SENIOREN-RESIDENZ SANKT SEBASTIAN **DUDENHOFEN**

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Erdbeerfest

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

Liebe Leser(innen),

die letzten Wochen waren eine entspannte Zeit, wir konnten die Einrichtung öffnen und es gab endlich wieder gemeinsame Feste mit den Angehörigen. Das erste Mal trafen wir uns alle im Juli zu unserem „tierischen Sommerfest“, das sehr gelungen war. Wir durften Gäste aus der Senioren-Residenz Sankt Johannes in Schifferstadt begrüßen und freuen uns auf den Gegenbesuch.

Die Mitarbeiter fiebern der wohlverdienten Urlaubszeit entgegen, um wieder neue Kräfte für zukünftige Aufgaben, zu tanken. Ab Oktober wird unser Team durch eine Pflegefachfrau verstärkt, die bei uns ausgebildet wurde, und drei Mitarbeitern, die den Weg in die Ausbildung gehen möchten. Das Team der Betreuung ist eifrig am Planen für einen Bauernmarkt, und auch der Adventsmarkt wurde schon terminiert. Ansonsten gibt es viele Veranstaltungen, Zirkus, Musik, Greifvogelschau, Gottesdienste usw. Alles wird rechtzeitig angekündigt.

Alle verhalten sich vorsichtig, wirken aber auch unendlich befreit wie in dem Gedicht von Joseph von Eichendorff „Es war, als hätt’ der Himmel“:

Es war, als hätt’ der Himmel
die Erde still geküsst,
dass sie im Blütenschimmer
von ihm nun träumen müsst.

Die Luft ging durch die Felder,
die Ähren wogten sacht,
es rauschten leis’ die Wälder
so sternenklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.

In diesem Sinne, viel Freude beim Lesen.

Herzlichst Ihre
Gabriele Schäfer, stellvertretende Einrichtungsleitung

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

Erdbeerfest

Rund um die Erdbeere drehte sich alles am 12. Juli 2021 in der Seniorenresidenz St. Sebastian, es fand unser alljähriges Erdbeerfest statt. Bei Erdbeerkuchen, Erdbeertiramisu, Erdbeersekt und Bowle sowie frischen Erdbeeren mit Sahne genossen unsere Bewohner den Nachmittag. Es wurden Gedichte über die Erdbeere vorgetragen und in der Erinnerungskiste gekramt. Alleinunterhalter Hans Litzel sorgte für die musikalische Stimmung, es wurde geschunkelt und getanzt. Ein besonderes Ereignis an diesem Nachmittag war die Krönung der Erdbeerkönigin, die Bewohnerin genoss den Applaus in vollen Zügen und bedankte sich herzlichst bei den Gästen.

Wir freuen uns

über unsere „Ehrenamts-Rückkehrer“

Nun, da der Lockdown beendet ist und wieder ein Stück Normalität herrscht, konnten auch einige Ehrenamtliche wieder zu uns kommen. **Herr Cerato** erfreute uns wieder mit alten und neuen Liedern, alle hatten viel Spaß und genossen es in vollen Zügen. Auch **Herr Münzer** konnte interessierten Bewohnern anhand von Dias vieles über andere Länder und Gegenden berichten. Vielen Dank dafür. Wir hoffen, dass es weiterhin so bleibt und wir viele schöne Nachmittage miteinander verbringen können.

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

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 30.10.2021.

SEPTEMBER 2021

01.09.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
08.09.	15:30 Uhr	**Bingo** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
10.09.	15:30 Uhr	**Spielenachmittag** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
15.09	16:00 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
16.09.	14:00 Uhr	**Rikschafahrt** mit dem Betreuungsdienst	
22.09.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
27.09.	15:00 Uhr	**Geburtstagskaffee** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
29.09.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit dem Betreuungsdienst	Therapieraum

