SANKT BARBARA POST

Sommer/2018

Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Barbara
Sankt Barbara, ahoi!

Sankt Barbara
Strih, Strah, Stroh, de Summerdag is do

Gut zu wissen
Singen kennt kein Alter

Die Ostfriesischen Inseln

Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Die Ostfriesischen Inseln

Sieben schöne Schwestern
Die sieben Ostfriesischen Inseln Wangerooge, Spiekeroog, Langeoog, Baltrum, Norderney, Juist und Borkum bieten unendliche Weiten, naturbelassene Landschaften, eine frische Brise und herrlich lange Strände. Dabei hat jede Insel ihr ganz eigenes Gesicht und ihren ganz speziellen Charakter – von idyllisch-ruhig über turbulent oder sportlich-aktiv bis allergiefreundlich ist alles dabei. Besonders beliebt sind die Inseln, auf denen Autos verboten sind und das Inselleben durch Fahrräder, Spaziergänger, Pferdedroschken oder eine Inselbahn geprägt ist. Wenn dann noch der Handyempfang schlecht ist, steht der puren Entspannung nichts mehr im Weg.

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),

ich freue mich sehr, mit Ihnen und einer neuen Ausgabe unserer Post „Sankt Barbara“ in den Frühling starten zu können. Gemeinsam schöpfen wir neue Kraft und Energie, um die Frühlings- und Sommerwochen genießen zu können. Es erwarten uns jede Menge schöner Veranstaltungen, Feste und Ausflüge in den nächsten Wochen und Monaten, auf die ich mich mit Ihnen ganz besonders freue.

Sehr gefreut hat mich auch die rege Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen, z. B. bei dem Saarländischen Marionettentheater der Familie Grünholz im März sowie auch bei der Bewohnerversammlung.

An jedem letzten Donnerstag im Monat findet bei uns ein wechselndes Abendprogramm statt, dazu sind Sie herzlich eingeladen. Ich bin mir sicher, dass für jeden von Ihnen etwas Passendes dabei sein wird. Sollten Sie Ideen für neue Aktivitäten haben, sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns immer über neue Anregungen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer Hauspost.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit besten Grüßen
Ihre Mevla Pektas, Einrichtungsleitung

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

St. Barbara, ahoi!

In der närrischsten Zeit des Jahres lud unser Haus St. Barbara zur Rosenmontagsfeier, und viele Gäste folgten dieser Einladung. Bei Kaffee und Kreppel versammelten sich Bewohner, Angehörige und Gäste im bis auf den letzten Platz gefüllten Restaurant.

Hoheitlichen Besuch bekamen unsere Bewohner/-innen von Blütenprinzessin Svenja I. und ihrem Gefolge. Den Anfang zu einer bunten und stimmungsvollen Fastnachtsparty machte die Blütengarde, die mit einer feschen Tanzeinlage zu begeistern wussten. Dann wurde zusammen gesungen und geschunkelt. Zum Abschluss gab es von der Blütenprinzessin einen Orden für Heimleiterin Mevla Pektas und Manuela Proff von der Betreuung. Auch dieses Jahr wieder erfreuten sich die Senioren an dem traditionellen „Lewwerworscht“-Song von Bürgermeister Dr. Torsten Fetzner. Tradition hatte auch „De Schelle-Hoiner“ mit seiner Bekanntmachung über Fasnacht. Er gab auch das „Millemer Lied“ zum Besten und lehrte das Woinemer ABC. Danach wurde es wild, unter dem Motto „Cowboy und Indianer“ gaben Bewohnerinnen einen einstudierten Sitztanz zum Besten und Frau Proff und Frau Egger von der Betreuung tanzten mit Wolfgang Petry in die „Hölle“. Musik von Reinhold Kurz, gesanglich begleitet von Frau Proff, inspirierte alle Zuschauer zum Mitsingen und Mitklatschen. Am Ende der Party hieß es fastnachtlich: „St. Barbara, ahoi!“

Alles in allem war es wieder einmal eine sehr gelungene, kurzweilige Feier, die hoffentlich allen Anwesenden noch lange in Erinnerung bleiben wird.

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 30.6.2018. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung.
Wir wünschen viel Spaß!

Wie war das früher?

