SENIOREN-RESIDENZ SANKT JOHANNES **SCHIFFERSTADT**

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Sommerfest in Sankt Johannes

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz Dettenheim

RATGEBER

Glücksforschung

GLÜCK IN ZEITEN VON CORONA

Die vergangenen Monate waren nicht gerade eine Hochphase der Glückseligkeit – Corona hat uns beim Glücklichsein ganz schön ausgebremst. Und doch haben wir auch in der Pandemie viele glückliche Stunden erlebt.

Es war spannend zu beobachten, wie sich unser Empfinden von Glück verändert hat. Plötzlich waren es eher die kleinen Dinge, die uns glücklich gemacht haben: Ein leckeres Eis, ein schöner Spaziergang mit einer Freundin, ein gutes Buch auf einer schattigen Parkbank.

Solche bewusst erlebte Glücksmomente – das hat die Glücksforschung herausgefunden – sind sowieso viel wertvoller als „das große Glück“, wie etwa ein Lottogewinn. Na, da haben wir ja nochmal Glück gehabt!

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
Umgehungsstraße 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen: www.gettyimages.de

Liebe Leser(innen),

nun neigt sich unser zwar warmer, aber zeitweise doch sehr verregneter Sommer so langsam seinem Ende zu und wir können viele schöne Erinnerungen der gemeinsamen Zeit mit in den Herbst nehmen. Zum Glück konnten wir wieder einige tolle Ausflüge, gemeinsame Veranstaltungen und ein sehr vielfältiges Betreuungsprogramm erleben.

Bestimmt haben Sie, wie ich, bei Stichworten wie „Sommerfest“ oder „Kalli Koppold“ viele schöne Erinnerungen vor Augen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Ausblick auf die Feste und Veranstaltungen der kommenden Monate, die wir gemeinsam mit Ihnen erleben und feiern möchten. Besonders zu erwähnen ist hier unser Oktoberfest unter dem Motto „O’zapft is“.

Ich wünsche Ihnen und uns allen einen goldenen Herbst. Bleiben Sie gesund und munter.

Ihre Erna Ermisch, Einrichtungsleitung

Veranstaltungshinweis

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!**

Endlich wieder singen

Dank sinkender Corona-Inzidenzen und steigender Impfraten nimmt das öffentliche Leben in Deutschland Fahrt auf. Und auch in der Senioren-Residenz Sankt Johannes werden von Tag zu Tag wieder mehr Gemeinschaftsangebote möglich. So darf endlich wieder gesungen werden. Und zur Freude aller fand die erste Singstunde mit unseren Ehrenamtlichen Joachim Hinz und seiner Frau Andrea statt. Herr Hinz kommt seit vielen Jahren in unser Haus und spielt Akkordeon. Vielen Dank!

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 31.10.2021.

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

SEPTEMBER 2021

02.09.	16 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst**	Restaurant
06.09.	11 Uhr	**Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst**	Gesellschaftsraum, 1. OG
07.09.	9 Uhr	**Optik-Fuchs** Brillen-Service-Besuch	Gymnastikraum, WB 4
07.09.	15 Uhr	**Wein- und Zwiebelkuchenfest**	Essbereich WB 1
08.09.	14:30 Uhr	**Geburtstagskaffee** für die Geburtstagskinder von Juli und August	Restaurant
13.09.	14 Uhr	**Speiseplanbesprechung** mit der Küchenleitung	Essbereich, WB 2
14.09.	15:45 Uhr	**Gebetskreis** mit Frau Worster	Restaurant
15.09.	15 Uhr	**„O'zapft is", Oktoberfest** für die Wohnbereiche 2 + 3	Restaurant
20.09.	16 Uhr	**Katholischer Gottesdienst**	Restaurant
21.09.	13:30 Uhr	**Ausflug** mit Wohnbereich 2 + 3 in die Region	nach Absprache
21.09.	17 Uhr	**„O'zapft is", Oktoberfest** für die Junge Pflege	Essbereich, Junge Pflege
22.09.	9:30–14 Uhr	**Mobiles Bekleidungsgeschäft** Marcos Mode	EG
27.09.	14 Uhr	**Speiseplanbesprechung** mit der Küchenleitung	Restaurant
28.09.	15:45 Uhr	**Gebetskreis** mit Frau Worster	Restaurant
29.09.	15 Uhr	**Musikalischer Nachmittag** mit den 49ern	Restaurant

