SENIOREN-RESIDENZ SANKT KATHARINA **HEPPENHEIM**

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Einblick in ein altes Handwerk

DIE INCURA GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz Sankt Barbara, Weinheim

RATGEBER

Tanzen macht glücklich

INCURA BEI FACEBOOK

Ob Fasching, Gartenfest oder Mitarbeiterausflug: Bei INCURA ist immer was los!

Seit einem guten halben Jahr sind wir mit einer eigenen Seite bei Facebook vertreten. Dort halten wir die Menschen mit aktuellen Fotos und Berichten aus unseren Senioren-Residenzen sowie über die Unternehmensgruppe auf dem Laufenden.

Und unsere Fangemeinde wächst: INCURA hat schon mehr als 300 Fans. Und wir freuen uns natürlich, wenn auch Sie uns mal bei Facebook besuchen, unserer Seite folgen oder uns das ein oder andere Like schenken. Wir hoffen, dass mit unserer neuen Präsenz in den sozialen Medien noch mehr Menschen erfahren, wie gut es sich bei INCURA wohnen und arbeiten lässt!

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

Liebe Leser(innen),

normalerweise berichte ich an dieser Stelle gerne über jahreszeitliche Themen. Schaue zurück auf die Höhepunkte der vergangenen Monate und gebe einen Überblick auf kommende Veranstaltungen. Nur sind die Zeiten momentan für uns alle nicht normal.

„Es ist ernst. Nehmen Sie es auch ernst." – An diese Worte aus der Video-Botschaft unserer Kanzlerin im März dieses Jahres erinnern Sie sich bestimmt noch. Der Coronavirus stellte uns alle vor große Herausforderungen. Wir machten uns Sorgen. Wir teilten gemeinsam Bedenken und Ängste.

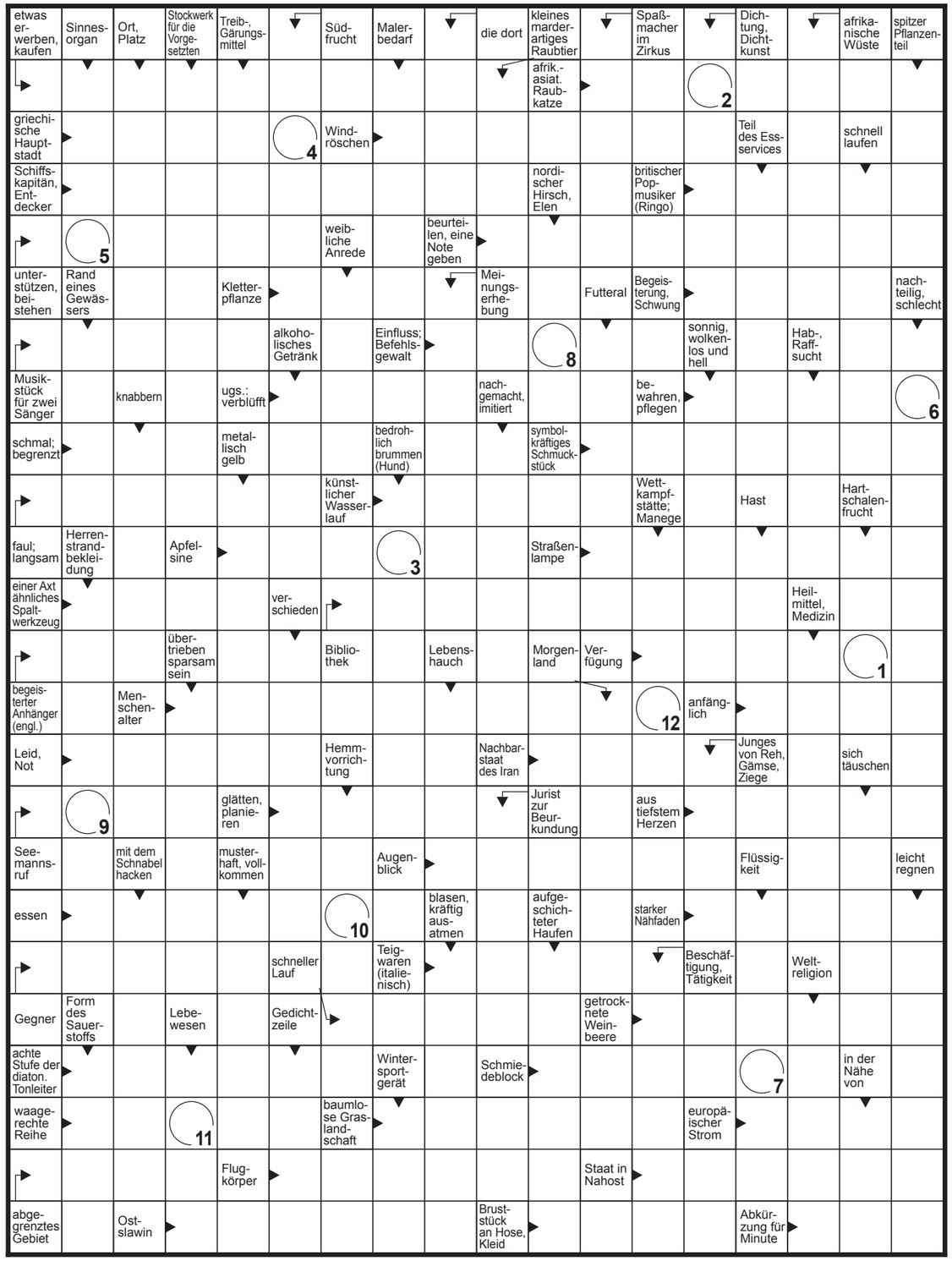
Das öffentliche Leben überall in Deutschland war massiv eingeschränkt. Kontakte außerhalb der eigenen Familie wurden auf das absolute Minimum reduziert.