Ein alter Koffer, der auf dem Speicher unbeachtet herumstand, versetzte uns beim Öffnen in die gute alte Zeit zurück. Was kam da nicht alles zum Vorschein: eine alte Kaffeemühle, die sofort von einigen Bewohnern zwischen die Beine geklemmt wurde, um zu zeigen, wie man frischen Kaffee mahlt, eine verbeulte Milchkanne, eine alte Metallbettflasche, ein Kirschen-Entsteiner, ein Kartoffelschneider für Pommes und vieles mehr. Der Hit war aber ein altes Bügeleisen, in das man früher zum Bügeln heiße Kohle einfüllte. Ein heißes Dessous vom Model Dorina graziös vorgeführt, brachte alle zum Lachen. Auch bei alten, selbstgehäkelten und gestärkten Deckchen kam es bei sachkundigen Damen zur Diskussion.

Schnell war der Nachmittag zu Ende, und man beschloss, sich öfter unter dem Motto: „Wie war das früher?“ zu treffen.

Sicherlich gibt es noch vieles zu erzählen und zu bestaunen aus der „guten alten Zeit“ oder der Kindheit der Bewohnerinnen und Bewohner. Den verantwortlichen Damen, Frau Schneider und Frau Bothe, hat es viel Spaß gemacht!

Strih, Strah, Stroh, *de Summerdag is do*

... hieß es am Sonntag, den 11. März in Weinheim. Traditionell findet der Sommertagszug drei Wochen vor Ostern statt. Die Wettervorhersage versprach bei frühlingshaften Temperaturen Regen. Doch das Wetter meinte es gut mit uns. Frühlingshafte Temperaturen ja, aber von Regen keine Spur. Also machten wir uns auf den Weg in die Fußgängerzone Richtung Bäckerei Grimminger, denn dort wollten wir uns platzieren, für den Fall, dass es doch regnen sollte. Dieses Jahr nahmen 57 Gruppen am Umzug teil, rund 3.000 Teilnehmer, die aus Schulen, Kindergärten und Vereinen stammten. Das bedeutete für die Bewohner der Senioren-Residenz Sankt Barbara viel zu sehen. Zahlreiche Kostüme und bunte Sommertagsstecken wurden bestaunt und über die Kreativität der Kostüme geschmunzelt. Bei den vielen Liedern wurden bei einigen Bewohnern/-innen Erinnerungen wach, und so sangen diese gekonnt mit. Viel zu schnell war der Sommertagszug zu Ende, denn am Marktplatz, wo der Schneemann verbrannt wurde, war es uns doch bei dieser Menschenmenge zu ungemütlich. Dafür gab es nach unserer Rückkehr bei gemütlichem Beisammensein im Kreativraum noch Kaffee und Kuchen, den die Bewohner/-innen am Tag zuvor gebacken hatten. In geselliger Runde wurde geplaudert und Erinnerungen ausgetauscht. So ließen wir diesen Tag mit vielen neuen Eindrücken ausklingen.

Juni

2.6.18	Samstag	**10 Uhr**	**BACKEN**	EG Treff 1
		15 Uhr	**SPAZIERGÄNGE**	Garten
5.6.18	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** Mai-Jubilare	Restaurant
10.6.18	Sonntag	**10.30 Uhr**	**ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST**	Raum der Stille
12.6.18	Dienstag	**10 Uhr**	**SPEISEPLANGESTALTUNG**	Kreativraum
		15 Uhr	**MUSIK MIT SANG UND KLANG**	Restaurant
15.6.18	Freitag	**15 Uhr**	**ERDBEERFEST MIT HERRN KURZ**	Restaurant
16.6.18	Samstag	**10.30 Uhr**	**WOHLFÜHLVORMITTAG**	Kreativraum
		15 Uhr	**SPAZIERGÄNGE**	Garten
17.6.18	Sonntag	**10.30 Uhr**	**GOTTESDIENST**	Raum der Stille
19.6.18	Dienstag	**15.30 Uhr**	**MUSIK MIT SANG & KLANG**	Restaurant
22.6.18	Freitag	**13 Uhr**	**KLEIDERVERKAUF „MARCOS MODEN“**	Kreativraum
28.6.18	Donnerstag	**18 Uhr**	**ÜBERRASCHUNGSABEND**	Kreativraum

