

SANKT SEBASTIAN POST

Frühling/2016



Das Magazin der INCURA GmbH

Speyer
**Ausflug nach Speyer
ins Sea Life**

Sankt Sebastian
**Neuer Wohnbereichsleiter
Dimitri Krüger**

Gut zu wissen
Reif für die Uni

*3-Länder-
König
der Lüfte*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Titelthema „Drei-Länder-König der Lüfte“

Für die Gleitschirmflieger auf der Wasserkuppe ist er das größte Vorbild: Der Rote Milan gilt als Deutschlands elegantester Greifvogel. Majestätisch segelt er durch die Lüfte und ist dabei an seinem tief gegabelten Schwanz gut zu erkennen.

Besonders wohl fühlt sich der Rotmilan im Dreiländereck von Hessen, Bayern und Thüringen. Hier bieten weite Flächen viel Gelegenheit zum Jagen und Brüten. Eine Initiative schützt das Wappentier der Rhön – damit in Zukunft noch mehr Milane die Luftsportler auf ihren Flügen begleiten.



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),

mit einem kleinen Rezept möchte ich Sie alle ganz herzlich im neuen Jahr 2016 begrüßen:

**Man nehme 12 Monate,
putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst,
zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
sodass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.
Es wird jeden Tag einzeln angerichtet.
Aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.
Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,
einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.
Dann wir die Masse reichlich mit Liebe übergossen.
Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen kleiner
Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit.**

Ich finde, Katharina Elisabeth Goethe hatte schon damals, vor über 200 Jahren, so unglaublich recht gehabt.

Möge Ihnen das neue Jahr viel Glück, Gesundheit und Zufriedenheit bringen. Und ich wünsche Ihnen weiterhin viel Spaß beim Lesen unserer Hauspost. So blicken wir in dieser Ausgabe wieder zurück auf die vielen schönen stattgefundenen Veranstaltungen und Feste, wie den Adventsmarkt, die Weihnachtsfeiern und den Neujahrsempfang. Ebenso möchten wir Sie wieder über die neuen Veranstaltungen informieren und freuen uns auf Ihren Besuch. Auch 2016 werden unsere Veranstaltungen im „Offenen Kanal“ Speyer TV zu sehen sein.

Freuen Sie sich auf den bevorstehenden Frühling, der mit Sicherheit bald wieder ins Land einziehen wird.

Ihre Evi Ehrhardt-Steck, Einrichtungsleitung



Weihnachtsfeier



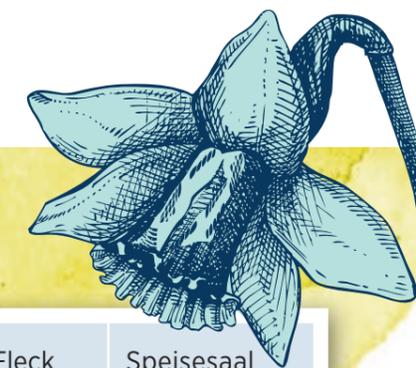
Weihnachtsfeier

Auf allen Wohnbereichen fand eine Weihnachtsfeier mit Angehörigen, Pflegekräften und Alltagsbegleitern statt. Bei Kaffee, Stollen, Gebäck und Lebkuchen wurden Weihnachtslieder (mit Begleitung der Musiktherapiegruppe) gesungen, Weihnachtsmusik gehört, Bewohnerinnen lasen Weihnachtsgedichte oder eine Weihnachtsgeschichte vor.

Willkommen 2016

Am ersten Januarwochenende hatte Herr Vollmer zusammen mit der Selbsthilfegruppe zum Neujahrsempfang eingeladen. Auch Verbandsbürgermeister Herr Eberhardt und Einrichtungsleitung Frau Ehrhardt-Steck waren der Einladung gefolgt und überbrachten den zahlreich erschienenen Bewohnern, Angehörigen und Gästen Neujahrsgriße. Bei musikalischer Unterhaltung durch Herrn Arno Kornmann verteilten die Mitglieder der OSHG an alle Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeiter des Hauses Glücksschweinchen und Schornsteinfeger aus Marzipan. Mögen diese allen viel Glück im neuen Jahr bringen. Für das leibliche Wohl wurde wieder bestens gesorgt. Danke an die OSHG und all diejenigen, die zu diesem gelungenen Nachmittag beitrugen.





Adventsmarkt *am 1. Adventswochenende*

Am 28. November 2015 fand auch in diesem Jahr unser Adventsmarkt statt. Aufgrund der großen Resonanz ist er nun fester Bestandteil in unserer Jahresplanung. Die Angehörigen unserer Bewohner wurden durch ein persönliches Einladungsschreiben über diese Veranstaltung informiert und auch in der lokalen Presse wurde der Termin veröffentlicht.

