SENIOREN-RESIDENZ SANKT BARBARA **WEINHEIM**

# Unser Magazin

**AUS DER RESIDENZ**

10 Jahre
Sankt Barbara

**DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR**

Senioren-Residenz
Heppenheim

**RATGEBER**

Gute Nacht! 10 Tipps
für den erholsamen Schlaf

## BESSER SCHLAFEN

Im Alter verändert sich der Schlaf. Manche Menschen können nicht mehr so leicht einschlafen wie früher. Andere werden mehrmals in der Nacht wach oder fühlen sich trotz vieler Stunden Schlaf am nächsten Morgen wie gerädert.

Woran das liegt? Alterungsprozesse in den Zellen beeinflussen die innere Uhr und bringen den Schlafrhythmus durcheinander. Zugleich können auch zu wenig Bewegung, Krankheiten oder Medikamente den Schlaf stören.

Zum Glück gibt es viele Tricks, um das Ein- und Durchschlafen gezielt zu fördern – zum Beispiel mit einer schönen Schlafumgebung, Schlafritualen oder dem richtigen Essen. Guten Schlaf gibt es zwar nicht auf Knopfdruck, aber wir können selbst eine Menge dafür tun.

### 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),*

auch das Jahr 2021 hat uns vor große Herausforderungen gestellt. Dank der guten Impfquote in unserer Einrichtung konnten wir glücklicherweise nach und nach Lockerungen im Rahmen der geltenden Corona-Verordnung zulassen.

Ein Höhepunkt war das im September gefeierte und sehr gelungene Sommerfest zum 10-jährigen Jubiläum von Sankt Barbara, welches wir mit viel Freude und viel Engagement unserer Mitarbeiter planen und durchführen konnten. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle noch einmal an alle Beteiligte!

Nun neigt sich das Jahr schon wieder dem Ende zu, es kommt nach dem Herbst nun die ruhige Advents- und Weihnachtszeit mit ihren winterlichen Düften und weihnachtlicher Dekoration. **Alles hat im Leben seine Zeit,** genießen wir sie und schauen gemeinsam positiv in die Zukunft!

*Ihre Mevla Pektas, Einrichtungsleitung*

### ALLES HAT SEINE ZEIT:

**Winter und Sommer,**
**Herbst und Frühling,**
**Jugend und Alter,**
**Wirken und Ruhe.**

*Johann Gottfried von Herder*

## DIGITALTAG

Die Welt ist digital geworden. Kaum noch etwas, was man nicht übers Internet erledigen kann. Sei es Einkaufen, Reisen buchen, Sportergebnisse abfragen oder über ALEXA Musik hören. Auch der gute alte Telefonanruf wird immer öfter durch eine Zoomkonferenz ersetzt. Um dieses Medium und die vielfältigen Möglichkeiten, die es uns bietet, auch unseren Bewohnern näher zu bringen, hat sich Frau Sabine Heyden von der Firma beeconnected aus Hemsbach gerne bereit erklärt, einen digitalen Schnuppertag in unserem Hause abzuhalten. Im eigens dafür hergerichteten Kreativraum konnte man allerlei technisches Gerät ausprobieren oder sich Funktionen erklären lassen. Egal ob Tablet, Smartphone, ALEXA oder Spielekonsole, es war für jeden Geschmack etwas dabei. Die vier jungen Herren, die unseren Bewohnern mit Rat und Tat zur Seite standen, beantworteten geduldig jede Frage und hatten für alles die passende Lösung parat. So wurde den ganzen Vormittag in entspannter Atmosphäre geplaudert, gefachsimpelt, erklärt und gespielt. Ein großer Spaß für alle Beteiligten und für den ein oder anderen sicherlich auch eine Anregung, sich der digitalen Welt etwas anzunähern und eventuelle Berührungsängste abzulegen. Wir bedanken und ganz herzlich bei der Firma beeconnected, insbesondere bei den hilfsbereiten Jungend-Technikern, für diese besondere und spannende Aktion und freuen uns, sie bald wieder einmal bei uns begrüßen zu dürfen.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | 4 | | | |
| | 6 | | | 2 | |
| | 4 | 6 | | | |
| | | | 5 | 3 | |
| | 3 | | | 5 | |
| | | | 6 | | 1 |

