

SANKT SEBASTIAN POST

Winter/2017



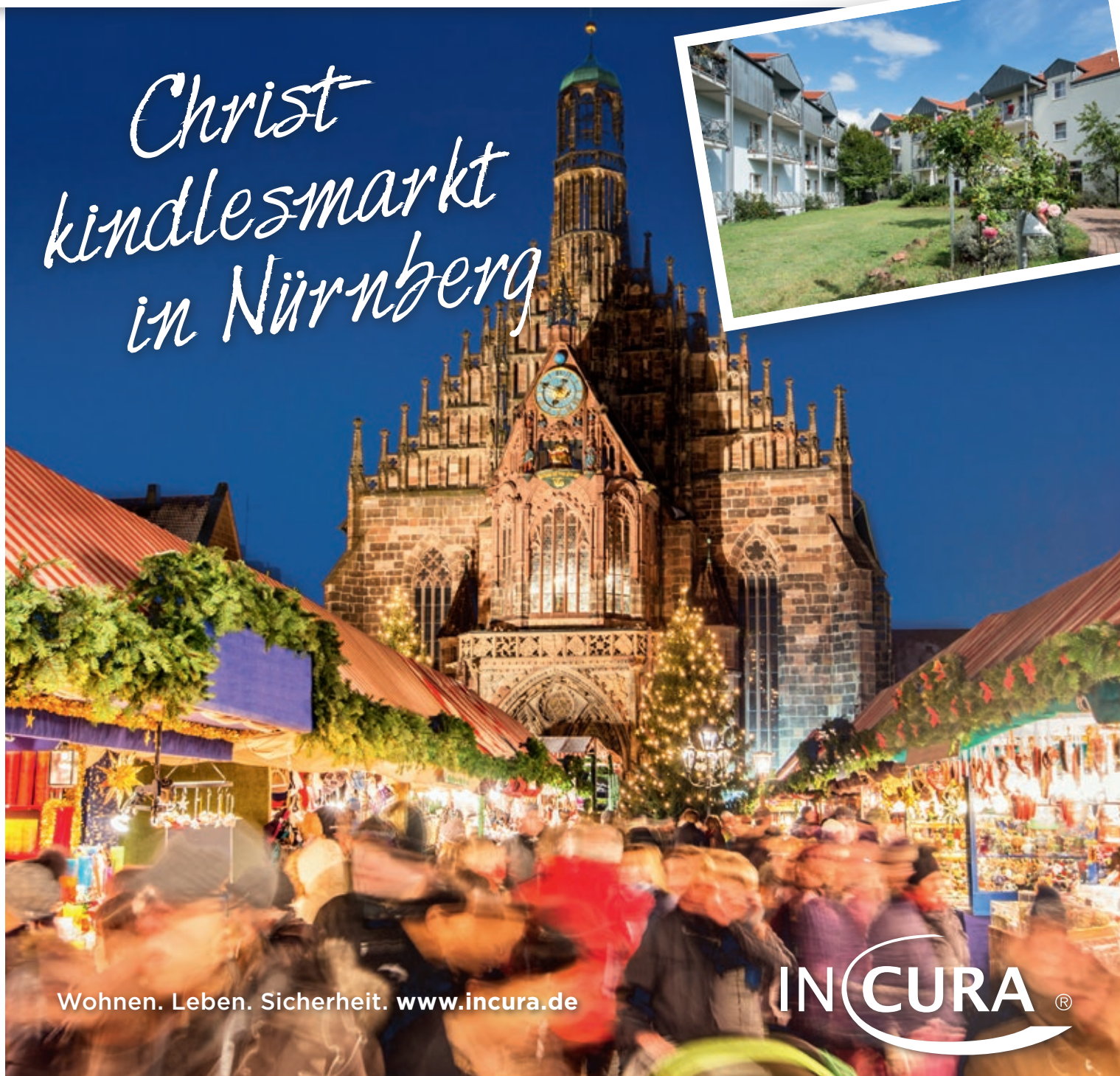
Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian
Spitzbuben-Rezept

Deutschlandreise
**Weihnachtlicher
Budenzauber**

Gut zu wissen
**Himmlische
Schokolade**

*Christ-
kindlesmarkt
in Nürnberg*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Nürnberg

Nostalgie pur auf dem schönsten Weihnachtsmarkt Deutschlands.

