SANKT KATHARINA POST

Winter/2016

Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Katharina
Weinfest 2016

Deutschlandreise
Krabbendorf Greetsiel

Gut zu wissen
Echt dufte: Aromatherapie

Weihnachtsbote aus dem hohen Norden

Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

„Weihnachtsbote aus dem hohen Norden“

Majestätisches Geweih, schlanke Beine, dicke Nasen: Spätestens seit dem Weihnachtsmärchen „Rudolph, the red-nosed reindeer“ sind Rentiere eines der beliebtesten Symbole für die kalte Jahreszeit. Das Ren gehört zur Familie der Hirsche und lebt dort, wo es schön kalt ist – in Norwegen, Alaska oder Grönland. Anders als bei Elchen tragen auch die Rentierweibchen Geweihe, die jedes Jahr neu wachsen. Erst vor Kurzem fanden Forscher heraus, dass Rentiere nicht nur ihr Fell, sondern auch ihre Augenfarbe der Jahreszeit anpassen: Im Sommer leuchtet die Netzhaut golden, im Winter tiefblau. So können die Weihnachtsboten selbst bei extremsten Lichtverhältnissen gut sehen.

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
Am Alten Schlachthof 4 · 36037 Fulda
Tel. 0661 580038-0 · 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),

auch der Herbst neigt sich dem Ende zu, das Jahr schließt mit der Adventszeit und wir bereiten uns auf eine besinnliche Zeit vor.

Mit dem nun anstehenden Advent kommt es allerdings in den letzten Jahren zu immer mehr Betriebsamkeit, kaum Zeit zum Ausruhen, viele Termine – vorweihnachtliche Ruhe und Besinnung tritt nur wenig zu Tage. So wollen wir zumindest mit unseren vorweihnachtlichen Angeboten dazu beitragen, etwas Muße zu finden, um sich dem eigentlichen Sinn der Zeit zu widmen. Gemeinsame Momente auf unserem Adventsmarkt verbringen, bei einer heißen Tasse hausgemachtem Punsch. Mit den Adventsfeiern der Wohnbereiche eine Einstimmung auf die Weihnachtsfeiertage finden und schließlich mit den Silvesterfeierlichkeiten das alte Jahr verabschieden und einen guten Start in das neue Jahr 2017 finden.

Ich darf mich bei allen Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für das abgelaufene Jahr 2016 bedanken. Danken für die Unterstützung und das Vertrauen in unser Haus sowie Ihnen allen die besten Wünsche für 2017 mit auf den Weg geben.

Genießen Sie die Zeit, viel Spaß beim Lesen,

Steffen Klenner, Einrichtungsleitung

41					3
16		32			
				4	
	2				
	34			51	
54					6

Sommerfest 2016

Schon Wochen vor dem Fest bastelten Bewohner, zusammen mit Mitarbeitern des Betreuungsdienstes, eine tolle Dekoration. Große Palmen und Sonnen aus Pappe sorgten zusammen mit blauen Bändern, Muscheln und Sand für ein karibisches Ambiente. Wie bestellt lachte dann samstags auch noch die Sonne vom Septemberhimmel.

Pünktlich um 16 Uhr war es soweit. Mit einem Ökumenischen Gottesdienst wurde das Sommerfest eröffnet. Begleitet vom Posaunenchor sangen die Bewohner altbekannte Kirchenlieder mit. Herr Klenner führte anschließend durch ein abwechslungsreiches Programm. So waren die Jugendtanzgruppe der Tanzschule Vienna, wie auch die orientalische Bauchtanzgruppe Baharat, ein Augenschmaus. Besonderen Applaus erhielten sechs Jungs der Musikschule, die auf dem Akkordeon alte Hits und Ohrwürmer spielten. In den Pausen sorgte Herr Kurz für musikalische Unterhaltung. Mit einem von der Küche reichlich und delikat gefüllten Teller zum Abendessen sowie einem fruchtigen Nachtisch ging das Fest zu Ende.

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 31.01.2017.

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

Weihnachten 2016

Wir bieten Ihnen auf Vorbestellung am ersten und zweiten Weihnachtsfeiertag zusätzlich zur Mittagskarte zwei weitere Menüs im Restaurant an. Bitte bestellen Sie Ihre Wunschmenüs bis zum 11.12.16 über die Mitarbeiterinnen im Café bzw. Restaurant.