## 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 unserer Rezeption ab.
Einsendeschluss ist der 31.01.2022.

# 10 Jahre Sankt Barbara

Nach einer einjährigen Zwangspause war es endlich so weit. Am 18.09.2021 feierten wir ein ganz besonderes Sommerfest. Gemeinsam mit unseren Senioren und deren Angehörigen feierten wir dieses unter dem Motto des 10-jährigen Jubiläums unseres Hauses.

Alle halfen mit. Unsere Einrichtungsleitung übernahm, zusammen mit den Damen der Verwaltung, den organisatorischen Teil und unsere Haustechniker waren für den Aufbau zuständig. Das Betreuungsteam bastelte im Vorfeld mit unseren Bewohnern allerlei Dekoration und übernahm das Schmücken des Hauses und das Service-Team der Küche kümmerte sich um das leibliche Wohl unserer Gäste.

Eröffnet wurden die Feierlichkeiten bei strahlendem Sonnenschein durch eine Ansprache unserer Einrichtungsleitung Frau Pektas. Das reichhaltige musikalische Programm des Nachmittags begann mit den „Alten Jungs“ die ihre selbstkomponierten Lieder zum Besten gaben und für ordentlich Stimmung sorgten. Weiter ging es mit Frau Proff und unseren Bewohnern, die zu den Klängen von „Marmor, Stein und Eisen bricht“ einen einstudierten Sitztanz mit bunten Papptellern aufführten. Damit sollte an die guten und auch weniger guten Zeiten der letzten zehn Jahre erinnert werden, die wir alle gemeinsam gut gemeistert und miteinander erlebt haben. Etwas ganz Besonderes war auch der irische Feuertanz, den unsere Pflegekraft Saskia vom Wohnbereich 3 zusammen mit zwei ihrer Kolleginnen aufführten. Während Saskia die zwei Ringe aus Fackeln rhythmisch zur Musik schwang und dazu tanzte, wurden im Hintergrund anmutig die Fächer geschwungen. Eine spektakuläre Darbietung, die zu Recht mit viel Applaus honoriert wurde. Der zweite Sitztanz des Nachmittags war speziell unserer Leitung und den Mitarbeitern gewidmet, die immer ein offenes Ohr für jeden haben. Emotional wurde es, als Frau Werner, im Namen aller Bewohner, eine sehr ergreifende Rede hielt, in der sie sich für die gute Zusammenarbeit der letzten Jahre sehr herzlich bedankte und unserer Einrichtungsleitung einen gebastelten Stern überreichte. Da floss nicht nur im Publikum die ein oder andere Träne. Zum Abschluss kam noch einmal mächtig Stimmung auf, als ein (fast) spontaner Flashmob alle zum Mitmachen animierte. Zu dem Lied „Jerusalema“ kamen immer mehr Tänzer auf die Bühne und es wurde gemeinsam performt. Nicht zu vergessen die gute Seele des Hauses, Herr Kurz, der das musikalische Rahmenprogramm des Nachmittags übernahm und dafür sorgt, dass zwischen den einzelnen Programmpunkten keine Langeweile aufkam. Zum Abschluss dieses außergewöhnlichen Tages übernahm unser Chefkoch, Herr Wolf, den Grill und es gab für jeden der wollte reichlich Grillgut und verschiedene Salate.

So ließen wir die Feierlichkeiten langsam ausklingen, viele Gäste, Bewohner und Mitarbeiter saßen noch lange im Garten zusammen, um zu erzählen, der Musik zu lauschen und den hereinbrechenden Abend zu genießen.

