE SPRECHSTUNDE AWO-Betreuungsverein	Stammtisch
13.10.16	Donnerstag	10.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Kapelle
14.10.16	Freitag	16 Uhr	HERBSTFEST	Kapelle
20.10.16	Donnerstag	15 Uhr	KAFFEKLATSCH Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
27.10.16	Donnerstag	10 Uhr	FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST	Wohnbereich

# November

2.11.16	Mittwoch	10.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Kapelle
10.11.16	Donnerstag	10.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Kapelle
12.11.16	Samstag	16.30 Uhr	GEDENKFEIER	Kapelle
17.11.16	Donnerstag	15 Uhr	KAFFEKLATSCH Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
22.11.16	Dienstag	15 Uhr	KAFFEETRINKEN DER EHRENAMTLICHEN	Kapelle
24.11.16	Donnerstag	10 Uhr	FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST	Wohnbereich



Bianca Toma



Ewa Kutela

## So schnell vergeht die Zeit ...

Wir bedanken uns ganz herzlich bei den Mitarbeitern, die uns langjährig unterstützen und diesen Monat ein Jubiläum feiern durften. Allen voran Bianca Toma für 10 Jahre Betriebszugehörigkeit sowie Ewa Kutela und Beatrice Stockhausen für 5 Jahre Betriebszugehörigkeit.



## Der St.-Marien-Kindergarten besuchte die Trommelgruppe

An einem Vormittag besuchten Kinder des St.-Marien-Kindergartens Bewohner der Senioren-Residenz Sankt Antonius, um mit Ihnen gemeinsam auf Gymnastikbällen zu trommeln.

Zuerst waren die Kinder noch sehr zurückhaltend, schauten sich mit großen Augen um und wussten nicht so recht, was von ihnen erwartet wurde. Unsere Mitarbeiterin Monika Jopp-Hoefer begrüßte alle und ging auf die Kinder zu. Es war sehr schön zu sehen, wie die Neugierde die Scheu am Gegenüber nahm. Spätestens beim Begrüßungslied, bei dem jeder Einzelne mit Namen begrüßt wurde, waren alle mit Begeisterung dabei. Die Kinder, wie auch die Senioren schlugen im Takt der Musik mit Drumsticks auf die Gymnastikbälle und probierten auch so Einiges aus. Nach kurzer Zeit war der Raum mit Lachen erfüllt. Manch einer war überrascht, wie schnell die gemeinsame Zeit vorbei war, und der Abschied fiel schwer. Zum Schluss sangen die Kindergartenkinder noch ein Lied und machten sich dann wieder auf den Weg.

Wir hoffen sehr, dass wir die kleinen Gäste bald wieder in der Senioren-Residenz begrüßen dürfen.



## Wie im Märchen *Sigmaringen und die Obere Donau*

**In Sigmaringen haben sich schon die Hohenzollern pudelwohl gefühlt. Und auch heute verzaubert die 16.000-Einwohner-Stadt zwischen Stuttgart und dem Bodensee ihre Besucher mit einer wunderbaren Mischung aus spannenden Kultur- und Naturangeboten.**

Der Stadtkern von Sigmaringen am Südrand der Schwäbischen Alb ist geprägt von verwinkelten Gassen und hübschen Sträßchen. Kulturell und historisch Interessantes wartet hier an jeder Ecke und lässt sich wunderbar zu Fuß erkunden.

Die beliebteste Sehenswürdigkeit ist natürlich das weltberühmte Hohenzollernschloss, das prachtvoll auf einem Kalkfelsen über der Stadt thront. Von 1806 bis 1849 war Sigmaringen Hauptstadt des Fürstentums Hohenzollern-Sigmaringen, mit dem Schloss als Residenz. Innen wie außen ist das Fürstenschloss auch heute noch eine echte Augenweide. Die 15 Prunksäle sind original möbliert, Gemälde und Gobelins schmücken sie mit der Noblesse von einst. Themenführungen durch die Schlossräume – mal bei Vollmond, mal mit einer Kammerzofe – lassen die fürstliche Geschichte wieder lebendig werden. Alles wirkt so belebt und unverstaubt, als hätten Fürst Anton Aloys und Fürstin Amalie Zephyrine gerade eben erst den Raum verlassen.

### Lebendige Traditionen

Gleich neben dem Schloss, in der 800 Jahre alten Pfarrkirche St. Johann, stößt man auf erste Spuren des Sigmaringer Stadtpatrons Fidelis. Der Heilige soll hier nach seiner Taufe in der kircheneigenen Wiege gelegen haben. Und auch heute noch ist es Brauch, die frischgetauften Babys in die „Fideliswiege“ zu betten und dem Schutzpatron anzuvertrauen.

Natürlich gibt es auch unten in der Stadt viel zu entdecken: Auf dem Weg durch die schmalen Gassen der Sigmaringer Altstadt möchte man am liebsten an jeder Straßenecke irgendwo reinstöbern. Noch schnell ins „Atelier im Alten Schlachthof“, ins Heimatmuseum im „Runden Turm“ oder in den „Prinzenbau“ mit einer der ersten Warmwasserheizungen Europas? Die Entscheidung fällt nicht leicht.



### Wo Fuchs und Gams sich gute Nacht sagen

Zumal draußen vor den Toren der Stadt der Naturpark Obere Donau wartet – eine der schönsten und beeindruckendsten Landschaften Deutschlands. Die Gegend an der noch jungen Donau ist wildromantisch und bekannt für ihre bizarren Felsformationen sowie tiefen Täler und Wälder.

Viele Tiere leben hier noch weitgehend ungestört. Neben Rehen und Füchsen sind auch Tierarten vertreten, die man sonst in Deutschland kaum noch in freier Wildbahn findet, wie zum Beispiel Uhus, Gämse und Luchse. Wie einige Bäume am Ufer von Bachläufen deutlich belegen, leben im Donautal auch wieder Biber.