Für Ihr Verständnis, das vorbildliche Verhalten, in diesen so schweren Zeiten und das große Engagement, füreinander einzustehen, möchte ich mich bei allen Bewohner/-innen recht herzlich bedanken. Mein Dank gilt auch den Mitarbeitern/-innen, die täglich mit ihrer Einsatzfreude und dem professionellen Handeln unter sehr schwierigen Bedingungen großes geleistet haben. Sie trugen dazu bei, dass unsere Bewohner/-innen sich in diesen unsicheren Zeiten geborgen fühlten.

Da wir zum heutigen Tag nicht wissen, ob unsere geplanten Veranstaltungen auch stattfinden können, bitte ich um Ihr Verständnis, dass es kurzfristig zu Änderungen im Veranstaltungsplan kommen kann.

Bleiben Sie weiter gesund und helfen Sie mit, dass Ihre Mitmenschen gesund bleiben!

Ihr Alexander Sieb,
Einrichtungsleitung



Faschingsfeier im St. Katharina

Eine glamouröse Zeitreise in die Goldenen Zwanziger Jahre

Unter dem Motto „Eine glamouröse Zeitreise in die Goldenen Zwanziger Jahre“ hat die Senioren-Residenz Sankt Katharina am 20. Februar 2020 ein rauschendes Faschingsfest gefeiert. Schon die Eröffnungsrede durch Alexander Sieb sorgte für beste Stimmung, denn Verwaltungsmitarbeiterin Ilaria Trisolini schnitt dem Einrichtungsleiter im besten Sinne der Altweiberfastnacht die Krawatte ab. Weiter ging das Fest mit Kaffee und Kräppeln, Leckereien aus dem Bauchladen sowie Stimmungsmusik von Alleinunterhalter Reinhold Kurz und tollen Auftritten. Die Kinder des Heppenheimer Faschingsvereins „Bottschlorum“ sowie die Traditionsgruppe „Veggelsbecher Damen“ zeigten Tanzeinlagen und auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hauses hatten Vorführungen vorbereitet. Birgit Dawson präsentierte das Soldatenlied „Lili Marlene“ und das INCURA-Team zeigte einen klassischen Charleston-Tanz. Eine rundum gelungene Faschingsfeier mit super Stimmung!

Sommerzeit-Rezept

Erdbeerbowle

Wenn es DAS Sommergetränk gibt, dann ist das definitiv eine leckere Bowle mit frischen Früchten. Das Gute an einer Bowle ist, dass man sie super vorbereiten und gleich eine große Menge ansetzen kann. Ob Geburtstag oder der Sommerabend auf dem Balkon – Bowle geht immer! Im Übrigen wird auch unser diesjähriges Sommerfest unter dem Motto „Erdbeerfest“ gefeiert. An diesem Tag werden Sie sicherlich auch in den Genuss von dieser herrlichen Bowle kommen. Freuen Sie sich darauf …