**Unser Dank und ein dickes Lob geht an all die fleißigen Helfer, die dieses schöne Fest möglich gemacht haben. Wir freuen uns auf die nächsten 10 Jahre!**

## BUNTE KÖRBE VOLLER GABEN

Das Erntedankfest wird hier bei uns in Deutschland am ersten Oktober-Sonntag gefeiert. Viele Kirchen sind zu diesem Anlass mit Erntekränzen und Feldfrüchten geschmückt, so auch bei uns in Sankt Barbara.

Am Tag zuvor wurden Körbe mit verschiedenen Früchten, Gemüsesorten, Herbstblättern und Girlanden geschmückt. So wie es früher üblich war, versammelten sich die Bewohner auf den Wohnbereichen, um miteinander Erntedank zu feiern. Zur Einstimmung wurden Gedichte vorgelesen, es wurde über Bräuche erzählt und es gab einige Bilder zu sehen auf denen geschmückte Kirchen und Erntekränze abgebildet waren. Diese lösten bei unseren Bewohner/-innen Erinnerungen aus, und es wurde erzählt, wie früher gefeiert wurde.

Zum Abschluss wurden noch einige Lieder aus dieser Zeit gesungen. Natürlich kamen auch die gefüllten bunten Körbe zum Einsatz und somit wurden alle Sinne geweckt. Über eines waren wir uns alle einig, es wird heute nicht mehr geschätzt, was man hat, und man vergisst viel zu oft DANKE zu sagen!

# *100 Jahre*

– ein Grund zum Feiern

Sie hat sich hundertfach verewigt. Und als **Eva Lützenkirchen** am Mittwoch im Haus Sankt Barbara am Weinheimer Schlossberg ihren 100. Geburtstag feierte, erinnerte sie sich an ein Leben mit Bildern: Aquarelle, Zeichnungen und Ölgemälde. Ihr langes und erfülltes Leben ist gemalt. Erst seit dem vergangenen Jahr wohnt sie in Weinheim. Sie ist eine Künstlerin mit wachem Geist und einer durchaus noch resoluten Art. Ihr Sohn Andreas, der mit seiner Frau in Buchklingen wohnt, hat die Mutter in seine Nähe geholt, als sie nicht mehr alleine leben konnte. Bis vor drei Jahren wohnte Eva Lützenkirchen noch selbstständig und für sich in Karlsruhe, bis zum 95. Lebensjahr fuhr sie noch mit dem Fahrrad durch die Stadt. Erst nach einem Sturz spürte sie das hohe Alter und wechselte ins Seniorenheim nach Weinheim.

Am Mittwoch feierte sie mit der Familie und Freunden, drei Enkeln und sechs Großenkeln sicher nicht zufällig im „Kreativraum“ von Sankt Barbara ihren dreistelligen Ehrentag. Ihr Sohn hatte das Zimmer mit Bildern seiner Mutter ausgestattet. Zuvor hatte Stadträtin Elisabeth Kramer im Namen der Stadt und in Vertretung von Oberbürgermeister Manuel Just der Jubilarin gratuliert.

Die zierliche Frau hält sich geistig und körperlich fit. Jeden Donnerstag bekommt sie die Zeitschrift „Die Zeit“, in der sie sich am liebsten dem Kulturteil widmet. Und täglich unternimmt sie einen kleinen Spaziergang, manchmal sogar mit dem Rollator in die Fußgängerzone. Eva Lützenkirchen wurde 1921 in Lübeck geboren. Nach einer Ausbildung zur Technischen Zeichnerin begann sie in den 40er-Jahren ein Studium der „Gebrauchsgrafik und Wandmalerei“ an der Hochschule für Bildende Künste in Hamburg. Nach dem Krieg wurde sie in Karlsruhe ansässig, studierte dort an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste. Ihr Mann war Journalist und Schriftsteller. 1949 wurde sie Mutter.

