SANKT SEBASTIAN POST

Herbst/2018

Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian
Noch einmal ans Meer

Deutschlandreise
Spreewald: Das grüne Herz Brandenburgs

Gut zu wissen
Innere Ruhe und Achtsamkeit

Märchenhafter Spreewald

Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Das grüne Venedig Ostdeutschlands

Der Spreewald ist ein wunderbares Reiseziel für alle, die Ruhe und Erholung in der Natur suchen. Das kleine Biosphärenreservat ist durchzogen von einem schier endlosen Wassernetz aus Flussarmen und künstlichen Kanälen. Kahnmänner und -frauen in historischer Tracht staken Besucher zu den schönsten Ecken des märchenhaften Wasserlabyrinths. Neben den Wasserwegen genießen Wanderer und Radfahrer die waldgeprägte Ebene und idyllischen Örtchen. Saure Gurken gehören zu einem Spreewaldbesuch ebenso dazu wie ein Besuch der Spreewaldtherme. Das moderne Solebad speist sich aus einer Thermalsole in 1.350 Metern Tiefe direkt unter dem Gebäude. Einfach wunderbar entspannend!

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:
istock.com

Liebe Leser(innen),

am 1. Juli habe ich hier in der Einrichtung die Stelle der stellvertretenden Einrichtungsleitung angetreten.

Deshalb möchte ich mich kurz vorstellen. Ich bin 56 Jahre alt und wohne in Biebesheim im Kreis Groß-Gerau. Meine Weiterbildung zum Fachwirt im Sozial- und Gesundheitswesen habe ich 2010 in Heidelberg gemacht.

Nach jahrelanger Berufserfahrung im Seniorenbereich freue ich mich nun auf die Tätigkeit in der Senioren-Residenz.

Auch hier bei uns – im kleinen Dorf Dudenhofen – neigt sich der Sommer dem Ende zu, die Tage werden kürzer, das bunte Farbenspiel der Bäume lädt zum Herbstspaziergang ein. Auf den Feldern reift das Obst, wie z. B. Äpfel und Birnen, die Weintrauben für den Pfälzer Wein sind schon abgeerntet. Kinder lassen Drachen auf dem Feld steigen und sammeln Kastanien. Beim Spaziergang durch den Wald kommen die ersten Pilzköpfchen durch das weiche Moos, die Freude auf den Herbst ist groß.

In diesem Sinne freue ich mich auf Sie und wünsche Ihnen sonnige Herbsttage und viel Vergnügen beim Lesen unserer Hauszeitung.

Herzlichst, Ihre Gabriele Schäfer,
stellvertretende Einrichtungsleitung

Kürbisrisotto

Zutaten:
450 g Kürbisfleisch
1 Schalotte
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
350 g Risottoreis
100 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 EL Crème fraiche
50 g Parmesan
Kresse zum Verzieren

Schalotte und Knoblauch fein hacken, Kürbisfleisch in Streifen schneiden, mit Öl und zerlassener Butter andünsten. Wein dazugießen und köcheln lassen. Nach und nach die Brühe dazugießen und den Reis ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden, Crème fraiche und Parmesan ca. 5 Minuten vor Garzeitende unterheben. Mit Kresse bestreut servieren.

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 30.9.2018.
Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung.
Wir wünschen viel Spaß!

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

Noch einmal ans Meer *Wünsche können in Erfüllung gehen*

Vor geraumer Zeit wurde von einer Bewohnerin des Wohnbereiches B1 in der Seniorenresidenz Sankt Sebastian der Wunsch geäußert, noch einmal an das Meer fahren zu können, um dort die Füße ins Wasser zu strecken und sich den Wind um die Nase wehen zu lassen.

Trotz massiven Einsatzes von zwei Betreuerinnen war es nicht möglich, den „Wünschewagen“, der für sehr kranke und sterbende Menschen den letzten Wunsch erfüllt, nach Sankt Sebastian zu holen. Aber die Betreuerinnen gaben nicht auf. Sie sprachen mit den Angehörigen und wollten der Bewohnerin auf jeden Fall diesen Wunsch erfüllen. Und so planten sie für einen Sonntag einen Familienausflug an den See.