Ein Besuch auf dem Nürnberger Christkindlesmarkt ist wie eine nostalgische Reise in die gute alte Zeit: überall rot-weiße Buden, festlicher Lichterglanz, Holzspielzeug, handgearbeiteter Baum-schmuck und weihnachtliche Klänge. Die ganze Altstadt ist erfüllt vom Duft nach Glühwein, Gewürzen, Lebkuchen und Bratwürsten. Nirgendwo sonst spürt man den Zauber der Weihnacht so hautnah wie hier. Dazu tragen auch traditionelle Bräuche wie die stimmungsvolle Eröffnung des Marktes durch das „Christkind“ oder der Lichterzug der Nürnberger Schulkinder bei, wenn tausende Laternen die Stadt in zauberhaftes Licht tauchen. Eine perfekte Einstimmung auf Weihnachten!



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),

es ist kaum zu glauben, wie die Zeit vergeht. Eben saßen wir noch im Garten und wurden von der Herbstsonne verwöhnt und jetzt steht schon wieder die Weihnachtszeit vor der Tür.

Liebe Leserinnen und Leser, auch in dieser Ausgabe finden Sie wieder viele interessante Berichte aus unserer Einrichtung. So war der traditionelle Ausflug mit unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern wieder ein tolles Erlebnis und auch das Bauernfest ein voller Erfolg. Wir konnten auch in diesem Jahr wieder viele Besucher in unserer Einrichtung begrüßen.

Vorausschauend möchte ich Sie schon jetzt auf die vielen weihnachtlichen Veranstaltungen aufmerksam machen. Wie jedes Jahr findet unser Adventsmarkt am Samstag vor dem 1. Advent statt. Den kann ich Ihnen nur wärmstens empfehlen. Freuen Sie sich auch auf 2018. Bereits jetzt werden schon die Veranstaltungen für 2018 geplant und vorbereitet.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne besinnliche Weihnachtszeit und kommen Sie gesund in das neue Jahr.

Es grüßt Sie herzlichst

*Ihre Evi Ehrhardt-Steck,
Einrichtungsleitung*

Aktuelle Kunstaussstellung

Zur Zeit stellt bei uns Frau Martina Jann-Bettag aus Harthausen ihre Bilder aus. Frau Jann-Bettag ist Hobbykünstlerin, entdeckte die Malerei wieder für sich bei einem Kurs mit Frau Groß-Roller und konnte durch deren Ausbildung Technik, Detailtreue und Kreativität ihrer Bilder verbessern.

Sie zeigte in letzter Zeit bei den Kreativtagen in Dudenhofen und in Harthausen und bei der Jubiläumsausstellung „20 Jahre Malen an der Volkshochschule Dudenhofen“ ihre Bilder. Als Mitglied im Team „groß-Art-ig“ bemalte sie Stromkästen, u. a. auch unseren

Stromkasten im Garten, und unterstützte mit den Spenden dafür die Erhaltung des Speyerer Doms.

Bei Kunstaktionen während des „Spargelspitzenfestes“ in Dudenhofen wurden die Spenden gemeinnützigen Organisationen zur Verfügung gestellt. Frau Jann-Bettag freut sich sehr, dass sie ihre Bilder bei uns ausstellen kann und dass unsere Bewohner die Möglichkeit haben, neue Bilder an den Wänden zu betrachten.

Julia Schütz, Betreuungsdienst




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

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 31.1.2018.

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



Spitzbuben *Rezept*

Zutaten:

- 250 g Butter
- 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 350 g Mehl
- Gelee (Himbeergelee)
- Puderzucker

Die Butter mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Das Mehl dazugeben und den Teig mit den Händen kneten, dann den Teig eine halbe Stunde kühl stellen.

Den Teig auf ein wenig Mehl 2 bis 3 mm dünn ausrollen und Kreise (oder beliebige Form nach Wunsch) ausstechen. Bei der Hälfte der Kreise jeweils ein Loch in der Mitte ausstechen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 10 bis 12 Minuten backen – die Kekse sollten goldgelb sein. Die Kreise ohne Loch noch warm mit Himbeergelee bestreichen und mit den Keksen mit Loch zusammensetzen. Mit Puderzucker bestäuben.

Wir wünschen guten Appetit.