Zutaten für 12 Gläser:
- 2 kg Erdbeeren
- 2 Flaschen Weißwein (Grauburgunder, halbtrocken)
- 2 Flaschen Sekt
- 4 EL Erdbeer- oder Holunderblütensirup (je nach Geschmack)
- 2–3 Zitronen
- 10 Blätter Minze (optional)

Zubereitung:
1. Erdbeeren waschen, trockentupfen, putzen und vierteln. In ein großes Bowle-Gefäß geben.
2. Zitronen waschen, in kleine Stücke oder dünne Scheiben schneiden und zu den Erdbeeren geben.
3. Minze kurz abspülen und ebenfalls ins Bowle-Gefäß geben. Sirup unter die Früchte mischen.
4. Nun die Früchte mit Wein aufgießen und für zwei bis drei Stunden in den Kühlschrank stellen.
5. Die Bowle kurz vor dem Servieren mit Sekt aufgießen und dann heißt es schon: Prost!

Tipp:
Aus der Erdbeerbowle können Sie auch ganz leicht ein alkoholfreies Rezept zaubern. Dafür nehmen Sie keinen normalen Sekt und Wein, sondern alkoholfreien Sekt und Zitronenlimonade. Schmeckt super.

WIR STELLEN UNS VOR

Betrteuungsdienst-Team

Ich heiße **Petra Zuber**, bin 56 Jahre alt und wohne in Wald-Michelbach. Nach einem 15-jährigen Auslandsaufenthalt zusammen mit meinem Mann und meinen beiden Töchtern in Malaysia habe ich für fünf Jahre als Betreuungskraft und Physiotherapeutin in einem kleinen Pflegeheim in Wald-Michelbach gearbeitet. Die Arbeit mit Senioren macht mir sehr viel Spaß. Da ich Musik und Bewegung im Alter als sehr wichtig erachte, habe ich mich zur Tanztherapeutin für „Tanzen im Sitzen“ weitergebildet. Die Freude, die mir diese Art des Tanzes bereitet, hoffe ich mit Ihnen teilen zu können. Ich freue mich sehr auf eine schöne Zeit mit Ihnen, auch wenn uns die derzeitige Situation ausbremst und sehr viel Rücksichtnahme und Verständnis von uns allen abverlangt.

Freiwilliges soziales Jahr

Mein Name ist **Lorena Matsushita**, ich bin 23 Jahre alt.
Ich komme aus Brasilien und wohne seit drei Monaten in Heppenheim. Seit dem 1. Januar bin ich hier als FSJlerin im Betreuungsdienst tätig. In der Betreuung kann ich Erfahrung sammeln und gleichzeitig Spaß mit den Bewohnern haben. Ich freue mich auf eine schöne Zeit mit den Bewohnern.

Neue Praxisanleiterin

Mein Name ist **Helene Schmolinger**, ich bin 55 Jahre alt und lebe im Heppenheim. Seit November 2011 bin ich im St. Katharina tätig. Viele kennen mich noch als stellvertretende Wohnbereichsleitung vom Wohnbereich 3. Im August 2018 habe ich in den Betreuungsdienst gewechselt. In dieser Zeit habe ich die pflegerische Tätigkeit sehr vermisst. Mit Freude habe ich neue Stelle als Praxisanleiterin ab dem 1. Februar 2020 angenommen. Es ist eine große Verantwortung, unseren Auszubildenden bei der praktischen Ausbildung zur Seite zu stehen. Es bereitet mir Freude, mir die benötigte Zeit für jeden einzelnen von unseren Schülern zu nehmen, um ihnen zu helfen, die Pflege und den Umgang mit pflegebedürftigen Menschen und deren Angehörigen zu erlernen. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit unseren Auszubildenden und auf eine schöne Zeit mit Bewohnern und Kollegen.

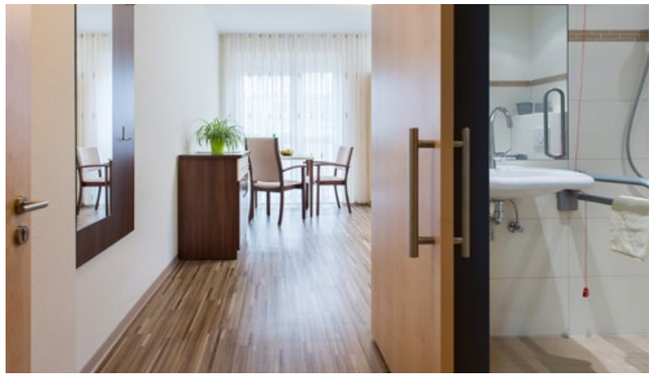
Die INCURA-Gruppe stellt vor

Senioren-Residenz Sankt Barbara Weinheim

Am Hang eines Schlossberges mit Ausblick auf zwei schmucke Burgen und nur drei Gehminuten von der Fußgängerzone entfernt: Die Lage der Senioren-Residenz Sankt Barbara im Weinheimer Wohnquartier Schlossbergterrasse ist wirklich einmalig.