Um 15 Uhr am Sonntag ging es dann los. Wir fuhren gemeinsam mit unserem Hausbus und ihren Kindern zum Badesee. Dort angekommen, suchten wir ein schattiges Plätzchen mit Blickrichtung zum See, damit unsere Bewohnerin auch immer auf das Wasser schauen konnte. Um sie in Urlaubsstimmung zu versetzen, servierten wir ihr noch einen Cocktail mit dem Namen „Blue Lagune“. Auf die Frage, ob sie wisse, wo wir sind, sagte Sie dann sehr deutlich: „Im Urlaub“!

In diesem Moment war uns klar, dass wir für die Bewohnerin das Richtige getan hatten. Es war ein wunderschöner Nachmittag und zum Abschluss begleiteten wir die Bewohnerin noch ins Wasser, damit sie ihre Füße tatsächlich ins Wasser strecken konnte.

Das Fazit dieses Ausfluges: Kleine Wünsche sind zum Erfüllen da. Scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen. Wir versuchen unser Bestes.

Christina Lehmann , Michaela Chardin

September

3.9.18	Montag	**15.30 Uhr**	**MÄNNERSTAMMTISCH** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
5.9.18	Mittwoch	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
6.9.18	Donnerstag	**15.30 Uhr**	**ERZÄHLKAFFEE** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
10.9.18	Montag	**15.30 Uhr**	**MUSIKNACHMITTAG**	Speisesaal
12.9.18	Mittwoch	**15.30 Uhr**	**BINGO** mit Herrn Naab und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
13.9.18	Donnerstag	**15 Uhr**	**VORTRAG PARKINSON-SELBSTHILFE-GRUPPE**	Speisesaal
17.9.18	Montag	**14 Uhr**	**HANDARBEITSGRUPPE** mit Frau Rennholz	Speisesaal
19.9.18	Mittwoch	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
20.9.18	Donnerstag	**15.30 Uhr**	**DIA-VORTRAG „ZYPERN – TÜRKISCHER TEIL“** mit Herrn Münzer	Speisesaal
24.9.18	Montag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** mit Frau Lehmann	Speisesaal
27.9.18	Donnerstag	**15.30 Uhr**	**SINGKREIS** mit Frau Aldag	Speisesaal

Konzert am Nachmittag

Mitte Mai besuchten wir mit Bewohnern unseres gerontopsychiatrischen Fachbereichs das „Konzert am Nachmittag – Wo Musik klingt, da lass dich nieder“ im historischen Ratssaal Speyer. Dies ist ein Angebot des Seniorenbüros Speyer, an dem wir jetzt das zweite Mal teilgenommen haben. Die Mezzosopranistin Frau Helena Donie wurde am Klavier von Frau Yvonne Funke begleitet und sang Liebeslieder. Das Abschlusslied „Sag beim Abschied leise Servus“ war bei allen Mithörern bekannt, so dass alle kräftig mitgesungen haben.

Julia Schütz, Betreuungsdienst

Oktober

3.10.18	Mittwoch	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
4.10.18	Donnerstag	**15.30 Uhr**	**ERZÄHLKAFFEE** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
5.10.18	Freitag	**10 Uhr**	**SITZTANZ** mit Frau Keller	Speisesaal
10.10.18	Mittwoch	**16 Uhr**	**BINGO** mit Herr Naab und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
11.10.18	Donnerstag	**15.30 Uhr**	**SINGKREIS** mit Frau Aldag	Speisesaal
15.10.18	Montag	**14 Uhr**	**HANDARBEITSGRUPPE** mit Frau Rennholz	Speisesaal
17.10.18	Mittwoch	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
18.10.18	Donnerstag	**15.30 Uhr**	**BILDERVORTRAG INSEL MALTA**	Speisesaal
19.10.18	Freitag	**10 Uhr**	**KLEIDERVERKAUF SENIOR-SHOP**	Speisesaal
24.10.18	Mittwoch	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
26.10.18	Freitag	**16 Uhr**	**WELLNESSANGEBOT** mit Frau Birkle	Speisesaal
29.10.18	Montag	**15.30 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
31.10.18	Mittwoch	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal

November

1.11.18	Donnerstag	**15.30 Uhr**	**ERZÄHLKAFFEE** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
2.11.18	Freitag	**10 Uhr**	**SITZTANZ** mit Frau Keller	Gymnastik-raum
7.11.18	Mittwoch	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
8.11.18	Donnerstag	**15 Uhr**	**VORTRAG PARKINSON-SELBSTHILFE-GRUPPE**	Speisesaal
14.11.18	Mittwoch	**15.30 Uhr**	**BINGO** mit Herrn Naab	Speisesaal
15.11.18	Donnerstag	**15.30 Uhr**	**BILDERVORTRAG „REISE IN DEN WESTERWALD“** mit Herrn Münzer	Speisesaal
16.11.18	Freitag	**14.30 Uhr**	**KLEIDERVERKAUF SENIOR-SHOP**	Speisesaal
19.11.18	Montag	**14 Uhr**	**HANDARBEITSGRUPPE** mit Frau Rennholz	Speisesaal
21.11.18	Mittwoch	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
24.11.18	Samstag	**14.30 Uhr**	**ADVENTSMARKT**	Speisesaal
26.11.18	Montag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
28.11.18	Mittwoch	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
30.11.18	Freitag	**15.30 Uhr**	**WELLNESSANGEBOT** mit Frau Birkle	Speisesaal

Rezept: Pflaumen-Haferflocken-Muffins

Zutaten für 8 Personen:
300 g Mehl
200 g Haferflocken
2 Pckg. Backpulver
2 Eier
200 ml Speiseöl
400 ml Milch
30 bis 35 Pflaumen
200 g Zucker
½ TL Salz

Den Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Mehl durchsieben, zusammen mit den Haferflocken, dem Backpulver und dem Zucker vermengen und zum Schluss das Salz hinzufügen.

Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit der Milch und dem Öl vermischen. Die Pflaumen waschen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden.

Nun beide Mischungen (mit ein paar Pflaumen) zusammenmengen und gut durchkneten. Den Teig in Muffinformen geben und leicht mit den restlichen Pflaumen garnieren.

Wer mag, kann zusätzlich noch Mandelstifte oder Haselnüsse zum Teig geben.

Die Muffins für 15–20 Min. backen.

Spreewald: Das grüne Herz Brandenburgs

Natururlaub pur: Das bietet der Spreewald südlich von Berlin mit seinem 1.500 Kilometer langen Netz aus Wasserstraßen mitten im Wald. Lassen Sie sich entführen in eine einzigartige Kulturlandschaft, die für ihre Kähne, Handwerkskunst und saure Gurken weltberühmt ist.

Gemütlich auf einem Kahn durch eine idyllische Märchenlandschaft schippern, unterwegs frische Pellkartoffeln mit Leinölquark und sauren Gurken essen und am Abend in der Soletherme entspannen – so sieht ein perfekter Tag im Spreewald aus. Das Biosphärenreservat Spreewald ist UNESCO Weltnaturerbe und mit einer Fläche von 475 Quadratkilometern recht klein. Sein Wassernetz allerdings ist riesig: Überall verzweigen sich natürliche Flussläufe der Spree sowie künstlich angelegte Kanäle miteinander, so dass eine einzigartige Lagunenlandschaft entsteht. Birken, Eichen und andere Laubbäume umrahmen die Wasserwege und machen dem Namen Spree„wald“ alle Ehre. Wilde Wiesen und gepflegten Gärten mit bunten Blumen und ordentlich bestellten Gemüsebeeten erfreuen das Auge zusätzlich. Reetgedeckte Blockhäuser sind typisch für den Spreewald, viele historische Bauernhäuser sind liebevoll erhalten.