OKTOBER 2021

04.10.	11 Uhr	**Demenzgottesdienst**	Gesellschaftsraum, 1. OG
05.10.	13:30 Uhr	**Ausflug** mit der Jungen Pflege in die Region	nach Absprache
07.10.	10:30 Uhr	**Ökumenischer Erntedankgottesdienst**	Restaurant
11.10.	14 Uhr	**Speiseplanbesprechung** mit der Küchenleitung	Essbereich, Wohnbereich 3
12.10.	15:45 Uhr	**Gebetskreis** mit Frau Worster	Restaurant
18.10.	16 Uhr	**Katholischer Gottesdienst**	Restaurant
19.10.	13:30 Uhr	**Ausflug** mit den Wohnbereichen 2 + 3 in die Region	nach Absprache
25.10.	14 Uhr	**Speiseplanbesprechung** mit der Küchenleitung	Restaurant
26.10.	15:45 Uhr	**Gebetskreis** mit Frau Worster	Restaurant
27.10.	15 Uhr	**Musiknachmittag** mit den 49ern	Restaurant

NOVEMBER 2021

02.11.	13:30 Uhr	**Ausflug** mit der Jungen Pflege in die Region	nach Absprache
03.11.	9:30–14 Uhr	**Mobiles Bekleidungsgeschäft** Marcos Mode	EG
03.11.	14:30 Uhr	**Geburtstagskaffee** für die Geburtstagskinder von September und Oktober	Restaurant
04.11.	16 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst**	Restaurant
08.11.	11 Uhr	**Vergiss-mein-nicht-Gottesdienst**	Gesellschaftsr., 1. OG
08.11.	14 Uhr	**Speiseplanbesprechung** mit der Küchenleitung	Essbereich Junge Pflege
09.11.	09:30 Uhr	**Optik Fuchs** kommt zum Brillen-Service-Besuch	Gymnastikraum, Wohnbereich 4
09.11.	15:45 Uhr	**Gebetskreis** mit Frau Worster	Restaurant
11.11.	18:00 Uhr	**Sankt-Martins-Feier**	Innenhof
15.11.	16 Uhr	**Katholischer Gottesdienst**	Restaurant
16.11.	13:30 Uhr	**Ausflug** mit den Wohnbereichen 2 + 3 in die Region	Gymnastikraum, WB 4
21.11.	15–17 Uhr	**Adventsstündchen** mit Waffeln und Glühwein	Restaurant
22.11.	14 Uhr	**Speiseplanbesprechung** mit der Küchenleitung	Restaurant
23.11.	15:45 Uhr	**Gebetskreis** mit Frau Worster	Restaurant
24.11.	15 Uhr	**Musiknachmittag** mit den 49ern	Restaurant
30.11.	13:30 Uhr	**Ausflug** mit der Jungen Pflege in die Region	nach Absprache

GESUCHT UND GEWONNEN

Ein glückliches Händchen hatte diesmal Irmgard Wagner. Sie bekam ihren Gewinn – einen 20-€-Gutschein von unserem Friseur „Kreative Haarmode Renate Löcher" – von Einrichtungsleitung Erna Ermisch übergeben.
Versuchen Sie auch Ihr Glück!

Herzlichen Glückwunsch zum 5. Jubiläum!