Besonders attraktiv ist der Fußgängersteg, der direkt vor der Residenz beginnt und in der zentralen Fußgängerzone endet. Sogar einen gläsernen Aufzug gibt es hier, so dass man selbst mit Rollator oder Rollstuhl bequem in die Stadt kommt. „Der Steg wird von unseren Bewohnern sehr intensiv genutzt“, erzählt Einrichtungsleiterin Mevla Pektas. „Und die Angehörigen freuen sich, dass sie mit ihren Lieben einfach mal zum Cafébesuch, Einkaufsbummel oder Arzttermin in die Innenstadt gelangen.“

Unmittelbar über der Senioren-Residenz liegen die Burg Windeck und die Wachenburg. Von der Außenterrasse des hauseigenen Cafés sowie von vielen Zimmern aus hat man einen Panoramablick auf die historischen Gemäuer. Die Senioren-Residenz, die 2011 eröffnet wurde, war eines der ersten Pflegeheime, die ausschließlich Einzelzimmer mit eigenem Bad anboten. Eine Besonderheit ist auch der parkähnliche Garten, der das Haus umgibt und in dem viele Feste gefeiert werden.



Sankt Barbara ist in Weinheim eng vernetzt – mit Kindergärten, Schulen, der Politik, Vereinen sowie anderen Pflegeheimen. Mit diesen kooperiert INCURA im Rahmen der „Weinheimer Imagekampagne Pflege“ für mehr Anerkennung in der Pflege. Einrichtungsleiterin Mevla Pektas: „Wenn ich mir eine der vielen tollen INCURA-Einrichtungen aussuchen könnte, würde ich mich immer wieder für Weinheim entscheiden: Die Stadt hat ein wunderbares Flair, das Haus einen ganz besonderen Charme, und viele Menschen – von der Apothekerin über mein Pflegeteam bis zum Oberbürgermeister – tragen dazu bei, den Senioren hier ein schönes Leben zu bieten!“

Emotionales Ereignis Auftritt des MILAL Missionary Choir

Am Samstagnachmittag des 8. Februar 2020 war ganz schön was los im St. Katharina. Wo es normalerweise doch recht ruhig zugeht an den Wochenenden, war heute das Haus mit ganz viel Leben gefüllt. Anlass war der Besuch des MILAL Missionary Choir, der an diesem Tag für die Bewohner/-innen des Hauses im Restaurant auftrat.

Der MILAL Missionary Choir ist ein weltweit verbreiteter christlicher Chor, der zu wohltätigen Zwecken Konzerte gibt. Der Chor, der uns besuchte, ist ein Mannheimer Chor, und dennoch kommen die Familien, die diesem Chor angehören, aus weiten Teilen des Landes. So gab es z. B. auch Familien, die für den Auftritt extra aus Freiburg, Tübingen oder Kaiserslautern angereist kamen und somit weite Strecken auf sich nahmen, um den Bewohnern hier vor Ort eine Freude zu bereiten.

Bevor das Konzert losging, wusste niemand so recht, was auf einen zukommt und was das wohl für ein Chor sein mag. Es erreichten uns viele Fragen seitens der Bewohner, wer denn da auftritt. Mit Neugierde kamen viele Bewohner um 15 Uhr ins Restaurant; Musik lockt bekanntlich ja viele an. Und dann begann die große Show, die einen Großteil des Publikums im Laufe des Nachmittags noch zu Tränen rühren sollte … Mit einem unglaublich musikalischen Können und ganz wunderbaren Klängen überraschte uns ein Chor der Extraklasse, der kaum ein Auge trocken ließ. Es wurde viel geboten: Lieder in verschiedenen Sprachen, gesungen vom Erwachsenenchor, aber auch ein Kinderchor trat auf. Dann gab es auch einen Solisten, der mit einer unglaublich beeindruckenden Stimme überraschte, und eine Solistin, die Cello spielte. Gegen Ende sangen alle zusammen und nahmen auf ganz besondere, wundersame Weise das Publikum mit. Der Auftritt wurde interaktiv, sie tanzten zwischen und mit den Bewohnern, beteten teilweise mit ihnen oder nahmen sie bei der Hand. Symbolisch wurde gemeinsam mit den Bewohnern ein Herz in die Luft gemalt, wobei die Hände sich berührten.