Menü 1

Kürbiscremesuppe
*
Deftiges Hirschgulasch mit Rotwein verfeinert dazu Spätzle und ein bunter Salat
*
Zimtstern
*
€ 13,50

Menü 2

Kürbiscremesuppe
*
Gebratene Entenkeule in Orangenjus dazu Semmelknödel und Rotkraut
*
Zimtstern
*
€ 16,50

Bratapfel-Punsch-Rezept

Zutaten:

1,5 Liter klarer Apfelsaft
1 Vanilleschote
4 Nelken
2 Zimtstangen
3 EL brauner Zucker
1 Bio-Zitrone
2 säuerliche Äpfel

Saft in einen Topf schütten und langsam aufkochen lassen. Vanilleschote ausschaben und Mark und Schote mit Nelken, Zimtstangen, braunem Zucker und Schale der Zitrone hinzufügen und in dem Sud circa 30 Minuten bei reduzierter Hitze und geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Zehn Minuten vor Ende der Garzeit Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher die Kerngehäuse ausstechen. In dünne scheiben schneiden und zum Punsch geben. Tipp: Sehr schön sieht es aus, wenn man aus einigen Apfelscheiben mit kleinen Plätzchenausstechern Sterne ausstich.

Abschmecken und eventuell noch braunen Zucker hinzufügen. Heiß servieren!

Dezember

2.12.16	Freitag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** für die November-Jubilare	Restaurant
5.12.16	Montag	**16 Uhr**	**KATH. GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
7.12.16	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**BEWOHNERBEIRATSSITZUNG** nur für Mitglieder	Restaurant
11.12.16	Sonntag	**14 Uhr**	**ADVENTSMARKT** Vorweihnachtliche Einkaufsmöglichkeiten, Punsch, Bratwürstchen u. v. m.	Innenhof/ Restaurant
12.12.16	Montag	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER** Betreutes Wohnen	Restaurant
13.12.16	Dienstag	**15 Uhr**	**ADVENTSFEIER** Seniorenkreis der Kolpingfamilie (Anmeldung über BD)	Marienhaus/ Heppenheim
13.12.16	Dienstag	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER** Wohnbereich 1	Restaurant
14.12.16	Mittwoch	**14.30 Uhr**	**ADVENTSFEIER** Seniorenkreis der Pfarrei St. Peter (Anmeldung über BD)	Marienhaus/ Heppenheim
14.12.16	Mittwoch	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER** Wohnbereich 2	Restaurant
15.12.16	Donnerstag	**10 Uhr**	**ADVENTSFEIER** Heilig-Geist-Gemeinde (Anmeldung über BD)	Oberlinhaus/ Heppenheim
15.12.16	Donnerstag	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER** Wohnbereich 3	Restaurant
24.12.16	Samstag	**16.30 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
25.12.16	Sonntag	**10 Uhr**	**KATH. GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
31.12.16	Samstag	**22 Uhr**	**SILVESTERFEIER** Herzlich willkommen in 2017!	Wohnbereich 2

Moin, moin *im Krabbendorf Greetsiel*

Wer Ostfriesland kennenlernen will, muss nach Greetsiel kommen: Der kleine Fischerort an der ostfriesischen Westküste nahe Emden und Aurich gilt als das Bilderbuch-Dorf Ostfrieslands. Gäste aus aller Welt lieben die malerischen Gassen, den schmucken Hafen und die unvergleichlichen Menschen direkt an der Nordseeküste.

Wenn man Greetsiel betritt, fühlt man sich wie in einer anderen Welt. Das Fischerdörfchen gleicht einer Puppenstube, in der sich historische Giebelhäuschen wie an einer Perlenschnur aneinanderreihen und schmale Gassen zu hübschen Sehenswürdigkeiten führen. Hinter sorgfältig restaurierten Backsteinfassaden verbergen sich ausgewählte Geschäfte, darunter Teekontore, Souvenirlädchen, Modeboutiquen oder Kunstgalerien. Beim Eintreten wird der Besucher überall mit einem fröhlichen „Moin, moin“ begrüßt – doch das ist keine Show für Touristen, sondern die echte Begrüßung unter echten Ostfriesen.