Dezember

1.12.17	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ Bewegung zur Musik, mit Frau Keller	Gymnastik- raum
2.12.17	Samstag	14.30 Uhr	NIKOLAUSFEST mit OSHG und Betreuungsdienst	Speisesaal
6.12.17	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
7.12.17	Donnerstag	15.30 Uhr	BILDVORTRAG Herr Münzer zeigt Bilder vom Festumzug Dudenhofen	Speisesaal
8.12.17	Freitag	15.30 Uhr	MARIONETTEN-THEATER	Speisesaal
11.12.17	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
13.12.17	Mittwoch	15.30 Uhr	WEIHNACHTSBINGO mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
14.12.17	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ Weihnachtsgeschichten mit Herrn Baeßler	Speisesaal
18.12.17	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
20.12.17	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
21.12.17	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
24.12.17	Sonntag	15 Uhr	WEIHNACHTSFEIER mit OSHG	Speisesaal
29.12.17	Freitag	14.30 Uhr	WELLNESSANGEBOT mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

*Kerzenschein und Plätzchenduft,
Heimlichkeiten liegen in der Luft.
Festliche Stimmung bei Groß und bei Klein,
so sollte die schöne Weihnachtszeit sein.*





Januar



2.1.18	Dienstag	11 Uhr	NEUJAHRSEMPFANG Vertreter der Verbandsgemeinde besuchen uns	Speisesaal/ WB
3.1.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
4.1.18	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
6.1.18	Samstag	14.30 Uhr	NEUJAHRSEMPFANG mit der OSHG	Speisesaal
10.1.18	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit der OSHG und Betreuungsdienst	Speisesaal
11.1.18	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
15.1.18	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
17.1.18	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
24.1.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
25.1.18	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
29.1.18	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

Hähnchenessen

Am 13. August 2017 fand um 17 Uhr ein besonderes Abendessen zum zweiten Mal in unserer Einrichtung statt. Bei liebevoll gedeckten Tischen und passender Dekoration zum Thema „Hähnchen“ genossen unsere Bewohner das Hähnchenessen mit Brötchen und Bier. Es war ein schöner geselliger Abend, unsere Bewohner schwärmten noch viele Tage von dem köstlichen Hähnchen und wünschen sich nächstes Jahr eine Zugabe.

Christina Lehmann, Betreuungsdienst



Februar



1.2.18	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
3.2.18	Samstag	14.30 Uhr	FASCHINGSFEIER mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
7.2.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
8.2.18	Donnerstag	15.30	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
14.2.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
19.2.18	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
21.2.18	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
22.2.18	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
26.2.18	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

Bauernfest

Einen festen Platz in unserer Jahresplanung hat das Bauernfest. Herr Vollmer und seine Helfer der OSHG hatten den Speisesaal mit einer Auswahl an Gemüse und Kürbissen dekoriert. Gespendet wurde diese von der Firma Geil aus Harthausen, Familie Schewes und Henkel aus Hanhofen, die dies auch schon in den vergangenen Jahren taten. Für musikalische Unterhaltung sorgten die Silberlocken mit Heimat- und Schlagerliedern und es durfte auch kräftig mitgesungen und -geschunkelt werden. Artisten des Zirkus Probst zeigten uns Stuhlakrobatik, Jonglage, Seiltanz und ein Feuerschlucker heizte auf der Terrasse kräftig ein. Nach dem Kaffeetrinken besuchte uns Frau Alschner von der katholischen Kirchengemeinde. Sie hielt eine kleine Andacht und segnete die „guten Gaben“ und anwesende Tiere. Es war ein sehr besinnlicher Moment, bei dem bei vielen Bewohnern alte Erinnerungen wach wurden. So wurde auch immer mal wieder „aus der guten alten Zeit“ erzählt. An dieser Stelle nochmals ganz herzlichen Dank den Gemüse-Spendern und der OSHG, die für unsere Bewohner dieses schönes Fest gestaltet haben.

Julia Schütz, Betreuungsdienst





Weihnachtlicher Budenzauber in Nürnberg

Welche Stadt hat den schönsten Weihnachtsmarkt Deutschlands? Viele sind der Meinung: Nürnberg. Auf dem weltberühmten Christkindlesmarkt erwartet die Besucher eine nostalgische Mischung aus kulinarischen Köstlichkeiten, regionalem Kunsthandwerk und bezaubernden Veranstaltungen.

Denk ich an Nürnberg, fallen mir sofort Nürnberger Lebkuchen ein. Ob mit Schokoglasur, Zuckerguss oder feinen Mandelhobeln: Das köstliche Obladengebäck darf zu keiner Weihnachtsfeier fehlen. Seit zwanzig Jahren ist der Name übrigens nach EU-Recht geschützt und darf nur für wirklich im Stadt-

gebiet Nürnberg gebackene Lebkuchen verwendet werden.