Seit den 50er-Jahren gehörte sie fest der Karlsruher Kunstszene an. 1965 war sie Gründungsmitglied der Karlsruher Künstlergenossenschaft. Sie musizierte und verfasste lyrische Texte. 1998 war ihre letzte Einzelausstellung in der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe zu sehen. Werke von Eva Lützenkirchen schmücken unter anderem Museen in Freiburg und die Staatliche Kunsthalle in Karlsruhe – und ihr Zimmer in Sankt Barbara in Weinheim.

*Artikel aus den Weinheimer Nachrichten vom 07.10.2021*

Die INCURA-Gruppe stellt vor

# *Senioren-Residenz Heppenheim*

**Die zentrale Lage mitten in der Stadt, verschiedene Wohnmodelle, der enge Zusammenhalt und natürlich der allseits beliebte Dachgarten machen die Senioren-Residenz Sankt Katharina in Heppenheim an der Bergstraße zu einem echten Wohlfühlort.**

Mal eben in der Stadt einen Kaffee trinken oder eine Kleinigkeit einkaufen: Die Senioren-Residenz Sankt Katharina liegt mitten im hübschen Fachwerkstädtchen Heppenheim und ermöglicht ein aktives Leben im Alter. Die Senioreneinrichtung bietet rund einhundert Pflegezimmer und insgesamt 34 seniorengerecht gestaltete Mietapartments. Fittere Senioren können also erst einmal in ihren eigenen vier Wänden leben und bei erhöhtem Unterstützungsbedarf unkompliziert und schnell in den Pflegebereich umziehen. Im hauseigenen Restaurant und bei den vielen Veranstaltungen treffen sich die Senioren der verschiedenen Wohnformen regelmäßig.

Die Architektur von Sankt Katharina ist modernstilvoll und zugleich gemütlich und freundlich. Ein Aushängeschild ist der allseits beliebte Dachgarten, wo die Seniorinnen und Senioren gerne zusammensitzen, Karten spielen oder gärtnern. Auch Chorproben und andere Veranstaltungen finden hier statt. Überhaupt wird in der Senioren-Residenz immer viel geboten: Es gibt ein vielfältiges Wochenprogramm mit Sport, Kultur und Gemeinschaft sowie Extraevents wie Konzerte oder Jahreszeitenfeste. Sankt Katharina ist außerdem ein fester Bestandteil der Stadt und pflegt sehr gute Kontakte und Kooperationen – etwa zur Musikschule, die ein Chorprojekt im Haus anbietet, zu den Schulen oder der Strahlemann-Stiftung. Diese unterstützt zusammen mit INCURA Jugendliche bei der Berufsorientierung.

Eine weitere Besonderheit, die das Leben im Heppenheimer INCURA-Standort so komfortabel macht, ist das gute Personal. Das Team aus den verschiedenen Arbeitsbereichen Pflege, Betreuung, Küche und Verwaltung arbeitet Hand in Hand und hält – vor allem auch seit der Coronakrise – fest zusammen. Werte wie Vertrauen, Wertschätzung und Respekt prägen die gesamte Hausgemeinschaft.

# *Bella* die Schöne

Im September besuchte uns der Falkner Herr Becker mit seiner Ehefrau. Zur Freude aller Bewohner und Bewohnerinnen, nach so langer Zeit endlich einmal wieder. Diesmal brachten sie das Steinkauz-Weibchen Charlotte mit und Bella! Bella ist ein wunderschönes Wanderfalkenweibchen. In ihrer schönen Mittelaltertracht und einem neuen Programm wurde die Zeit mit den gefiederten Gästen nicht lang. Zwei neue Lieder zum Mitsingen und Mitbewegen brachten die Anwesenden in leichten (Flügel-)Schwung. Auch Bella schwang ihre Flügel und spannte sie auf. Damit zeigte sie den staunenden BewohnerInnen noch mehr von ihrer Schönheit. Herr Becker hat uns verraten, dass mit diesem Wanderfalkenweibchen ein Traum von ihm in Erfüllung gegangen ist. Der schöne Horus, der uns sonst besucht hatte, lebt leider nicht mehr. Durch einen Freund hörte Herr Becker von Bella und schaut sie sich an. Sie ist ein besonderer Greifvogel, denn sie lässt sich von ihm streicheln und frisst ihm sogar aus der Hand. Das ist sonst bei Greifvögeln, auch in Gefangenschaft, nicht der Fall. Mit ihren vier Jahren wird uns Bella hoffentlich noch oft besuchen, denn ein Wanderfalke kann bis zu