Besuch der Pestalozzi-Schule

Am Mittwoch, den 21. März hatten die Bewohner von Sankt Barbara ganz besonderen Besuch. Die Klasse 2c der Pestalozzi-Schule mit den Lehrerinnen Fr. Thomas und Fr. Gödecke. Zu Beginn haben die Kinder gesungen und den Bewohnern eine Klanggeschichte vorgetragen. Dann ging es ans Eingemachte, die Kinder und Lehrerinnen hatten Ostereier aus Tonpapier, die nun mit Krepp beklebt werden sollten. Mit vereinten Kräften waren die Ostereier im Nu fertig, eins schöner als das andere. Bei Donuts und Getränken plauderten die Schüler über den Schulalltag, was die Bewohner/-innen in Erinnerung schwelgen lies, und somit manches Schulerlebnis erzählt wurde. Ehe man sich versah, mussten die Schüler auch wieder zurück in die Schule, um fleißig weiterzulernen. Hiermit ein herzliches Dankeschön an die Lehrerinnen und an die Klasse 2c für den schönen Vormittag. Wir freuen uns schon auf ein Wiedersehen.

Ach wie gut, *dass niemand weiß...*

Am 9.3.2018 besuchte uns die Familie Grünholz vom alteingesessenen saarländischen Marionettentheater und führte für uns das Märchen vom Rumpelstilzchen auf. Die altertümliche, im Restaurant des Hauses aufgebaute Bühne und die liebevoll geschnitzten Marionetten begeisterten Jung und Alt gleichermaßen.

Die Familie Grünholz betreibt das Marionettentheater bereits in der vierten Generation. Die Figuren wurden zum Teil vom Urgroßvater selbst liebevoll von Hand geschnitzt. Heute beherrschen dieses Handwerk nur noch einige wenige Schnitzer aus dem Erzgebirge. Das Kunstvolle daran ist, dass alle Figuren aus einem einzigen Stück Holz geschnitzt wurden und nichts aufgesetzt oder angeklebt wurde. Auch die Kronen der Königsfiguren wurden ins Holz eingearbeitet. Nicht nur die Schnitzer sind Künstler, sondern auch die Schneider, die die kunstvollen Kleider für alle Marionetten herstellen.

Die drei Puppenspieler führten uns mit ihrem Stück „Das Rumpelstilzchen“ in die nostalgische Welt von früher und sorgten bei unseren Bewohnern mit ihrer Aufführung für große Begeisterung und weckten sicher in dem ein oder anderen schöne Kindheitserinnerungen.

Wir bedanken uns herzlich bei der Familie Grünholz für ihren Besuch und freuen uns schon darauf, sie vielleicht im nächsten Jahr wieder in unserer Residenz begrüßen zu dürfen.

Bewohnerversammlung

Am Mittwoch, den 28. Februar 2018, fand um 10.30 Uhr eine Bewohnerversammlung im Kreativraum statt. Zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner waren der Einladung des Heimbeirates gefolgt und unter anderem wurde auch der Tätigkeitsbericht des Heimbeirates für das Jahr 2017 vorgestellt. Hierbei ging es unter anderem um die jahreszeitlichen Feste, die Kaffeeausflüge in den Sommermonaten August/September, um die Gartenbepflanzung und die geplanten evangelischen Gottesdienste.

Für diese Gottesdienste konnten wir eine Pfarrerin von der Peterskirche gewinnen (Frau Haizmann). Das Sommerfest 2018 in St. Barbara wurde ebenfalls angesprochen, dieses soll am 21. Juli stattfinden. Die Kaffeeausflüge sind auch wieder für August/September 2018 geplant. Dieses Jahr sind sie für Donnerstag festgesetzt, so dass mittwochnachmittags Herr Kurz mit seinem Musiknachmittag unsere Bewohnerinnen und Bewohner erfreuen kann.

Auch der Tag der offenen Tür, der für den 8. September 2018 geplant ist, wurde besprochen. Außerdem ist ein Oktoberfest für den Herbst 2018 geplant. Unsere Einrichtungsleitung, Frau Pektas, ist dabei, die Öffentlichkeitsarbeit noch weiter auszubauen und begrüßt die gute Zusammenarbeit mit den Weinheimer Nachrichten.

Auch wurde das Thema Essen angesprochen, dies wurde ausgiebig diskutiert. Die regelmäßigen Treffen zur Speiseplangestaltung, die immer am 2. Dienstag des Monats stattfinden, bieten hierfür auch weiterhin eine gute Diskussionsplattform und auch die Möglichkeit, Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner umzusetzen.