OKTOBER 2021

06.10.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
08.10.	15:30 Uhr	**Erzählcafé** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
09.10.	14:00 Uhr	**Oktoberfest** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
13.10.	16:00 Uhr	**Bingo** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
20.10.	16:00 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
22.10.	15:00 Uhr	**Männerstammtisch** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
27.10.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
29.10.	15:00 Uhr	**Geburtstagskaffee** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

NOVEMBER 2021

02.11.	15:00 Uhr	**Wellnessangebot** mit dem Betreuungsdienst	Gymnastikraum
03.11.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
05.11.	15:30 Uhr	**Spielenachmittag** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
10.11.	15:00 Uhr	**Männerstammtisch** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
17.11.	16:00 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
22.11.	15:00 Uhr	**Erzählcafé** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
24.11.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
29.11.	15:00 Uhr	**Geburtstagskaffee** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

Besuch auf vier Pfoten

Am 12. Juli hatte die Senioren-Residenz einen ganz besonderen Besuch. Der flauschige, schneeweiße Samojede Hund „Balu“ hat unseren Bewohnern seinen ersten Hausbesuch abgestattet. Er wurde auf allen Wohnbereichen den Senioren bekannt gemacht, um zu sehen, wie unsere Bewohner Balu annehmen. Der Herzensbrecher Balu war durchweg überall gerne gesehen. Sogar sehr zurückgezogene Senioren lächelten mit dem großen, freundlichen Wollknäul. Balu ging ohne Scheu auf alle Anwesenden zu und holte sich von jedem seine Streicheleinheiten ab. Ganz besonders jene, die schon einmal einen Hund hatten, strahlten über das ganze Gesicht. Auch bei den Rundgängen durch die Zimmer der Bewohner, welche Ihre Zimmer nicht verlassen konnten, war die Freude groß. Balu hat als Therapiehund-Azubi große Umsicht und Vorsicht gezeigt. Er ließ sich geduldig von allen anfassen, ohne jemanden anzuspringen. Letzten Endes waren sich alle einig, dass sie Balu sobald wie möglich wiedersehen wollen.

Fit mit Schwung

bleiben wir jung

Wie sehr wurde es vermisst, dass Bewegungsangebot in der größeren Gruppe, wo mehr gelacht wird, einer den anderen animiert und es einfach mehr Spaß macht, sich zu bewegen. Es werden wieder regelmäßig Gymnastik- und Bewegungsangebote gemacht von unserer Betreuungsmitarbeiterin Sabine. Besonders beliebt ist dabei das Schwungtuch, bei dem wirklich jeder mitmachen kann, egal welche Bewegungsmöglichkeit er noch hat. Wenn dann auch noch hier und da mit musikalischer Unterstützung gearbeitet wird, ist so manch einer überrascht, wie schnell die Zeit dann doch wieder um ist, und freut sich auf das nächste Mal, wenn es wieder heißt: Fit mit Schwung bleiben wir jung!

Die INCURA-Gruppe stellt vor

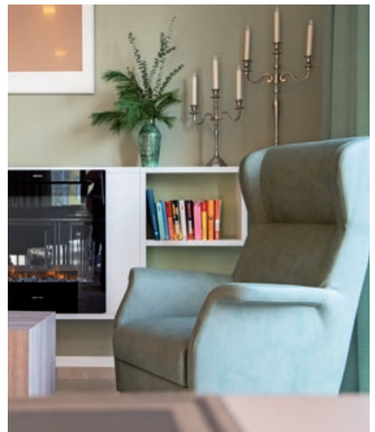
Senioren-Residenz Dettenheim

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

Die einen lieben Heavy Metall, 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!“



Hurra,

die Rikscha ist wieder da!