All diese Gesten transportierten ganz viel Liebe und Herz und rührten viele Anwesende zu Tränen. Diese flossen nicht nur bei den Bewohnern/-innen, sondern auch bei den Mitarbeiterinnen, die diese Veranstaltung begleiteten, sowie auch bei den Chormitgliedern selber. Es war ein sehr emotionales, wunderschönes Ereignis, was noch viele Bewohner/-innen im Nachhinein rührte und Tage später noch mehrfach erwähnt und gelobt wurde. Eine Bewohnerin sagte zum Ende der Veranstaltung: „So was hattet ihr noch nie. Die müssen unbedingt noch mal kommen.“ Und sie war dankbar, dabei gewesen zu sein „Ich hätte mich so geärgert, wenn ich das verpasst hätte.“

Wir sagen DANKE an den MILAL Missionairy Choir und hoffen sehr, ihn eines Tages wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Kristina Kallenbach

Einblick in ein altes Handwerk

Besuch vom Spinnkreis Gronau-Zell

Ende Januar hatten wir Besuch vom Spinnkreis Gronau-Zell. Eine Bewohnerin unseres Hauses (Betreutes Wohnen) – Frau Goni Kühner – ist selbst Mitglied im Spinnkreis und hatte die schöne Idee, mit den anderen Damen des Spinnkreises hier eine kleine Veranstaltung ins Leben zu rufen, bei der die Bewohner/-innen von Sankt Katharina einen Einblick in die alte Kunst des Spinnens, Webens und auch Klöppelns erhaschen konnten.

Die Damen brachten ihre Spinnräder mit und positionierten sich damit im Restaurant unseres Hauses, so dass jeder vorbeikommen und zusehen konnte. Es entstanden viele interessante, angeregte Gespräche, in denen die Damen ihr Handwerk erklärten und z. B. auch dazu einluden, die Schafswolle im unverarbeiteten und verarbeiteten Zustand anzufassen.

Gewebte Teppiche aus selbst gesponnener Wolle lagen aus, die man betrachten und anfassen konnte. Sehr interessant war auch der Einblick in die Arbeit des Klöppelns, die für viele große, erstaunte Augen sorgte. Viele kannten dieses Handwerk gar nicht und waren erstaunt und fasziniert von der Komplexität dieses Handwerkes.

Es war eine rundum gelungene Veranstaltung, die ein schon längst verloren geglaubtes Handwerk wieder aufleben ließ und auch so manche Erinnerungen an frühere Zeiten hervorrief. Wir danken Frau Kühner für die Organisation und den Damen des Spinnkreises für ihr Kommen. Es war ein wirklich schöner Nachmittag!

Kristina Kallenbach

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

SUCHEN & GEWINNEN

Der Marienkäfer ist auch unter dem Namen „Glückskäfer“ bekannt. 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 30.06.2020.

ACHTUNG

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

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10.15 Uhr	**Speiseplanbesprechung**	alle Wohnbereiche
	11.00 Uhr	**Sportgruppe** zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	**Speiseplanbesprechung**	alle Wohnbereiche
Dienstag	10.15 Uhr	**Kreativrunde**	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	**Entspannt in den Tag**	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	**Spielerunde**	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	**Gedächtnistraining**	Wohnbereich 3
Mittwoch	10.15 Uhr	**Bewegung** mit Musik	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	**Singrunde**	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	**Einkaufen** auf dem Wochenmarkt	Im BD-Büro anmelden
	11.00 Uhr	**Sportgruppe zur Sturzprophylaxe**	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	**Gedächtnistraining**	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	**Kegeln mal anders**	Wohnbereich 3
Donnerstag	10.15 Uhr	**Backgruppe** 14-täglich im Wechsel mit der **Spielerunde**	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	**Bewegung mit Musik**	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	**Singrunde**	Wohnbereich 3
	10.30 Uhr	**Männerstammtisch** 14-täglich	Restaurant
	15.15 Uhr	**Gedächtnistraining**	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	**Kreativrunde**	Wohnbereich 3
Freitag	10.15 Uhr	**Singen**	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	**Basteln** für den Wohnbereich	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	**Entspannt ins Wochenende**	Wohnbereich 3
	11.00 Uhr	**Sportgruppe** zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 1
	15.00 Uhr	**Bingo**	Restaurant
	15.30 Uhr	**Entspannt ins Wochenende**	Wohnbereich 1
Samstag	10.30 Uhr	**Einkaufen** auf dem Wochenmarkt	Im BD-Büro anmelden
Sonntag	10.15 Uhr	**Individuelle Einzelbetreuung**	alle Wohnbereiche