Juli

3.7.18	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** Juni-Jubilare	Restaurant
7.7.18	Samstag	**10 Uhr**	**BACKEN**	EG Treff 1
		15 Uhr	**GEM. BEISAMMENSEIN** im Garten	Garten
10.7.18	Dienstag	**10 Uhr**	**SPEISEPLANBESPRECHUNG**	Kreativraum
14.7.18	Samstag	**10.30 Uhr**	**WOHLFÜHLVORMITTAG**	Kreativraum
		15.30 Uhr	**SPAZIERGÄNGE**	Garten
17.7.18	Dienstag	**15.15 Uhr**	**REISEIMPRESSIONEN „BEWOHNER PORTRAITIEREN“**	Kreativraum
20.7.18	Freitag	**16 Uhr**	**KATHOLISCHE ANDACHT**	Raum der Stille
21.7.18	Samstag	**14 Uhr**	**SOMMERFEST SANKT BARBARA**	
26.7.18	Donnerstag	**18.30 Uhr**	**ÜBERRASCHUNGSABEND**	Kreativraum
29.7.18	Sonntag	**10.30 Uhr**	**ÜBERRASCHUNGSABEND**	Kreativraum

Burger und mehr ...

Unter diesem Motto fand am 23. Februar 2018, ab 19 Uhr, unser Mitarbeiterfest im Speiseraum im Erdgeschoss der Einrichtung statt. Dekoriert war alles in amerikanischem Stil – dem Motto entsprechend. Es gab Burger-Variationen für jeden Geschmack: normale Hamburger, Westernburger, Spezialburger und sogar Veggie-Burger. Und eines hatten sie alle gemeinsam: Sie waren mit den leckeren Pommes dabei kaum zu schaffen! Sie wurden im Burgerwagen ganz frisch zubereitet, und individuelle Wünsche wurden gerne erfüllt. Dazu gab es noch Salate und natürlich später auch noch Eis und Donuts als Nachtisch.

Für die musikalische Unterhaltung sorgten die beiden Haustechniker. Herr Kranavetvogl mit seiner Anlage wurde unterstützt von Herrn Schwalb, so dass nach dem Essen sogar einige Mitarbeiter anfingen zu tanzen. An einem Tisch wurden Mitmachspiele angeboten, bei denen viel gelacht wurde. Es war eine gut besuchte und entspannte Feier mit viel guter Laune, die dann gegen 23 Uhr langsam ausklang, da ja einige der Mitarbeiter am nächsten Morgen wieder Dienst hatten.

Tätigkeitsbericht 2017 *des Heimbeirats von St. Barbara*

Der Heimbeirat trifft sich regelmäßig einmal im Monat zu einer Sitzung. Anwesend, außer den Mitgliedern, ist immer jemand von der Heimleitung und der Betreuungsleitung. Der Heimbeirat trägt die Wünsche und Anregungen der Bewohner vor. Gewünscht wurden mehr Ausflüge. Diese fanden im Sommer in Kleingruppen statt. Ungünstig war der Mittwochnachmittag, da deshalb wegen 4 bis 5 Bewohnern der Musiknachmittag ausfallen musste. Auf unseren Wunsch hin werden die Ausflüge dieses Jahr donnerstags unternommen. Thema ist weiterhin der Mangel an Pflegekräften. Frau Pektas sucht händeringend neues Personal. Aber es werden in Deutschland leider zu wenig Pfleger/-innen ausgebildet. Die neue Regierung verspricht Besserung.

Der Beirat lud zu einem Willkommenskaffee ein. Die neuen Bewohner wurden herzlich begrüßt und aufgefordert, sich an den vielfältigen Angeboten des Heims zu beteiligen. Dies findet nun regelmäßig statt. Beim Sommerfest kam pünktlich das vom Heimbeirat bestellte schöne Wetter, und es konnten alle ein kurzweiliges, lustiges Fest feiern. Im Herbst fand die von Herrn Misoch geleitete Herbstbepflanzung statt. Viele Helfer waren da, um die vom Heimbeirat gestifteten Blumenzwiebeln zu pflanzen. Wir hoffen, dass wir im Frühjahr unsere Freude daran haben werden. Die Weihnachtsfeier war sehr besinnlich. Der vorgetragene Wunsch, auch auf den einzelnen Stationen mehr Weihnachtsstimmung zu zaubern, wird dieses Jahr von Frau Pektas erfüllt. Der Heimbeirat fragt an, ob auch ein evangelischer Gottesdienst abgehalten werden kann. Dies wird mit der Dekanin von der Peterskirche noch abgeklärt.

Das Thema rund um das Essen war oft ein Gesprächspunkt und konnte nun mit einem Koch gelöst werden. Die Befragung der Bewohner ergab, dass das Essen inzwischen gut ankommt. Der Heimbeirat möchte die Bewohner bitten, ihn bei Wünschen und Anregungen jederzeit anzusprechen.