Der Speisesaal war weihnachtlich dekoriert und verschiedene Verkaufsstände sorgten für „Weihnachtsmarkt-Stimmung“. Frau Hödt bot Schmuck, Weihnachtskarten, Tücher und selbstgestrickte Socken, Mützen und Schals an, Frau Winstel und ihre Schwester verkauften Schmuck und selbst hergestellte Körperpeelingcreme, die katholische Frauengemeinschaft aus Dudenhofen hatte Selbstgestricktes, Weihnachtsschmuck und hausgemachte Marmelade im Angebot. Unsere Hausapotheke (Römer-Apotheke) verkaufte Dusch- und Körpercremes und verteilte Geschenktaschen (gefüllt mit einer großen Kaffeetasse, einem bunten Jahreskalender und etwas Schokolade) an unsere Bewohner.

Selbstgebasteltes von unseren Bewohnern verkauften unsere Alltagsbegleiter, wobei die Puppenbettchen, die von unserer Werkgruppe und der Handarbeitsgruppe hergestellt wurden, der absolute Renner waren.

Der Vorrat reichte nicht und es wurden noch Bestellungen abgegeben. Frau Dyckerhoff verkaufte Adventsgestecke, -blumen und andere Weihnachtsdekurationsartikel. Für jeden Geschmack war etwas dabei. Mit hausgemachten Marmeladen ausgefallener Kombinationen und Chutneys war Frau Haas-Grundhöfer aus Schwegenheim dabei und lud alle Besucher zu einer Kostprobe ihrer Leckereien ein. Für das leibliche Wohl sorgten unsere Ehrenamtlichen, Frau Nord und Frau Malmer, sie backten frische Waffeln und unser Küchenteam verwöhnte unsere Gäste mit Glühwein, alkoholfreiem Punsch, Weihnachtsgebäck, Kaffee und einem deftigen Eintopf am Abend. Die OSHG bot Stollen an.

Musikalisch wurde der Nachmittag von Herrn Cuntz begleitet, er spielte mit seiner Drehorgel Weihnachtslieder und man hörte immer wieder den Text dazu, den unsere Bewohner gerne mitsangen oder mitsummten. An den Tischgruppen wurde viel erzählt und alte Erinnerungen an Weihnachtsmärkte ausgetauscht. Ein herzliches Dankeschön geht an alle Ehrenamtlichen, an die Verkäufer und an die OSHG, die uns an diesem Nachmittag unterstützt haben.

Julia Schütz, Betreuungsdienst



März

2.3.16	Mittwoch	16 Uhr	KATH. GOTTESDIENST mit Pfarrer Fleck	Speisesaal
3.3.16	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
4.3.16	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ Bewegung zur Musik mit Frau Keller	Gymnastikraum
7.3.16	Montag	15.30 Uhr	AKKORDEONMUSIK mit Herrn Bergmann	Speisesaal
9.3.16	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit OSHG und Betreuungsdienst	Speisesaal
10.3.16	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
11.3.16	Freitag	15.30 Uhr	ALTE SCHLAGER mit Robert Cerato	Speisesaal
16.3.16	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Speisesaal
19.3.16	Samstag	14.30 Uhr	TANZCAFÉ mit OSHG	Speisesaal
21.3.16	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
23.3.16	Mittwoch	16 Uhr	KATH. GOTTESDIENST mit Pfarrer Fleck	Speisesaal
24.3.16	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal

Sudoku

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





Neuer Wohnbereichsleiter *Dimitri Krüger*

Am 1. Januar 2016 hat Herr Dimitri Krüger die Stelle als Wohnbereichsleitung übernommen.

Herr Manfred Krüger ist aus persönlichen Gründen von dieser Position zurückgetreten. Wir danken ihm an dieser Stelle für seinen tatkräftigen Einsatz und sein Engagement.

Herr Dimitri Krüger (Bild rechts) wünschen wir alles Gute für seinen neuen Aufgabenbereich und viel Erfolg.



April



1.4.16	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ Bewegung zur Musik mit Frau Keller	Gymnastikraum
4.4.16	Montag	14 Uhr	KAFFEEMUSIK Herr Liepner spielt alte Schlager und Heimatlieder auf dem Keyboard	Speisesaal
6.4.16	Mittwoch	16 Uhr	KATH. GOTTESDIENST mit Pfarrer Fleck	Speisesaal
7.4.16	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLKAFFEE mit Herrn Baeßler	Speisesaal
8.4.16	Freitag	15 Uhr	NOSTALGIEKINO „Eine Reise durch Deutschland“	Speisesaal
13.4.16	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit OSHG und Betreuungsdienst	Speisesaal
14.4.16	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
18.4.16	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE Arbeiten mit Wolle	Speisesaal
20.4.16	Mittwoch	16 Uhr	EVANG. GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
22.4.16	Freitag	15.30 Uhr	VOLKSLIEDERSINGEN mit Liedertafel	Speisesaal
25.4.16	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSCAFÉ mit Frau Schütz	Speisesaal
27.4.16	Mittwoch	16 Uhr	KATH. GOTTESDIENST mit Pfarrer Metzinger	Speisesaal

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 30.04.2016.