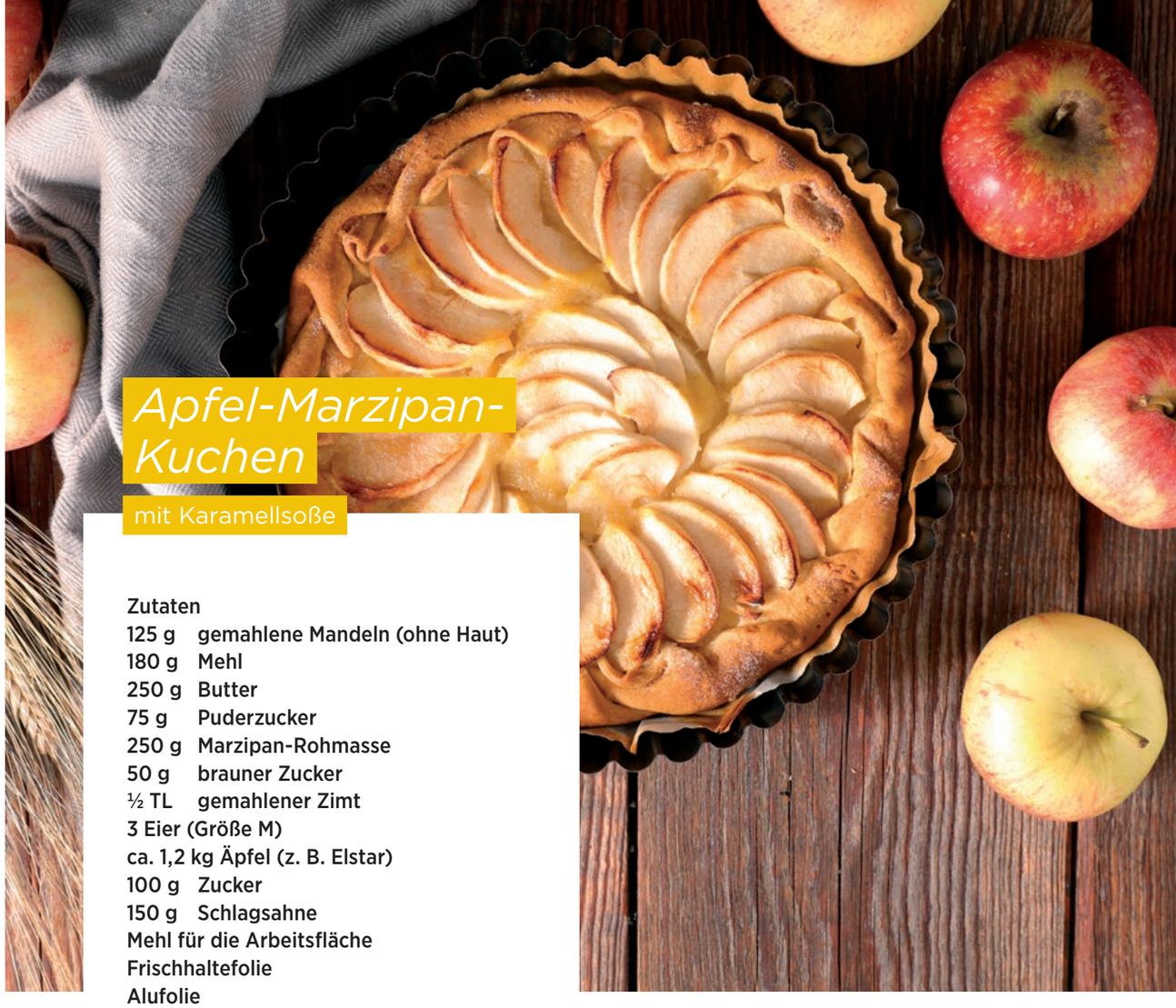
Endlich, nach einer gefühlten Ewigkeit, ist sie wieder da: die Rikscha für unsere Senioren. Viele hatten schon nach den Rikscha-Ausflügen durch Dudenhofen und Umgebung gefragt. Um so größer war dann die Überraschung, als das spannende Gefährt endlich wieder vor der Tür stand – mit ihrem Fahrer Herrn Kappner. Viele wollten direkt am ersten Tag ihre Chance nutzen, was wettertechnisch dann jedoch leider nicht möglich war.

Aber: Es geht weiter. Nach Möglichkeit wird jeden Donnerstag die Rikscha für Ausfahrten zur Verfügung stehen.