Ausflug zum Alten Hammer

Unsere Bewohner/-innen strahlten mit der Sonne um die Wette. Endlich, nach so langer Zeit war es so weit und der erste Ausflug konnte stattfinden. Nach kurzer Befragung der Damen und Herren war klar, es musste der Alte Hammer in Speyer werden. Wo sonst kann man so herrlich am Rhein sitzen und ein „kühles Blondes“ sowie leckeren Wurstsalat mit Pommes genießen? Gesagt, getan!

Die INCURA-Gruppe stellt vor

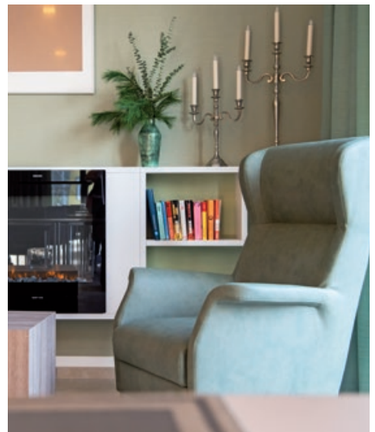
Senioren-Residenz Dettenheim

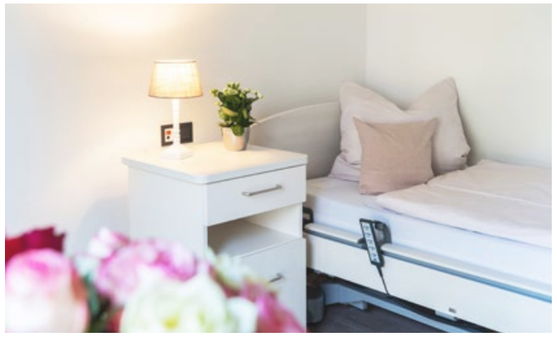
Mit viel Engagement meistert die moderne Pflegeeinrichtung den Spagat zwischen der Jungen Pflege und den Angeboten für Seniorinnen und Senioren.

Die einen lieben Heavy Metal, die anderen hören lieber Volksmusik: In der Senioren-Residenz Dettenheim im Landkreis Karlsruhe leben Menschen zwischen Mitte 30 und knapp hundert Jahren. Das Haus bietet zwölf Plätze in der Jungen Pflege, hat einen speziellen behüteten Bereich für Demenzerkrankte und einen „ganz normalen“ Pflegebereich für Senioren. Hinzu kommen 26 seniorengerechte Apartments in einem separaten Gebäude.

„Die Vielfalt unserer Bewohnerinnen und Bewohner ist wirklich groß“, erzählt Einrichtungsleiterin Maike Schwan. „Es ist für uns eine spannende Aufgabe, ihren zum Teil ganz unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.“ Die vielen Angebote, Veranstaltungen und Feste zum Beispiel werden so gestaltet, dass für alle Altersgruppen etwas Passendes dabei ist. Dabei probieren alle gerne Neues aus, wie etwa die Zaubertisch-Spielekonsole im Demenzbereich. Eine weitere Besonderheit ist die moderne, klare und durchdachte Architektur und Ausstattung des 2019 errichteten Gebäudes. Hier ist alles auf die Pflege ausgerichtet. „Ausgesprochen wichtig ist es uns, die Privatsphäre unserer Bewohner zu respektieren“, sagt die Einrichtungsleiterin. „Jedes Zimmer hat zum Beispiel ein Türschloss sowie eine Klingel und meine Mitarbeitenden melden sich immer an, wenn sie ein Zimmer betreten.“ Dieser Hotelcharakter komme bei Bewohnern und Angehörigen sehr gut an.