Tanzen macht glücklich

Ob allein, als Paar, in der Gruppe oder sogar mit dem Rollator: Tanzen macht in jedem Alter Spaß, ist gesund und bringt neue Kontakte.

Einfach mal die Musik aufdrehen und sich im Takt des Rhythmus bewegen – das mögen Menschen aller Generationen. Kleine Kinder bewegen sich noch ganz intuitiv und scheinen die Töne in ihrem Körper durch und durch zu spüren. Für Jugendliche ist das Tanzengehen schon immer auch ein gesellschaftliches und soziales Ereignis, bei dem es viel um das Sehen und Gesehenwerden geht. Im mittleren Alter entdecken viele Menschen das Tanzen für sich ganz neu. Entweder mit dem Partner zusammen, als Sport, bei besonderen Anlässen wie Hochzeiten oder Familienfeiern, in Clubs und Tanzgruppen oder auch mal ganz alleine im heimischen Wohnzimmer.

So richtig befreiend wird das Tanzen dann mit dem Alter: Man muss sich und anderen nichts mehr beweisen und kann einfach die gute Musik und den eigenen Körper genießen. Auch wenn dieser nicht mehr allzu gut beweglich ist oder Schmerzen hinzukommen, gibt es wunderbare Strategien, das Tanzen trotzdem zu praktizieren. Beispielweise durch Tänze im Sitzen oder mit einem Rollator. Vielleicht werden in Ihrer Residenz dazu auch Gruppenveranstaltungen angeboten.

„Keinen interessiert es,
wenn du nicht tanzen kannst.
Steh einfach auf und tanze!“

Dave Barry (US-Autor)

Gerade für Seniorinnen und Senioren gehört das Tanzen zu den wertvollsten Freizeitbeschäftigungen für Körper und Geist. Die Bewegungen aktivieren den gesamten Körper und verbessern die Koordination, die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. Eine Stunde tanzen kann so viele Kalorien verbrauchen wie eine Stunde Holz hacken. Muskeln und Gelenke werden stabiler und die Haltung aufrechter. Das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigen durchs Tanzen – auch in psychischer Hinsicht: Tanzen baut Stress ab, macht den Kopf frei und steigert das Selbstvertrauen. Ganz nebenbei ist das Bewegen zur Musik auch gut für die Konzentration und Kondition, vor allem bei komplexeren Tanzschritten und beim Paartanz. Denn dann muss man die Bewegungen mit dem Partner harmonisieren, sich Schrittfolgen merken und zugleich den Raum einschätzen. Studien belegen sogar, dass Tanzen die Symptome von Parkinson und Depression mildert und besser gegen Demenz hilft als jedes Gehirnjogging. Kurz: Tanzen ist rundum gut für Ihre Gesundheit!

Welchen Stil Sie dabei bevorzugen oder welche Musik Sie wählen, ist dabei ganz egal. Für Anfänger besonders gut geeignet ist zum Beispiel Linedance, eine choreografierte Tanzform, bei der die Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Ein unverwechselbares Gemeinschaftsgefühl gibt es hier gratis dazu!

Ganz einfach Freude schenken

Mit unserem Restaurant-Café-Gutschein schenken Sie zu jedem Anlass das Richtige! Der Gutschein kann über jeden von Ihnen vorgegebenen Betrag ausgestellt werden. Erhältlich in unserem Restaurant-Café.

INCURA
SANKT KATHARINA
SENIOREN-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH
Sankt Katharina · Lorscher Straße 1–3 · 64646 Heppenheim
Telefon 06252/9599-500 · info@stkatharina.incura.de

WEITERE STANDORTE

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

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH
Sankt Johannes
Telefon 06235/4930-0

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 07246/944 16-0

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH
Telefon 07247/800 96-0

www.incura.de