Seefahrerromantik im historischen Hafen

Der Ortskern von Greetsiel ist autofrei und lässt sich prima zu Fuß erkunden. Mittendrin liegt der 600 Jahre alte Hafen, wo heute noch dutzende Fischkutter eine idyllische Kulisse bilden. Hier scheint die Zeit stehengeblieben zu sein. Seit Generationen fangen die Fischer Seezungen, Butt, Schollen, Scharben und natürlich Granat, die Greetsieler Krabbe. Den Fang gibt's tagesfrisch in den benachbarten Restaurants, Imbissen oder am Krabbenstand. Die Greetsieler Krabbenkutterflotte besteht aus 25 Schiffen und ist damit die größte an der ostfriesischen Nordseeküste. Vom Hafen aus starten auch die Ausflugsschiffe zu den ostfriesischen Inseln wie Juist oder Norderney sowie Minikreuzfahrten durch das Naturschutzgebiet Leyhörn. Zwischen Januar und März liegen übrigens besonders viele Kutter am Kai, denn dann reparieren die Fischer ihre Schiffe und bereiten sich auf die nächste Saison vor.

Vom Winde verweht

Eine echte Sehenswürdigkeit ist auch das Wahrzeichen von Greetsiel – die Zwillingsmühlen. Die beiden baugleichen Windmühlen stehen direkt am Ortseingang und sind weithin sichtbar. Schon seit mehr als 300 Jahren sollen hier Mühlen gestanden haben. In der heutigen roten Mühle wird wie damals Mehl gemahlen – eine spannende Angelegenheit, bei der Zuschauer herzlich willkommen sind. Im Erdgeschoss gibt es leckeres Mühlenbrot und typisch ostfriesische Köstlichkeiten zu kaufen.

Im alten Kornspeicher nebenan betreibt die Familie Kruse ein Café und auch in der grünen Mühle dürfen es sich die Besucher gut gehen lassen – bei originalem Ostfriesentee mit Kluntje und Sahnewolke. Wer noch mehr Originalität sucht, sollte ein Konzert von „De Freebeuters“ besuchen: Einmal im Monat gibt der Greetsieler Shantychor Seemannslieder aus aller Welt wie „Whiskey Jonny“ oder „Käpt'n Kidd“ zum Besten – einfach herrlich!

Auf nach Greetsiel

Sie haben Lust bekommen auf Krabben und Ostfriesentee? Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie Kartenmaterial für Ihren Ausflug nach Greetsiel erhalten Sie bei der Touristik GmbH Krummhörn-Greetsiel unter der Telefonnummer 04926-9188-0 oder im Internet unter: **www.greetsiel.de.**

VERANSTALTUNGSKALENDER

Januar

2.1.17	Montag	**16 Uhr**	**KATH. GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachts-raum
4.1.17	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**BEWOHNERBEIRATSSITZUNG** nur für Mitglieder	Restaurant
6.1.17	Freitag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** für die Dezember-Jubilare	Restaurant
12.1.17	Donnerstag	**10 Uhr**	**TIERHEIM** zu Besuch in Sankt Katharina	alle Wohn-bereiche
16.1.17	Montag	**16 Uhr**	**EVANG. GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachts-raum

Februar

1.2.17	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**BEWOHNERBEIRATSSITZUNG** nur für Mitglieder	Restaurant
3.2.17	Freitag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** für die Januar-Jubilare	Restaurant
6.2.17	Montag	**16 Uhr**	**KATH. GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
14.2.17	Dienstag	**10.30 Uhr**	**VALENTINSTAG** Frühstück für Verliebte	Café
20.2.17	Montag	**16 Uhr**	**EVANG. GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
23.2.17	Donnerstag	**15.11 Uhr**	**FASTNACHT** Die Jecken sind los ...	Restaurant

Weinfest *im Hause Sankt Katharina*

„Wein ist eingefangener Sonnenschein ...“
Wie könnte es an der schönen Bergstraße anders sein – pünktlich zum Ende der Weinlese kommt der Federweißer auf den Markt. Und so hieß es auch in diesem Jahr: Wieder einmal feiern unsere Bewohnerinnen und Bewohner – viele mit ihren Angehörigen – am 13.10.2016 das allseits beliebte Weinfest in unserem Hause. Mit Freude wurde zuvor das Restaurant herbstlich dekoriert, wobei der eine oder andere Bewohner mit Argusaugen aufpasste, dass auch ja alles schön aussieht, was von den Bewohnern und den Angehörigen viel Lob erntete.

Gegen 15.00 Uhr füllte sich der Saal langsam und die Bewohner wurden von Herrn Reinhold Kurz, der das Programm musikalisch begleitete und für gute Stimmung sorgte, empfangen. Mit seiner Musik lud Herr Kurz die Bewohner zum Tanzen, Schunkeln und Mitsingen ein. Für das leibliche Wohl sorgte das Küchenteam mit Federweißer und Zwiebelkuchen, welche beide mit großem Genuss verspeist bzw. genossen wurden. Gestärkt und gut gelaunt gingen die Bewohner nach Ende des Festes auf ihre Wohnbereiche zurück und bedankten sich für den gelungenen Nachmittag.