Überhaupt ist das Miteinander im Haus sehr wertschätzend, respektvoll und partnerschaftlich – auch innerhalb des jungen Mitarbeiterteams. Jeder hat hier die Möglichkeit, eigene Ideen, Wünsche oder Kritik offen einzubringen. Aus- und Fortbildungen werden intensiv gefördert. Maike Schwan: „Ich bin super stolz auf meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Hier ziehen alle an einem Strang und ich kann mir kein besseres Team wünschen!“





Mutter- und Vatertag in der Senioren-Residenz

Im 13. Jahrhundert war der Laetare-Sonntag der Mutter Kirche gewidmet für die Mutterschaft. Der kirchliche Hintergrund zum Ehrentag der Mutter verschwand aber und aus England und Amerika wurde der Muttertag fest in unserer Tradition verankert. 1923 war es, als der erste Muttertag gefeiert wurde. Der Sinn ist heute wie damals der gleiche geblieben: Dank der Mutter zu sagen, für ihr Wirken und Tun und für die Liebe, die sie der Familie gibt. Im Mai erwartete die Bewohnerinnen eine besondere Überraschung. Unsere Damen des Hauses, egal ob nun Mutter oder nicht, wurden mit einer Rose sowie einem selbstgebasteltem Herz und einer Praline überrascht. Viele freudige Gesichter und Tränen der Rührung konnten beobachtet werden, auch wenn die Bewohner sich nicht immer äußern konnten.

Und auch die Herren des Hauses kamen nicht zu kurz. An Vatertag, auch Herren- oder Männertag genannt, wurden diese auf eine Brezel und ein kühles Bier eingeladen und konnten beim gemütlichen Frühschoppen diverse Stammtischgespräche austauschen. „Eine sehr willkommene Abwechslung“, so ein begeisterter Bewohner.

Sommerfest

in Sankt Sebastian

Im Juli fand das Sommerfest in unserer Partnereinrichtung Sankt Sebastian in Dudenhofen statt. Mit einigen unserer Bewohnerinnen und Bewohner machten wir uns auf den Weg, um einen schönen Nachmittag zu verbringen. Bei gutem Essen und Trinken sowie Eis ließen es sich die Damen und Herren gut gehen und erfreuten sich am Streichelzoo. Noch mal herzlichen Dank für die Einladung.

Saturday Night Fever

in der Senioren-Residenz Schifferstadt

Gemeldet waren für den frühen Abend heftige Unwetter ... ABER, wenn die Schifferstädter feiern, dann muss selbst der Wettergott mitspielen und klein beigeben.

Kalli Koppold unterhielt die Anwesenden mit bekannten Evergreens aus den 70ern und das Team der Betreuung hatte sich kleidungstechnisch dem Motto voll angepasst.

Zum Auftakt gab es verschiedene Sorten Kuchen und Zuckerwatte. Die DiscoFox Selection aus Landau begeisterte die Zuschauer/-innen zu schnellen Rhythmen. Und damit jeder von jedem Platz aus etwas sehen konnte, traten sie gleich dreimal an unterschiedlichen Stellen auf. Ein herzliches Dankeschön an die Tänzerinnen und Tänzer! Wer mochte, konnte sich mit verschiedenen Fotoaccessoires der 70er fotografieren lassen und einige Mutige haben sogar das Tanzbein geschwungen. Zum Abend hin gab es Leckeres vom Grill, hausgemachte Salate und als krönenden Abschluss Vanilleeis mit Himbeersauce und Kokosstreuseln.

Besonders gefreut haben wir uns über den Besuch von einigen Bewohner/-innen sowie Mitarbeiter/-innen aus der Senioren-Residenz Dudenhofen. Bevor es an den gemeinsamen Abbau ging, haben sich auch die Mitarbeiter/-innen eine kleine Pause mit den vielen Köstlichkeiten gegönnt und Resümee gezogen: Ein sehr gelungenes Fest, bei dem die Bewohner/-innen endlich mal wieder im Kreise ihrer Angehörigen feiern durften und dies auch sichtlich genossen haben. Und auch von den Damen und Herren kam ein durchweg positives Feedback: „Das habt ihr wieder ganz wunderbar gemacht.“

Kalli Koppold

lässt Damenherzen schmelzen

Das Kulturbüro des Rhein-Pfalz-Kreises organisiert mit Unterstützung der „Kulturstiftung der ehemaligen Kreissparkasse Rhein-Pfalz“ während der Coronakrise pandemiekonforme Live-Konzerte in Senioreneinrichtungen. Ziel ist es, in dieser schwierigen Zeit für ein wenig Abwechslung, Freude und gute Laune zu sorgen.