Das alles beobachtet man am besten vom Holzkahn aus, denn eine Kahnfahrt gehört zu einem Spreewaldbesuch unbedingt dazu. Die flachen Gleitboote werden mit Stocherstangen bewegt und gleiten lautlos durch die rund 200 befahrbaren Flußarme. Motorbetrieben dürfen im Spreewald nur Wirtschaftskähne und die Polizei unterwegs sein. Sogar die Postbotin muss ihre Fracht staken, rund neun Kilometer beträgt ihre tägliche Tour auf den Fließen.

Für Touristen werden zahlreiche Themenkahnfahrten wie Mondschein-, Frühstücks- oder winterliche Glühweinfahrten angeboten. Vom Wasser aus kann man schon mal in aller Ruhe eine gemütliche Gaststätte für die nächste Mahlzeit aussuchen, denn viele Restaurants und Cafés liegen direkt am Wasser – das lässt sich im Spreewald ja eigentlich kaum vermeiden. Traditionelle Spreewälder Gerichte wie Quark mit Kartoffeln und Leinöl, Fisch in Spreewaldsoße, Rindfleisch mit Meerrettich oder Schmorgurken schmecken mit Blick aufs Wasser einfach am besten.

Auch für die Übernachtung gibt es eine große Auswahl – von der einfachen Pension bis zum modernen Viersternehotel wie dem Spreewald-Thermenhotel in Burg. Das 160-Betten-Haus ist puristisch und doch regionaltypisch gestaltet und damit ein architektonisches Highlight in der Region.

Auch die Soletherme nebenan ist unbedingt einen Besuch wert. Oder hatten Sie schon mal einen Saure-Gurken-Aufguss? Von hier aus kann man wunderbar den Kurort Burg erkunden, die größte Streusiedlung Deutschlands. Am Bismarkturm, an den kleinen Kahnfährhäfen und im Kur- und Sagenpark mit seinen vielen Skulpturen aus der sorbisch-wendischen Sagenwelt zeigt sich der Ort von seiner schönsten Seite. Im kostenlosen Barfußpark können Gäste mit nackten Füßen auf verschiedenen Oberflächen laufen und dabei die Reflexzonen und Akupunkturpunkte ihrer Füße stimulieren. Sehr wohltuend!

Übrigens: Im Jahr 2019 lohnt sich ein Besuch im Spreewald ganz besonders. Dann nämlich ist Fontanejahr. Von März bis Dezember 2019 feiert Brandenburg den 200. Geburtstag des berühmten Dichters Theodor Fontane mit einem breitgefächerten Veranstaltungsprogramm. Auf der Agenda stehen zum Beispiel Kahnfahrten oder geführte Wanderungen auf Fontanes Spuren sowie die Oper „Effi Briest“ am Staatstheater Cottbus.

Willkommen im Spreewald

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten, Unterkünften und Kahnfahrten sowie Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug in den Spreewald erhalten Sie beim Tourismusverband Spreewald, Lindenstraße 1 in 03226 Vetschau, Telefon 035433 72299, tourismus@spreewald.de, **www.spreewald.de**

Unsere Wochenangebote

MONTAG	**10 Uhr**	**GEDÄCHTNISTRAINING**	Anregung des Gedächtnisses durch Erinnerungsarbeit und Quizfragen	Kreativraum
DIENSTAG	**10 Uhr**	**KREATIVES GESTALTEN**	Malen und Basteln	Kreativraum
MITTWOCH	**10 Uhr**	**HUNDEBESUCH** (alle 14 Tage)	Ehrenamtliche besuchen uns mit ihren Hunden	Speisesaal
	10 Uhr	**FILMVORFÜHRUNG** (alle 14 Tage)	Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt	Speisesaal
DONNERSTAG	**10 Uhr**	**GYMNASTIK MIT MUSIK**	Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur	Speisesaal
FREITAG	**10 Uhr**	**SITZTANZ, AUSFLUG, SPAZIERGANG, GRUPPENANGEBOT**		Gymnastikraum

Heimbeiratswahl 2018

Am 29.5.18 fand in der Senioren-Residenz Sankt Sebastian Dudenhofen die Wahl der Interessenvertretung der Bewohnerinnen und Bewohner statt.