Wir helfen gerne.
Der Heimbeirat

Weltfrauentag

Am 8. März war Weltfrauentag, und diesen Anlass nutzten Frau Bräunig (PDL) und Frau Arras (stellv. PDL), um mit einer kleinen Geste große Freude zu verbreiten. Gemeinsam besuchten sie alle Bewohnerinnen und Angestellte, um ihnen als Zeichen ihrer Wertschätzung eine schöne, langstielige Rose zu überreichen. Eine gelungene Aktion, die bei allen Beteiligten sehr gut ankam und die wieder einmal zeigt: Die größten Geschenke die wir einander machen können, sind die kleinen Gesten der Zuneigung und Wertschätzung.

August

2.8.18	Donnerstag	**14.30 Uhr**	**KAFFEEFAHRT WB 1 & WB EG**	
5.8.18	Sonntag	**10.30 Uhr**	**GOTTESDIENST**	Raum der Stille
7.8.18	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** Juli-Jubilare	Restaurant
12.8.18	Sonntag	**10.30 Uhr**	**GEDÄCHTNISTRAINING**	Kreativraum
16.8.18	Donnerstag	**14.30 Uhr**	**KAFFEEFAHRT WB 3**	
21.8.18	Dienstag	**14 Uhr**	**SCHUHVERKAUF**	Kreativraum
25.8.18	Samstag	**10.30 Uhr**	**WOHLFÜHLVORMITTAG**	Kreativraum
30.8.18	Donnerstag	**14.30 Uhr**	**KAFFEEFAHRT WB 2**	
30.8.18	Donnerstag	**18.30 Uhr**	**ÜBERRASCHUNGSABEND**	Kreativraum

Runder Tisch Demenz

Am Donnerstag, den 8. März 2018, um 10 Uhr, fand erstmalig bei uns im Haus der „Runde Tisch Demenz“ statt. Der Runde Tisch Demenz ist ein starkes Netzwerk aus Einrichtungen und Gruppen, die sich im Raum Weinheim seit dem Jahr 2011 mit der Betreuung und Begleitung von demenzerkrankten Menschen und deren Angehörigen beschäftigen. Neben den regelmäßigen Treffen, bei denen ein fachlicher Austausch über alle Aspekte der Demenzerkrankung stattfindet, liegt der Aufgabenschwerpunkt auf der Organisation und Durchführung des Weinheimer Demenztages, der mittlerweile schon zum dritten Mal angeboten wird.

Aus der Initiative des Runden Tischs Demenz heraus wurde im Jahr 2012 der Förderverein Alzheimer Weinheim e. V. gegründet. Der Förderverein verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke und sieht seinen Aufgabenschwerpunkt insbesondere in dem Aufbau eines Netzwerkes für Demenzpaten.*

Herr Gerstner, Begründer von beiden Initiativen, ist regelmäßig zu Gast bei uns im Haus mit dem Förderverein Alzheimer Weinheim e. V. Die regelmäßigen Treffen finden in unserem Kreativraum bei Kaffee und Kuchen statt. Dabei können Erfahrungen ausgetauscht und am Aufbau des Netzwerkes für Demenzpaten gearbeitet werden. Demenzpaten-Schulungen finden zwei Mal jährlich im Bodelschwingh-Heim in Weinheim statt.

An 10 Abenden werden unter Anleitung verschiedener Dozenten Kurse zum Thema „Demenz“ angeboten. Teilnehmen können alle Interessierte aus der Bevölkerung sowie auch MitarbeiterInnen von stationären und ambulanten Einrichtungen. Auch die MitarbeiterInnen des Betreuungsdienstes von St. Barbara haben diese Schulungen absolviert.