Überhaupt gehört der Advent zu Nürnberg wie zu keiner anderen deutschen Stadt: Im Dezember begrüßt der berühmte Christkindlesmarkt in der Altstadt Besucher aus aller Welt. Zwei Millionen Menschen kommen Jahr für Jahr – damit ist er einer der größten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Die vorweihnachtliche Verkaufsmesse lässt sich bis in die Mitte des 16. Jahrhunderts zurückverfolgen, weswegen der Nürnberger Christkindlesmarkt zu den ältesten Weihnachtsmärkten in Deutschland zählt.

Unverwechselbare Atmosphäre

Manche sagen auch, er sei der schönste Weihnachtsmarkt überhaupt: Überall rund um den Hauptmarkt funkelt und glitzert es. Rund 180 Marktbetreiber – darunter Kunsthandwerker, Händler und Gastronomen aus der Region – präsentieren ihr Angebot in liebevoll dekorierten Buden, die traditionsgemäß mit rot-weiß gestreiftem Stoff bezogen sind. Daher der Name „Städtlein aus Holz und Tuch“. Überhaupt gelten strenge Qualitäts- und Auswahlkriterien. Tannengirlanden aus Plastik zum Beispiel sind verboten, darüber wachen



die Mitarbeiter des Marktamtes. Selbstverständlich gibt es viel nürnbergtypisches zu kaufen: gläserne Christbaumkugeln, handgefertigte Rauschgoldengeln oder Krippenfiguren und Nussknacker aus Holz. Verführerisch duftet es nach Lebkuchen, Glühwein und Rostbratwürstchen. Das Zentrum des Marktes bildet die große Weihnachtskrippe vor der Frauenkirche mit ihren Hirten in fränkischer Tracht. In einem Riesenkessel mit einem Fassungsvermögen von 9.000 Litern blubbert die größte Feuerzangenbowle der Welt.

Seit 1999 haben die Nürnberger Kinder sogar ihren eigenen Christkindlesmarkt: Bei der „Nürnberger Kinderweihnacht“ auf dem Hans-Sachs-Platz drehen prächtige Nostalgie-Karusselle, ein Mini-Riesenrad und eine Dampfeisenbahn ihre Runden, während viele Mitmachbuden zum Kerzenziehen, Märchenhören oder Plätzchenbacken einladen. Internationales Flair hingegen kann man auf dem Markt der Partnerstädte erleben, wo sich vierzehn Städte und acht Kommunen aus aller Welt präsentieren.

Prall gefüllt ist nicht nur das Territorium des Christkindlesmarktes, sondern auch sein Veranstaltungskalender. Bereits die Eröffnung am Freitag des ersten Adventswochenendes hat Gänsehautgarantie: Pünkt-

lich um 17.30 Uhr erlöschen rund um den Hauptmarkt die Lichter, dann halten Tausende von Menschen in gespannter Erwartung den Atem an, und alle Augen richten sich auf das „Christkind“ – ein Nürnberger Mädchen, das einen immergleichen feierlichen Prolog spricht. Zu seinem Ende heißt es: „Das Christkind lädt zu seinem Markte ein, und wer da kommt, der soll willkommen sein.“ Dann hallen Posaunenklänge über den dunklen Platz und ein Chor singt „Stille Nacht“. Alle Jahre wieder bezaubert auch der Lichterzug Groß und Klein, wenn Tausende Schulkinder ihre mit viel Herzblut gestalteten Laternen zur Kaiserburg hinauftragen und die Stadt in bunten Farben erleuchten. Ein Weihnachtstraum!

Willkommen in Nürnberg

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie kostenloses Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug nach Nürnberg erhalten Sie bei der Tourist-Information Nürnberg-Info, Königstraße 93 in 90402 Nürnberg, tourismus@nuernberg.de

www.tourismus.nuernberg.de

www.christkindlesmarkt.de





MONTAG	10 Uhr	GEDÄCHTNISTRaining	Anregung des Gedächtnisses durch Erinnerungsarbeit und Quizfragen	Kreativraum
DIENSTAG	10 Uhr	KREATIVES GESTALTEN	Malen und Basteln	Kreativraum
MITTWOCH	10 Uhr	FILMVORFÜHRUNG	Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt	Speisesaal
DONNERSTAG	10 Uhr	GYMNASTIK MIT MUSIK	Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur	Gymnastikraum
	14 Uhr	STURZPROPHYLAXE		Gymnastikraum
FREITAG	10 Uhr	SITZTANZ, AUSFLUG, SPAZIERGANG, GRUPPENANGEBOT		Gymnastikraum