Die Interessenvertretung (vormals Heimbeirat) ist der Gesprächspartner und Mittelsmann der Bewohnerinnen und Bewohner im Altenwohn- und Pflegeheim nach innen und nach außen.

Die Mitarbeiter der Interessenvertretung werden in regelmäßigen Abständen neu gewählt. Diese Personen sind vertrauenswürdige Mitbewohner oder Angehörige von Heimbewohnern.

Von den Heimbewohnern wurden mehrere Kandidaten für die Wahl vorgeschlagen und alle Anwärter gaben ihre schriftliche Zusage für die Kanditatur ab. Der verantwortliche Wahlleiter war Herr Herbert Vollmer, ehrenamtlicher Mitarbeiter mit seiner Helferin Frau Christina Lehmann und Helfer Peter Häusler.

Aus den Pflegebereichen und vom betreuten Wohnen waren 19 stimmberechtigte Personen anwesend. Keine Personen der Kurzzeit- oder Tagespflege.

Das Wahlergebnis:
Frau Gertrud Stadler – Vorsitzende
Frau Edeltraud Mokry – Stellvertretung
Frau Erika Lang – Beisitzerin
Frau Burresch
Frau Ingrid Holzer

Alle Mitglieder der Interessenvertretung versprachen, alles Mögliche zu unternehmen, um den Bewohnerinnen und Bewohnern den Aufenthalt in der Senioren-Residenz Sankt Sebastian so angenehm wie möglich zu gestalten.

Herbert Vollmer

Innere Ruhe und Achtsamkeit

Achtsamkeit fördert die Lebensfreude und wirkt Stress entgegen. Wir stellen das Konzept vor und zeigen zwei einfache Übungen.

Sicher haben Sie schon von der Idee der Achtsamkeit gehört. Dabei geht es um das bewusste Erleben des Moments, und zwar ohne ihn zu bewerten. Das hört sich einfacher an, als es ist. Denn unser Geist neigt dazu, sich ständig zu beschäftigen und Dinge zu beurteilen. Permanent hängen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit fest, beschäftigen uns mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Die Achtsamkeit soll dazu beitragen, diesem Gedankenstrudel zu entkommen und innere Ruhe zu finden.

Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, seine gesamte Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten und dabei die Dinge so zu akzeptieren, wie sie gerade sind, lebt körperlich und psychisch gesünder. Das haben zahlreiche Studien herausgefunden.

Gerne möchten wir Sie einladen, wieder mehr Achtsamkeit in Ihr Leben zu holen. Das gelingt am besten über die Zuwendung auf das gegenwärtige Geschehen, zum Beispiel auf den Atem, auf das Zwitschern eines Vogels oder das Spüren der Sonnenstrahlen auf der Haut – und zwar ohne sich von heraufkommenden Gedanken ablenken zu lassen.

Hier zwei einfache Übungen:

Rosinenübung: Nehmen Sie eine Rosine in die Hand. Betrachten Sie diese so, als würden Sie die Frucht zum ersten Mal in Ihrem Leben sehen. Erkunden Sie die Rosine in aller Seelenruhe und mit allen Sinnen – wie sieht sie aus, wie riecht sie, welche Geräusche macht sie, wie fühlt sie sich an und zuletzt wie schmeckt sie? Beurteilen Sie das Erlebte nicht, sondern seien Sie wie ein Beobachter. Versuchen Sie, die Erfahrung des reinen Beobachtens mit in den Alltag zu nehmen.

Atemübung: Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Achten Sie auf bequeme Kleidung. Schließen Sie die Augen und verfolgen Sie den Rhythmus Ihres Atems. Verändern Sie den Atem nicht. Suchen Sie einen Punkt im Körper, an dem Sie den Atem besonders intensiv spüren, zum Beispiel im Bauchraum oder an den Nasenflügeln. Kehren Sie immer wieder zum Atem zurück, sobald Gedanken kommen. Nach zehn Minuten öffnen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief durch.

Verweile nicht in der Vergangenheit.
Träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.
(Buddha)

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 SEBASTIAN
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