** https://mgh-weinheim.com/runder-tisch-demenz/*

Unsere Wochenangebote

MONTAG	**9 Uhr**	**ZEITUNGSRUNDE** mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	**SITZGYMNASTIK** mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15.15 Uhr	**LESUNG** alle 14 Tage, mit Frau Friedrich-Treplin	Kreativraum
	15.15 Uhr	**BIBELKREIS** alle 14 Tage, mit Frau Raubuch	Kreativraum
DIENSTAG	**9 Uhr**	**ZEITUNGSRUNDE** mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	**ROLLATORTRAINING** mit dem Betreuungsteam	Raum der Stille
	10.45 Uhr	**SITZGYMNASTIK** mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15 Uhr	**MUSIK MIT SANG UND KLANG** mit dem Betreuungsteam	Restaurant
MITTWOCH	**9 Uhr**	**ZEITUNGSRUNDE** mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	**GEDÄCHTNISTRAINING** mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15 Uhr	**MUSIKNACHMITTAG** mit Herrn Kurz	Restaurant
DONNERSTAG	**9 Uhr**	**ZEITUNGSRUNDE** mit dem Betreuungsteam	Café
	10.30 Uhr	**KREATIVGRUPPE** mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	14.30 Uhr	**SENIORENTANZGRUPPE** lädt zum Mittanzen ein	Kreativraum
FREITAG	**9 Uhr**	**ZEITUNGSRUNDE** mit dem Betreuungsteam	Café
	10.30 Uhr	**MUSIZIEREN** je nach Jahreszeit, mit Frau Elisabeth Raubuch	Kreativraum
	15 Uhr	**MUSIKNACHMITTAG** mit Herrn Kurz	Restaurant
SAMSTAG	**10 Uhr**	**BACKEN** alle zwei Wochen	Wohnbereiche
	10.30 Uhr	**WOHLFÜHLVORMITTAG** alle zwei Wochen	Kreativraum
	15.30 Uhr	**WECHSELNDES PROGRAMM** bitte beachten Sie die aktuellen Programmhinweise	Kreativraum
SONNTAG	**10.30 Uhr**	**ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST** alle zwei Wochen, mit Familie Dingler	Raum der Stille

Singen kennt kein Alter

Singen macht Freude und ist gesund – ob unter der Dusche, im Singkreis oder im Chor. Auf der Spur der heilenden Kraft des Singens.

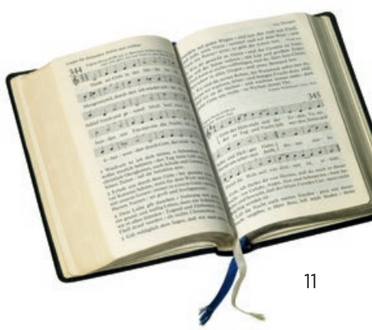
Haben Sie heute schon gesungen? Wir meinen keine musikalischen Spitzenleistungen, sondern vielleicht ein kleines Liedchen nach dem Aufwachen oder eine Melodie beim Spazierengehen. Singen nämlich kann wunderbar bereichernd und wohltuend sein – es hebt die Stimmung, lässt Beschwerden vergessen und erinnert uns möglicherweise an schöne Erlebnisse. Für manche Menschen ist das Singen mit einer tiefen Spiritualität verbunden, etwa bei Kirchenliedern oder Mantren. Andere Lieder erinnern an die Kindheit oder an die Zeit, als die eigenen Kinder klein waren. Manche Senioren singen einfach aus Spaß an der Freude und genießen die Leichtigkeit, die sich beim Singen ganz automatisch einstellt.

Forscher haben herausgefunden, dass das Singen die Vitalität, Widerstandskraft, geistige Gesundheit und sogar das Selbstbewusstsein fördert. Und: Es fordert den ganzen Körper, etwa durch das tiefe Atmen und die aufrechte Haltung. Wissenschaftler von der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität in Frankfurt haben kürzlich entdeckt, dass Singen sogar vor Erkältungen schützt und das Immunsystem stärkt. Schon rund zehn Minuten sollen ausreichen, um das Herz-Kreislauf-System auf Trab zu bringen.

Wer regelmäßig und öfter mal neue Lieder singt, fordert sich auch noch geistig heraus und trainiert sein Gedächtnis.

Gleichzeitig sorgt die Musik selbst für eine Extraportion Endorphine. Das gilt vor allem für das Singen in der Gemeinschaft, denn der Gesang ist auch eine wunderbare Form der Geselligkeit und Kommunikation. Wenn im Singkreis oder Chor die eigene Stimme mit den Stimmen anderer Menschen verschmilzt, kann das sehr beflügelnd sein.

Sie sehen: Es gibt viele gute Gründe, mal wieder ein Lied anzustimmen. Dabei braucht es anfangs vielleicht etwas Mut. Denn im Laufe des Lebens verändert sich die Stimme, manchmal wird sie schwächer oder rauer. Doch weil es nicht darum geht, perfekt, sondern glücklich zu sein, freuen wir uns ganz besonders, wenn künftig aus vielen Gruppen- und Bewohnerzimmern Lieder erklingen.



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 BARBARA
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

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