Wer auf besonders bequeme Weise alle wichtigen Ausflugsziele der Region erkunden möchte, dem sei die Bahnlinie „Naturpark-Express“ empfohlen. Der Zug hält auf seiner Fahrt durchs Donautal an insgesamt 22 Bahnhöfen. Ideal also für kurze oder längere Ausflüge von Bahnhof zu Bahnhof.

Ein dichtes Radwegenetz und die neuen Premiumwanderwege „DonauFelsenLäufe“ bieten auch leichte Touren und ausgeschilderte Spaziergänge.



### Ausflug nach Sigmaringen

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie kostenloses Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug an die Obere Donau erhalten Sie bei der Tourist-Information Sigmaringen am Leopoldplatz 4 in 72488 Sigmaringen, Telefon 07571-106224, [tourismus@sigmaringen.de](mailto:tourismus@sigmaringen.de), [www.sigmaringen.de](http://www.sigmaringen.de).



# Unsere Wochenangebote



MONTAG	9.45 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Gymnastikraum
	10.45 Uhr	WIR SPIELEN UKULELE	Gymnastikraum
	14 Uhr	STURZPROPHYLAXE für den Sonnenhof	Gymnastikraum
	16 Uhr	KEGELN	Kapelle/Gym.
DIENSTAG	10.30 Uhr	STURZPROPHYLAXE	Gymnastikraum
	15.45 Uhr	SPIEL & SPASS	alle Wohnbereiche
MITTWOCH	16 Uhr	SINGEN mit Keyboard	Kapelle
DONNERSTAG	10.30 Uhr	STURZPROPHYLAXE für den Sonnenhof	Gymnastikraum
	16 Uhr	GYMNASTIK	alle Wohnbereiche
FREITAG	10.30 Uhr	TROMMELN auf Gymnastikbällen	Gymnastikraum
	15.45 Uhr	WORTSPIELE, SPRICHWÖRTER	alle Wohnbereiche
SAMSTAG	10.30 Uhr	STURZPROPHYLAXE	Gymnastikraum
	15.45 Uhr	ANGEBOT MIT WECHSELNDEN THEMEN	alle Wohnbereiche
SONNTAG	15.45 Uhr	ANGEBOT MIT WECHSELNDEN THEMEN	alle Wohnbereiche
TÄGLICH		EINZELBETREUUNG	alle Wohnbereiche

## 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 31.10.2016.

Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. Wir wünschen viel Spaß!



## Das elektronische Buch – viele gute Gründe

**Immer häufiger sehen wir in unseren Senioren-Residenzen Bewohnerinnen und Bewohner auf elektronischen Lesegeräten schmökern. Gerade für ältere Leser bieten E-Books viele Vorteile.**

Ob ein Liebesroman an einem gemütlichen Sonntagnachmittag oder ein Krimi abends im Bett: Lesen gehört zu den wunderbarsten Hobbys dieser Welt! In den vergangenen Jahren sind viele Leser auf das digitale Buch umgestiegen und sogenannte E-Reader oder E-Books wie der „Kindle“ oder „Tolino“ werden auch bei Älteren immer beliebter. Die Geräte sind für Senioren bestens geeignet und punkten mit einer hohen Lesequalität und Benutzerfreundlichkeit.

### Hier alle Vorteile im Überblick:

- Beim Bildschirm der Geräte kommt elektronische Tinte zum Einsatz, die den Text gestochen scharf und natürlich wie auf echtem Papier anzeigt. Selbst im Sonnenlicht oder im Dunkeln kann man mit einem E-Book prima lesen. Forscher der Uni Mainz haben sogar festgestellt, dass Senioren das Lesen auf den beleuchteten Displays leichter fällt als die Lektüre von gedruckten Büchern.
- Auf dem E-Reader kann man mit einem Klick die Schriftgröße und Schriftart individuell einstellen. Die Buchstaben können so extrem vergrößert

werden, dass auch Menschen mit einer starken Sehschwäche gut lesen können. Einige Anbieter haben sogar eine Vorlesefunktion integriert.

- Die Geräte sind klein, flach und leichter als ein Taschenbuch. Sie liegen besonders komfortabel in der Hand und lassen sich gut mitnehmen.
- Auf den Speicher eines E-Books passen mehrere hundert Bücher, Zeitschriften oder Zeitungen. Übervolle Bücherregale gehören damit der Vergangenheit an. Auch kann man mehrere Bücher gleichzeitig lesen. Neue Bücher lassen sich – ohne dass man das Haus verlassen muss – direkt auf das Gerät laden.

Natürlich gibt es auch ein paar Nachteile. Die größte Hürde ist sicher erst einmal die Technik. Wer sich im Internet etwas auskennt, für den ist das Einrichten und Aufspielen der Bücher allerdings kein Problem. Sicher helfen technikaffine Freunde und Verwandte gerne weiter. Zudem kann man die Bücher derzeit noch nicht tauschen oder verleihen. Allerdings bieten viele öffentliche Bibliotheken mittlerweile auch elektronische Bücher zum Verleih an. Dabei muss man noch nicht einmal zur Bücherei fahren, sondern erhält das Wunschbuch gleich aufs Gerät.

### Wirklich praktisch!



# www.incura.de

Endlich ist sie da: unsere neue Internetseite!  
Für Sie haben wir [www.incura.de](http://www.incura.de) komplett neu gestaltet. Jetzt ist alles noch übersichtlicher, schöner und informativer. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchklicken!

**IN CURA**  
SANKT ANTONIUS

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-Purmann-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](http://www.incura.de)