15 Jahre alt werden. Erstaunlich war auch zu erfahren, dass große Greifvögel eine Taube aus acht Kilometer Entfernung noch „ausmachen“ können. Charlotte, das Steinkauzweibchen, erfreute uns mit ihren unterschiedlichen Verhaltensreaktionen auf verschiedene Greifvogellaute. Auf das Rufen eines Steinkauzmännchens schaute sie sich interessiert um. Vor dem Ruf eines Uhu, eines ihrer Fressfeinde, duckte sie sich auf der Hand von Frau Becker. Es ist wirklich schön zu hören und zu sehen, wieviel Freude und Liebe das Ehepaar Becker in ihre Schützlinge investiert. Und das ist nicht der einzige Grund, warum wir uns auf den nächsten Besuch heute schon freuen.

## FEUER!

Das Wohl unserer Bewohner und Bewohnerinnen ist unser höchstes Gut. Daher werden alle Mitarbeiter in den unterschiedlichsten Bereichen weiter- und fortgebildet. Sei es Erste Hilfe, Hygiene-, Daten- oder Brandschutz. Gerade der Brandschutz wird dabei, sowohl im privaten wie auch im betrieblichen Umfeld oft unterschätzt bzw. gar ignoriert. Dies führt tagtäglich zu sowohl tragischen wie auch vermeidbaren Unfällen. Umso wichtiger ist daher ein geschulter und routinierter Umgang mit solchen Situationen. Um dies auch in unserem Haus gewährleisten zu können, nehmen unsere Mitarbeiter regelmäßig an diesen Brandschutz-Schulungen teil. Los ging es diesmal mit einem theoretischen Teil, in dem in einer PowerPoint-Präsentation die Grundlagen der Brandbekämpfung und Brandvermeidung erklärt wurden. Zudem wurden die Verhaltensweisen bei einem ausgebrochenen Feuer beschrieben und die technische Handhabung der verschiedenen Feuerlöscher-Varianten und Brandschutztüren detailliert vorgestellt. Da auch die beste Theorie nicht immer die Praxis ersetzen kann, gab es zum Abschluss für alle Teilnehmer noch die Möglichkeit, den Umgang mit einem Feuerlöscher an einer extra dafür im Freien aufgebauten Feuerstelle ausgiebig zu testen, woran alle Beteiligten großen Spaß hatten. Natürlich hoffen wir, das Gelernte niemals praktisch anwenden zu müssen, für den Fall der Fälle sind wir aber zumindest gut auf den Ernstfall vorbereitet. Wir bedanken uns dafür bei der Firma Firecheck und insbesondere bei unserem Dozenten, Herrn Dimarco, für diese lehrreiche und kurzweilige Unterweisung in den Sicherheitsstandards des Brandschutzes.

# Mit der Schultüte zum *1. Ausbildungstag*

Was darf beim ersten Ausbildungstag in der Senioren-Residenz Sankt Barbara nicht fehlen? Natürlich die Schultüte! Und was ist drin? Süßigkeiten, Stifte, Radiergummi und Vitamine in Form eines Hohes-C-Trinkpäckchens – so wie damals bei der Einschulung. Doch die drei neuen Auszubildenden haben die Schule natürlich längst abgeschlossen und möchten mit einer Ausbildung in der INCURA Senioren-Residenz Weinheim die Weichen für ihre berufliche Zukunft stellen.