Da diese „Fahrrad-Kutsche“ Platz für zwei Personen bietet, ist es besonders schön zu sehen, dass auch Ehepaare endlich mal wieder Hand in Hand einen schönen Ausflug machen können. Und wenn Petrus es gut mit uns meint, steht dem Rikscha-Sommer nichts entgegen.

PFLANZAKTION

Der 10. Juni war für die Bewohner des Wohnbereichs B 1 ein ganz besonderer Tag. Bei schönem Sommerwetter wurde der Demenzgarten neu gestaltet, es wurden Sommerhibiskus und verschiedene Beerensträucher gepflanzt. Im Hochbeet fanden verschiedene Kräuter wie Salbei, Rosmarin, Pfefferminze ihren Platz neben Salat und Tomatenpflanzen. Da einige Bewohner die Gartenarbeit sehr lieben, halfen sie aktiv mit. Es wurde in alten Erinnerungen geschwelgt, gelacht und Volkslieder bei der Gartengestaltung gesungen. Der Nachmittagskaffee fand im Garten statt, wobei die Bewohner und Angehörigen die frisch angelegte Blumenbracht bewunderten.



Apfel-Marzipan-Kuchen

mit Karamellsoße

Zutaten

125 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
180 g Mehl
250 g Butter
75 g Puderzucker
250 g Marzipan-Rohmasse
50 g brauner Zucker
½ TL gemahlener Zimt
3 Eier (Größe M)
ca. 1,2 kg Äpfel (z. B. Elstar)
100 g Zucker
150 g Schlagsahne
Mehl für die Arbeitsfläche
Frischhaltefolie
Alufolie

Zubereitung (90 Minuten, einfach)
100 g Mandeln, 150 g Mehl, 125 g Butter und Puderzucker zügig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 34 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Springform (ca. 26 cm Ø) damit auslegen. Teig am Rand festdrücken. Boden mit übrigen Mandeln bestreuen.

Marzipan, braunen Zucker, Zimt und 125 g Butter cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. 30 g Mehl ebenfalls unterrühren. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in Spalten schneiden.

Apfelspalten und Marzipanmasse abwechselnd auf den Boden schichten. Mit einer Lage Apfelspalten abschließen. Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: s. Hersteller) 50–60 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten der Backzeit mit Alufolie abdecken.

Zucker in einem Topf karamellisieren. Sahne zugießen und köcheln lassen, bis der Karamell sich gelöst hat. Soße unter gelegentlichem Rühren auskühlen lassen. Falls die Soße abgekühlt zu dickflüssig ist, noch etwas Sahne unterrühren.

Kuchen aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Kuchen vor dem Servieren mit Karamellsoße beträufeln. Dazu schmeckt Schlagsahne.

ACHTUNG

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

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10:00 Uhr	**Gedächtnistraining** Anregung des Gedächtnisses durch Erinnerungsarbeit, Quizfragen	Kreativraum
Dienstag	10:00 Uhr	**Kreatives Gestalten** Malen und Basteln	Kreativraum
Mittwoch	10:00 Uhr	**Filmvorführung** Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt	Speisesaal
Donnerstag	10:00 Uhr	**Gymnastik mit Musik** Übungen zur Stärkung der Arm-/Beinmuskulatur	Wohnbereich
Freitag	10:00 Uhr	**Wellness** Maniküre, Massage, Handbäder	Gymnastikraum

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!**

UNSER ROSENGARTEN

Das diesjährige Sommerklima hat die Rosen in unserem Rosengarten animiert, besonders üppig zu wachsen. In vielen verschiedenen Farbrichtungen, mit Duft oder ohne, ist es ein wahres Blumenmeer. Unsere Bewohner genießen oft den Aufenthalt im Garten und bewundern täglich aufs Neue diese Pracht. Wir hätten zwar das Wetter gerne ein wenig sommerlicher, aber die Rosen entschädigen für den vielen Regen.

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 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