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



Ein Besuch im Sea Life

Mitte November fuhr die Offene Selbsthilfegruppe der INCURA Sankt Sebastian Dudenhofen mit fünf Bewohnern, zwei Begleitern (Frau Nord und Herr Vollmer) und einer Mitarbeiterin vom Betreuungsdienst (Frau Schütz) ins Sea Life nach Speyer.

Wir wurden von den Mitarbeitern des Seal Life sehr herzlich begrüßt. Nun begann der Rundgang durch die Unterwasserwelt. Alle Senioren kannten das Seal Life noch nicht und waren überrascht von der Vielfalt der Meeresbewohner. Hier sahen sie Tiere in natura, die man sonst nur aus Filmen oder von Bildern zu sehen bekommt.

Die Ruhebank bei den großen Becken mit Fischen aus der Nordsee lud uns zu einer Rast ein. Eine

Mitarbeiterin war zugegen. Die Senioren hatten viele Fragen über Pflege, Fütterung und Aufzucht der Tiere. Alle Fragen wurden mit viel Geduld und sehr verständlich beantwortet. Auch auf dem weiteren Rundgang war immer ein Ansprechpartner vorhanden.

Mit einem recht herzlichen Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beendeten wir unseren Besuch und bedankten uns für die gute Betreuung. Es war ein schöner Nachmittag, der noch lange im Gedächtnis der Senioren bleiben wird. Ganz sicher wiederholen wir im neuen Jahr mit einer anderen Gruppe den Besuch.

Herbert Vollmer, Offene Selbsthilfegruppe

Mai

2.5.16	Montag	14.30 Uhr	KAFFEEMUSIK Herr Liepner spielt auf dem Keyboard	Speisesaal
4.5.16	Mittwoch	16 Uhr	KATH. GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
6.5.16	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ mit Frau Keller	Gymnastikraum
7.5.16	Samstag	14.30 Uhr	MUTTERTAGSFEST	Speisesaal
11.5.16	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit OSHG und Betreuungsdienst	Speisesaal
12.5.16	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
13.5.16	Freitag	15.30 Uhr	ALTER SCHLAGER mit Robert Cerato	Speisesaal
18.5.16	Mittwoch	16 Uhr	EVANG. GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
25.5.16	Mittwoch	16 Uhr	KATH. GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal

Der Frühling ist die schönste Zeit!

*Was kann wohl schöner sein?
Da grünt und blüht es weit und breit
Im goldnen Sonnenschein.
Am Berghang schmilzt der letzte Schnee,
Das Bächlein rauscht zu Tal,
Es grünt die Saat, es blinkt der See
Im Frühlingssonnenstrahl.
Die Lerchen singen überall,
Die Amsel schlägt im Wald!
Nun kommt die liebe Nachtigall
Und auch der Kuckuck bald.
Nun jauchzet alles weit und breit,
Da stimmen froh wir ein:
Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?*

Annette von Droste-Hülshoff

Unsere Wochenangebote

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
MITTWOCH	16 Uhr	GOTTESDIENST	1 x evangelisch, 2 x katholisch im Monat	Speisesaal
DONNERSTAG	10 Uhr	SITZGYMNASTIK MIT MUSIK		Gymnastikraum
DONNERSTAG	14 Uhr	STURZPROPHYLAXE	Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur	Gymnastikraum
FREITAG	10 Uhr	SITZTANZ, AUSFLUG, GRUPPENANGEBOT		Gymnastikraum

greifen, packen	Ausgelassenheit	frühere frz. Währungseinheit	Abk. für Antilockiersystem	das Unsterbliche	Geheimgericht	Himmelsrichtung	Ton, Schall	Laubbaum	flink, gewandt	Bruder Kains	Tierlippe	starke Hitze
↳							Sportgerät					↳
Nachlassempfänger					Staatsform				1		gesellschaftlicher Verkehr	
Bewohner einer schweiz. Stadt		3					Riese d. griechischen Sage	Verbrecher (engl.)	Gasgemisch			
französisch: in			Landstreitkräfte		Kultbau	jedoch, indessen				Spionin, weiblicher Spitzel		8 von Vorteil sein
↳							berühmter Filmhund	bekannt geben, ankündigen				
großes Musikensemble		auch, überdies		leichte Vertiefung, Beule	Teil Großbritanniens					Notwendigkeit, Erfordernis		Neigung, Lust, Appetit
Insel in der Ostsee						biblischer Stammvater		Durcheinander, Mischung			5	
↳			4		Abschnitt eines Textes				unannehm			
Fenstervorhang	italienischer Strom		Gesangsstück				Fragewort	Probe, Stichprobe			7	Kfz-Zeichen Salzgitter
Papstname					stürzende Schneemasse				Gepflogenheit, Brauch			
Befehl; Auftrag						Gemüsepflanze				Edelgas		