Frau Dilara Torkay (links im Bild) ist mit 18 Jahren die jüngste Auszubildende des Trios und hat vorher ein FSJ im Krankenhaus absolviert. Mit der Ausbildung zur Pflegefachfrau möchte sie den Einstieg in die Altenpflege schaffen und auch später in diesem Bereich arbeiten. Neben ihr steht Frau Naveena Shresta, die vor der Ausbildung als FSJ-lerin in der Behindertenarbeit tätig war und sich von der Arbeit im Sankt Barbara eine sichere, berufliche Zukunft verspricht. Ganz rechts im Bild ist Herr Tine Lozar zu sehen, der schon seit zwei Jahren als Pflegehelfer in unserer Senioren-Residenz arbeitet und sich deshalb für eine Ausbildung zum Pflegefachmann entschieden hat. Mit der 2020 neu eingeführten „Generalistischen Pflegeausbildung“ müssen sich die Auszubildenden nicht mehr zwischen Alten-, Kranken- und Kinderkrankenpfleger entscheiden, sondern können mit dem neuen Berufsabschluss Pflegefachfrau bzw. Pflegefachmann später in verschiedenen Pflegebereichen tätig sein. „Wir arbeiten mit verschiedenen Praxispartnern zusammen, um unseren Azubis während ihrer Zeit in unserer Einrichtung auch Einblicke in andere Pflegebereiche zu ermöglichen“, erklärt Einrichtungsleiterin Mevla Pektas die neue, zeitgemäße Pflegeausbildung. Nach drei Jahren wird die Ausbildung wie gewohnt mit einer staatlichen Prüfung abgeschlossen. Doch das ist für Dilara Torkay, Naveena Shresta und Tine Lozar derzeit noch Zukunftsmusik. Bis dahin sind sie fester Bestandteil der INCURA-Gemeinschaft und wir heißen sie in Weinheim herzlich willkommen!

Am Donnerstag, den 13. September hatte die Senioren-Residenz Sankt Barbara Besuch von **Marcos Moden**. Endlich wieder, nach so langer Zeit, nach Herzenslust shoppen zu können, war für unsere Senioren eine große Freude. Coronabedingt war dies die letzten Monate leider nicht möglich. Und so verwandelte sich der Kreativraum ruckzuck in eine Einkaufsmeile. Die ersten Kunden ließen auch nicht lange auf sich warten, um gemeinsam mit den hilfsbereiten Mitarbeiten von Marcos Moden in Ruhe das neue Sortiment zu erkunden. In gemütlicher Atmosphäre wurde gestöbert, anprobiert, beraten und diskutiert und viele waren um ein paar schöne Kleidungsstücke reicher.

**ACHTUNG**

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

## WOCHENAKTIVITÄTEN

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Montag** | 10.30 Uhr | **Sitzgymnastik** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| | 15.15 Uhr | **Einzelbetreuung, Spaziergänge, Einkäufe** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| | 15.30 Uhr | **Bibelkreis/Vorlesen** mit Frau Nordhoff und Frau Friedrich-Treplin | Kreativraum, 14-täglich wechselnd |
| **Dienstag** | 10.30 Uhr | **Sitzgymnastik** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| | 15.15 Uhr | **Einzelbetreuung, Spaziergänge** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| **Mittwoch** | 10.30 Uhr | **Gedächtnistraining** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| | 15.30 Uhr | **Einzelbetreuung** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| | 15.30 Uhr | **Überraschungsnachmittag** mit dem Betreuungsteam | variabel |
| **Donnerstag** | 10.30 Uhr | **Spiel und Spaß** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| | 15.15 Uhr | **Einzelbetreuung, Spaziergänge, Einkäufe** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| **Freitag** | 10.00 Uhr | **Speiseplanbesprechung** mit dem Betreuungsteam, jeden zweiten und vierten Freitag | Kreativraum, jeden 2. und 4. Freitag |
| | 15.00 Uhr | **Musiknachmittag** mit Herrn Kurz und dem Betreuungsteam | Restaurant |
| | 15.30 Uhr | **Einzelbetreuung** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| **Samstag** | 10.30 Uhr | **Einzelbetreuung** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| | 15.15 Uhr | **Einzelbetreuung, Spaziergänge** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche, Garten |
| **Sonntag** | 10.30 Uhr | **Einzelbetreuung** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche |
| | 10.30 Uhr | **Gottesdienst** mit Herrn Hausl, jeden dritten Sonntag | Restaurant, jeden 3. Sonntag |
| | 15.15 Uhr | **Einzelbetreuung, Spaziergänge** mit dem Betreuungsteam | Wohnbereiche, Garten |