Die Senioren-Residenz Sankt Johannes in Schifferstadt kam am 27. Mai in den Genuss eines solchen gesponserten Konzerts mit dem Musiker Kalli Koppold. Mit deutschen Schlagern, Oldies und Evergreens sowie internationalen Titeln aus Rock und Pop sorgte der Sänger und Entertainer für beste Stimmung bei den Seniorinnen und Senioren.

„Ursprünglich sollte Kalli Koppold schon im Januar vor unserem Haus spielen, doch wegen zu hoher Fallzahlen mussten wir den Termin absagen“, erzählt Betreuungsdienstleiterin Rebekka Ramisch. „Umso größer war die Freude, dass es jetzt Ende Mai geklappt hat! Die Bewohnerinnen und Bewohner waren hellauf begeistert, es wurde geschunkelt, getanzt und mitgesungen. Weil allen das Konzert so gut gefallen hat und gleichzeitig wegen der Abstandsregeln die Zuschauerzahl begrenzt war, hat uns Paul Platz vom Kulturbüro gleich einen zweiten Auftritt versprochen. Dieser fand am 10. Juni statt. Was für eine tolle Aktion!“

ACHTUNG

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

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10:30–11:30 Uhr	**Singkreis**	Wohnzimmer, 2. OG
	10:30–11:30 Uhr	**§ 43 b Singkreis**	Wohnzimmer, 3. OG
	15:15–16:15 Uhr	**Handfunktionsgruppe**	Wohnzimmer, 3. OG
	15:30–16:30 Uhr	**Bastelwerkstatt**	Wohnzimmer, 2. OG
Dienstag	10:30–11:30 Uhr	**WB 2 in Bewegung**	Wohnzimmer, 2. OG
	10:30–11:30 Uhr	**§ 43 b WB 3 in Bewegung**	Wohnzimmer, 3. OG
	10:30–11:30 Uhr	**§ 43 b Gehirn-Jogging**	Essbereich Junge Pflege
	15:30–16:30 Uhr	**Entspannungsübungen**	Wohnzimmer, 3. OG
Mittwoch	10:30–11:30 Uhr	**Funktionale Spiele**	Wohnzimmer, 2. und 3. OG
	10:30–11:30 Uhr	**§ 43 b Themenzentriertes Arbeiten**	Essbereich, 2. OG
	ab 13:30 Uhr	**Ausflüge in die Region**	Treffpunkt im Foyer
	15:30–16:30 Uhr	**Bingo** (entfällt bei Veranstaltungen)	Essbereich Junge Pflege
Donnerstag	10:30–11:30 Uhr	**Gedächtnistraining**	Wohnzimmer, 2. OG
	10:30–11:30 Uhr	**§ 43 b Gedächtnistraining**	Wohnzimmer, 3. OG
	15:45–16:30 Uhr	**Entspannungsübungen** (entfällt bei Gottesdienst)	Wohnzimmer, 2. OG
Freitag	10:30–11:30 Uhr	**Gesellige Runde**	Wohnzimmer, 2. OG
	10:30–11:30 Uhr	**§ 43 b Bingo**	Wohnzimmer, 3. OG
	10:30–11:30 Uhr	**§ 43 b Spielerunde**	Essber. Junge Pflege
	15:45–16:30 Uhr	**§ 43 b Herrenstammtisch**	Wohnzimmer, 3. OG
	15:45–16:30 Uhr	**§ 43 b Frauenstammtisch**	Wohnzimmer, 2. OG
Samstag	10:30–11:30 Uhr	**Bunter Vormittag**	Restaurant
Sonntag	09:30–10:15 Uhr	**TV-Übertragung des Sonntags-gottesdienstes**	Wohnzimmer aller Wohnbereiche
Montag bis Freitag	09:00–09:30 Uhr	**Zeitungsrunde**	Essbereich, 2. OG
	09:30–10:00 Uhr	**Zeitungsrunde**	Essbereich, 3. OG
Täglich		**Individuelle Einzelbesuche und Spaziergänge**	