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



Reif für die Uni

Egal ob Mathe, Literatur oder Asienkunde: In Deutschland besuchen immer mehr Menschen jenseits der Fünfzig die Universität. Tendenz steigend – schließlich bietet fast jede Hochschule spannende Angebote speziell für Ältere.

Was tun mit der hinzugewonnenen freien Zeit? Lesen, stricken, ein Instrument lernen? Rund 50.000 Deutsche über fünfzig Jahre haben sich für ein Seniorenstudium entschieden und an einer Hochschule eingeschrieben. Besonders beliebt sind die Studiengänge Philosophie, Kunstgeschichte und Germanistik, aber auch Naturwissenschaften und Informatik stoßen auf großes Interesse.

Für viele Senioren ist das Studium eine wunderbare Möglichkeit, sich geistig fit zu halten, Neues zu hören oder sich einem Lieblingsthema – möglicherweise sogar einem lebenslangen Steckenpferd – zu widmen.

Andere genießen es, Kontakte zu knüpfen und neue Freunde zu finden. Manch einer konnte als junger Mensch vielleicht nicht studieren und will das jetzt nachholen.

Die meisten Studienprogramme für Senioren nämlich setzen kein Abitur voraus und kosten nicht die Welt: Pro Semester werden je nach Uni zwischen 30 und 300 Euro fällig.

Lebenslanges Lernen – ganz ohne Prüfungsstress
Die Studienangebote für Senioren sind vielfältig: An manchen Unis können Rentner als Gasthörer an Vorlesungen und Seminaren teilnehmen oder ein abgespecktes Studium – ein sogenanntes Zertifikatsstudium – absolvieren. Auch ein Fernstudium oder ein reguläres Vollstudium kann infrage kommen, weil es hier meist keine Altersgrenzen gibt.

Ein Drittel aller Hochschulen bietet eigene fächerübergreifende Seniorenprogramme. An der „Universität des Dritten Lebensalters“ in Göttingen beispielsweise lernen Spätstudierende Seite an Seite mit jungen Kommilitonen und können zudem aus mehr als 40 speziellen Veranstaltungen für Ältere auswählen. Prüfungen sind dabei nicht vorgesehen, denn das Studium dient eher selten der Berufsqualifikation, sondern der Freude am lebenslangen Lernen.

Neugierig geworden?

Informationen zum Seniorenstudium gibt's direkt bei den jeweiligen Hochschulen, beim Akademischen Verein der Senioren in Deutschland (www.avds.de) oder über das Portal www.senioren-studium.de



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 SEBASTIAN
 SENIOREN-RESIDENZ



**Kurpark-Residenz
 Bad Salzschlirf GmbH**
 Im Kurpark 2
 36364 Bad Salzschlirf
 Tel. 06648/9111-0
 info@kurparkresidenz.
 incurade



**Senioren-Residenz
 Weinheim GmbH**
 Sankt Barbara
 Am Schlossberg 12
 69469 Weinheim
 Tel. 06201/7205-400
 info@stbarbara.incurade



**Senioren-Residenz
 Linz GmbH**
 Sankt Antonius
 Am Konvikt 6-8
 53545 Linz am Rhein
 Tel. 02644/944-0
 info@stantonius.incurade



**Seniorenheim Parkhöhe
 Lindenfels GmbH**
 Freisenheinerstr. 9
 64678 Lindenfels
 Tel. 06255/9605-0
 info@parkhoehe.incurade



**Senioren-Residenz
 Schifferstadt GmbH**
 Sankt Johannes
 Hans-Purmann-Str. 31
 67105 Schifferstadt
 Tel. 06235/4930-0
 info@stjohannes.incurade



**Wohnpark Kranichstein
 Betriebsgesellschaft mbH**
 Borsdorffstraße 40
 64289 Darmstadt
 Tel. 06151/739-0
 info@wohnpark-
 kranichstein.incurade



**Senioren-Residenz
 Dudenhofen GmbH**
 Sankt Sebastian
 Speyerer Straße 4
 67373 Dudenhofen
 Tel. 06232/9008-0
 info@stsebastian.incurade



**Senioren-Residenz
 Heppenheim GmbH**
 Sankt Katharina
 Lorsche Str. 1-3
 64646 Heppenheim
 Tel. 06252/9599-500
 info@stkatharina.incurade



www.incurade