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!**

# *Gute Nacht!*

## 10 Tipps für den erholsamen Schlaf

Gesunder Schlaf ist für Körper und Geist enorm wichtig. Nur bei ausreichendem und tiefem Schlaf können wir regenerieren, Gelerntes abspeichern und Krankheiten abwehren. Mit diesen zehn Tipps unterstützen Sie das Ein- und Durchschlafen:

**1. Wohlfühlumgebung**
Ihr Schlafraum sollte gemütlich und entspannend sein. Achten Sie auf eine sanfte Beleuchtung, eine solide Ordnung und eine Raumtemperatur zwischen 18 und 20 Grad. Lüften Sie Ihr Schlafzimmer mehrmals täglich und denken Sie an eine passende Matratze.

**2. Leichte Kost**
Gut verdauliche Mahlzeiten fördern den Schlaf. Verzichten Sie daher auf Fettiges, Blähendes, starke Gewürze und Zucker. Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen sollten zwei bis drei Stunden liegen. Es gilt die Faustregel: je später, desto leichter.

**3. Clever trinken**
Senioren sollten viel trinken, mindestens eineinhalb Liter pro Tag – damit die Nacht ungestört bleibt, allerdings am besten vor 18 Uhr. Muntermacher wie Kaffee, Cola oder grüner Tee sind spätestens ab dem Nachmittag tabu.

**4. Einschlafrituale**
Der Körper ist ein Gewohnheitstier. Täglich gleiche Einschlaf- und Aufstehzeiten sowie Abendroutinen – etwa eine warme Dusche – helfen dabei, abzuschalten und Körper und Geist auf das Schlafengehen vorzubereiten.

**5. Kippe aus**
Nikotin wirkt anregend, weshalb Raucher schlechter und weniger tief schlafen als Nichtraucher. Eine Zigarette ist also kein geeignetes Abendritual.

**6. Stecker ziehen**
Handys, Laptops und Fernseher geben ein spezielles Licht ab, das munter hält und am Einschlafen hindert. Experten empfehlen, zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf Bildschirmmedien zu verzichten.

**7. Das Bett nur zum Schlafen nutzen**
Sie lieben es, tagsüber im Bett zu lesen, einen Film zu schauen oder zu telefonieren? Nutzen Sie das Bett besser nur zum Schlafen – sonst konditionieren Sie Ihren Körper falsch und er kommt nicht zur Ruhe.

**8. Den Tag aktiv gestalten**
Langeweile ist ein Schlafkiller. Abwechslungsreiche Tage mit schönen Erlebnissen, sozialen Begegnungen, viel Tageslicht und körperlicher Bewegung (mindestens 30 Minuten) hingegen lassen uns abends erschöpft und glücklich in die Kissen sinken.

**9. Schöne Düfte**
Ätherische Öle wie Lavendel, Jasmin oder Neroli wirken entspannend und können direkt in der Schlafumgebung angewandt werden – zum Beispiel mit einem Duftsäckchen oder einem Kissenspray.

**10. Immer schön entspannt**
Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung reduzieren die Reize, verlangsamen den Stoffwechsel und lassen das Gehirn zur Ruhe kommen. Perfekt für einen guten Schlaf!

# *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 BARBARA
SENIOREN-RESIDENZ

**SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH**
Sankt Barbara · Am Schlossberg 12 · 69469 Weinheim
Telefon 06201/7205-400 · info@stbarbara.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

**KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH**
Telefon 06648/9111-0

**SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH**
Telefon 06255/9605-0

**SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH**
Sankt Katharina
Telefon 06252/9599-500

**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**