Glücksforschung

Was Menschen glücklich macht

Was macht uns wirklich glücklich? Das herauszufinden, ist Ziel der Glücksforschung. Die Wissenschaft geht der Frage nach, ob, wann und warum Menschen sich glücklich fühlen – zum Beispiel durch Studien oder Umfragen. Dabei liefert sie wichtige Erkenntnisse für unseren Alltag.

Manchmal fühlt es sich an wie ein wildes Kribbeln im Bauch. Das Herz klopft, die Hände zittern. Manchmal ist es eher wie ein sanftes, zufriedenes Grundrauschen, das von Kopf bis Fuß spürbar ist. Glück hat viele Formen und wird im ganzen Körper empfunden. Doch eigentlich entsteht dieses Gefühl vor allem im Gehirn. Zum Beispiel im Belohnungszentrum, wo Glückshormone wie Dopamin oder Endorphine ausgestoßen werden.

Doch was ist Glück eigentlich? Was erzeugt es? Wann fühlt man es und wie? Fragen wie diesen geht die Glücksforschung nach, zu der verschiedene Disziplinen wie die Psychologie, Medizin oder Soziologie gehören. Unterschieden wird dabei zwischen dem Zufallsglück – also unvermutetem Glück wie zum Beispiel bei einem Lottogewinn – und Lebensglück. Also wenn ein Mensch sein Leben als durchweg sinnerfüllt, zufrieden und positiv empfindet.

Wichtig dabei: Glück ist ein höchst subjektives Gefühl. Was den einen Menschen glücklich macht, kann bei einem anderen Menschen genau das Gegenteil erzeugen. Und doch hat die Glücksforschung einige Faktoren gefunden, die für die allermeisten Menschen gültig sind. Dies sind: wertvolle Beziehungen, finanzielle Sicherheit, eine befriedigende Arbeit, Gesundheit, persönliche Freiheit und Spiritualität. Wenn diese Basis stimmt, können wir unseren Alltag so gestalten, dass wir mehr Glücksmomente erleben und langfristig glücklicher sind. Tipps dazu haben wir hier für Sie zusammengefasst. Viel Glück dabei!

Diese einfachen Übungen machen glücklich

1. **Überlegen Sie sich täglich fünf Dinge, für die Sie dankbar sind.** Dankbare Menschen sind laut Studien glücklicher und zuversichtlicher.
2. **Jeden Tag Zeit im Freien verbringen.** Frische Luft, Bewegung und eine natürliche Umgebung steigern das Glücksempfinden.
3. **Jeden Tag jemandem ein Kompliment machen.** Glück ist ansteckend! Ist unser Gegenüber glücklich, werden wir selbst glücklicher.
4. **Setzen Sie auf Erlebnisse statt auf Materielles.** Dinge verlieren irgendwann ihren Reiz. Gemeinsame Erfahrungen machen länger glücklich.
5. **Werden Sie kreativ!** Ob Schreiben, Malen oder Musizieren: kreative Tätigkeiten machen besonders glücklich.

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!

INCURA
SANKT JOHANNES
SENIOREN-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH
Sankt Johannes · Hans-Purrmann-Str. 31 · 67105 Schifferstadt
Telefon 06235/4930-0 · info@stjohannes.incura.de

WEITERE STANDORTE

SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH
Sankt Katharina
Telefon 06252/9599-500

SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH
Sankt Antonius
Telefon 02644/944-0

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

www.incura.de