Wenn Engel reisen

An einem sonnigen Septembertag fand unser dies-jähriger Ehrenamt-Ausflug statt. Es ging nach Godramstein an die Südliche Weinstraße zum Weingut Schweickart. Dort wartete Frau Schweickart mit ihrem Traktor und angehängten Planwagen auf uns. Frau Schweickart fuhr uns auf Wirtschaftswegen und dem Weinlehrpfad Nußdorf durch die Weinberge. An „Bord“ gab es eine „Pfälzer Vesper“ mit Leberwurst, Schwartenmagen, Bratwurst, Käsewürfel und Bauernbrot und einem leckeren Pfälzer Riesling, Müller-Thurgau oder Traubensaft. An besonders schönen Aussichtspunkten legten wir einen Halt ein und Frau Schweickart erzählte uns von der Weinlese, zeigte uns eine Traubenlesemaschine oder zeigte uns die wunderschöne Umgebung. Die gleiche Fahrt hatten wir im letzten Jahr schon einmal gemacht und es hat unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern so gut gefallen, dass sie sich diesen Ausflug für dieses Jahr noch einmal gewünscht hatten. Frau Kratz sorgte mit ihrem Akkordeon für gute Stimmung. Wir sangen Volks- und Heimatlieder, schunkelten und hatten sehr viel Spaß. Ich möchte mich auch an dieser Stelle nochmals für die ehrenamtliche Mitarbeit bei uns im Hause bedanken. Es ist toll, dass wir so viele Ehrenamtliche haben, die schon viele Jahre für unsere Bewohner tätig sind.

Julia Schütz, Betreuungsdienst



Himmlische Schokolade

Manche essen sie wie Brot, andere lassen jedes Bröckchen auf der Zunge zerschmelzen: Schokolade ist ein Geschmackserlebnis und zählt – nicht nur zur Weihnachtszeit – zu den beliebtesten Süßigkeiten der Deutschen.

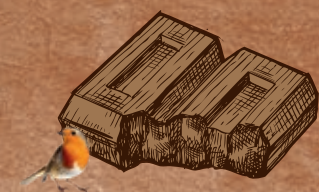
Deutschland ist ein echtes Schokoladenland: Im Durchschnitt nascht jeder von uns zwölf Kilogramm Schokolade pro Jahr. Ungarn, Portugal und Spanien liegen bei nicht einmal vier Kilo. In keinem anderen Land der Welt geht mehr Schokolade über die Ladentheke. Am beliebtesten bei uns sind Tafeln und Riegel aus Zartbitter-, Nougat- oder Vollmilchschokolade sowie neuerdings auch außergewöhnliche Sorten wie Meersalz, Espresso oder Karamell. Auch Trinkschokolade und Pralinen sind natürlich immer ganz oben mit dabei, ebenso Bio-Schokolade mit Zutaten aus ökologischem Anbau.

Rund um die Weihnachtszeit begegnet uns das dunkle Gold in seiner schönsten Form. Bereits vor mehr als 200 Jahren wurden Nikoläuse aus massiver Schokolade hergestellt, etwas später sogar schon als Hohlfiguren in buntem Glanzpapier. Seit dem 19. Jahrhundert verkürzen Schokoladenfiguren in Adventskalendern Groß und Klein das Warten auf das Heilige Fest. Und natürlich werden überall in den Backstuben fleißig Plätzchen und Pralinen aus und mit Schokolade produziert.

Die Basis einer jeden Schokolade bildet die Kakao-bohne. Diese stammt heute meist aus Westafrika, Brasilien oder Asien und wird geröstet, gebrochen, gemahlen, verflüssigt und zum jeweiligen Schokoladenprodukt verarbeitet. Mehr als 2.000 Jahre lang kannte man Schokolade vor allem als nahrhaftes Getränk. Bereits die Olmeken, Maya und Azteken stellten eine Urform der Trinkschokolade her, die allerdings eher bitter oder scharf schmeckte. Der Siegeszug der Schokolade in Europa, so wie wir sie heute kennen, begann im Jahr 1847 mit der Erfindung der ersten gesüßten Tafelschokolade.

Übrigens: Schokolade schmeckt nicht nur himmlisch gut, sie kann auch glücklich machen. Denn Kakao hat einen natürlichen Gehalt an Stoffen wie Polyphenole und Flavonoide, die die Stimmung positiv beeinflussen, Stress abbauen und das Wohlbefinden steigern können. Mit ein, zwei Stückchen Schoki am Tag – am besten mit hohem Kakaoanteil – kann man sich also den Winter ganz ohne schlechtes Gewissen wunderbar versüßen.

„Schokolade ist Glück, das man essen kann.“
Schriftstellerin Ursula Kohaupt



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 SEBASTIAN

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