Unsere Wochenangebote

MONTAG	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 2
DIENSTAG	10 Uhr	BACKGRUPPE	Wohnbereiche 2
	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	KREATIVWERKSTATT	Wohnbereiche 1 & 3
	15.15 Uhr	BEWEGUNG MIT MUSIK	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	SPIELENACHMITTAG	Wohnbereich 3
MITTWOCH	10.30 Uhr	SPIELERUNDE	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
	10.30 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 1
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 3
	15 Uhr	Wii-KEGELN	Wohnbereich 2
DONNERSTAG	10 Uhr	BACKGRUPPE	Wohnbereich 1
	10.30 Uhr	KREATIVWERKSTATT	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	SPIELENACHMITTAG	Wohnbereich 2
FREITAG	10.30 Uhr	ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereiche 1 & 3
	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 3
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 1
	15 Uhr	BINGO	Restaurant
	15.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	BEWEGUNG MIT MUSIK	Wohnbereich 3
SAMSTAG	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
SONNTAG	10 Uhr	INDIVIDUELLE EINZELBETREUUNG	Alle Wohnbereiche

Tim *im FSJ*

Mein Name ist Tim Engelhardt. Ich bin am 10. Juni 1998 geboren und wohne mit meinen Eltern, meinem Zwillingsbruder und meiner Schwester in Bensheim. In meiner Freizeit spiele ich gerne Fußball und treffe mich mit Freunden.
In meinem FSJ freue ich mich darauf, Erfahrungen in einem Beruf zu sammeln, bei dem man Kontakt zu Menschen hat.

Echt dufte: Aromatherapie

Ob Lavendel, Veilchen oder Maiglöckchen: Manche Düfte erinnern uns nicht nur an besondere Momente in unserem Leben. Sie können auch das Wohlbefinden steigern und die Gesundheit fördern. Die sogenannte Aromatherapie nutzt ätherische Öle, um Körper, Geist und Seele positiv zu beeinflussen.

Schon immer haben Menschen Düfte eingesetzt, um Krankheiten zu heilen. Zur Zeit der alten Hochkulturen in Mesopotamien, China und Ägypten wurden Duftstoffe meist in Form von Räucherwerk für therapeutische und rituelle Zwecke angewandt. Heute hat die Aromatherapie einen festen Platz in der Naturheilkunde – und auch Schulmediziner greifen hier und da zu Naturaromen, etwa in der Geburtenhilfe oder bei schlecht heilenden Wunden.

Mit Aromatherapie bezeichnet man die Anwendung naturreiner ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens. Die ätherischen Öle – so die Idee – wirken direkt aufs Gehirn und beeinflussen psychische und körperliche Vorgänge. Die Aromatherapie setzt auf rund achtzig verschiedene Duftöle. Je nach Pflanzenextrakt wird den Aromen eine bestimmte Wirkung zugesprochen: Lavendelöl soll beruhigend wirken, Thymian aktivierend, Bergamotte immunstärkend, Orangen- und Zitronenöl stimmungsaufhellend. Manche ätherischen Öle wie Kamille, Teebaum oder Zwiebel sollen sogar antibiotische Wirkung haben. Erste wissenschaftliche Studien zeigen, dass Duftstoffe gegen Angst und Schmerzen, Depression, Schlafstörungen oder Übelkeit wirken können.

Angewendet werden die Aromaöle ganz unterschiedlich, etwa durch Einmassieren, als Badezusatz oder für Inhalationen und Kompressen. Wer zuhause Aromatherapie selbst ausprobieren möchte, greift am besten zu einer klassischen Duftlampe: Einfach ein paar Tropfen Duftöl in eine Schale mit Wasser geben und über einem Teelicht verdampfen lassen. Seit ein paar Jahren sind mit Öl befüllte Glasflakons, aus denen Bambusstäbchen herausragen und den Duft nach und nach verteilen, besonders beliebt. Auch Raumsprays, Duftbrunnen oder elektrische Verdampfer eignen sich wunderbar.

Die Öle selbst gibt es im Bioladen oder Reformhaus. Neben Basisölen werden hier auch Duftkompositionen beispielsweise für einen besseren Schlaf oder gegen Erkältungen angeboten. Weil die Aromen bei manchen Menschen Kopfschmerzen auslösen oder die Schleimhäute reizen können, sollten die Öle erstmal vorsichtig dosiert werden.

Jetzt 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.

IN CURA®
SANKT KATHARINA
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