

SANKT BARBARA

POST

Frühling/2017



Das Magazin der INCURA GmbH

Weinheim
Mandolinenkonzert

Sankt Barbara
**Miley, unser
Schulhund**

Gut zu wissen
**Kneipp für
zu Hause**

*Münster
erfrischend
anders*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®



Titelthema „Buntes Markttreiben in Münster“

Den schönsten Wochenmarkt Europas gibt es angeblich in Münster: Zwei Mal die Woche drängen sich direkt am Münsteraner Dom rund 150 Marktständen eng aneinander – alle prallgefüllt mit regionalen und exotischen Leckereien. Das schier unerschöpfliche Angebot reicht vom Pfefferminzbonbon aus eigener Herstellung über frischgebackene Reibekuchen mit Apfelmus bis hin zu gackerndem Federvieh oder Fischspezialitäten. Im Frühjahr verwandeln die Gärtner aus Münster und dem nahen Holland den Platz in ein wahres Blumenmeer. Einen guten Überblick über das bunte Markttreiben gibt eine kulinarische Marktführung mit Kostproben an den beliebtesten Ständen.



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),

ein schönes Jahr mit vielerlei Ereignissen liegt hinter uns. Gerne schauen wir in diesem Heft zurück und freuen uns an den schönen Erinnerungen der gemeinsamen Zeit mit Ihnen.

Auch voraus wollen wir schauen, in den vor uns liegenden Frühling, auf den wir uns alle nach der trüben Jahreszeit freuen. Der Frühling mit der frischen Luft und den vielen Farbtupfern, wenn die Blüten im ersten Sonnenschein wieder hervorbrechen, das Gras wieder grüner wird, die Bäume das erst zartgrüne Laub haben und die vielen Vögel wieder ihre Lieder singen. Wir freuen uns darauf, das vor uns liegende Jahr mit Ihnen zu gestalten und zu erleben. In diesem Heft finden Sie wieder einige Veranstaltungshinweise für die kommenden Monate. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihr Ruben Vela-Caneiro, Einrichtungsleitung

Frühling

Was rauschet, was rieselt, was rinnet so schnell?
Was blitzt in der Sonne? Was schimmert so hell?
Und als ich so fragte, da murmelt der Bach:
„Der Frühling, der Frühling, der Frühling ist wach!“

Was knospet, was keimet, was duftet so lind?
Was grünet so fröhlich? Was flüstert im Wind?
Und als ich so fragte, da rauscht es im Hain:
„Der Frühling, der Frühling, der Frühling zieht ein!“

Was klingelt, was klaget, was flötet so klar?
Was jauchzet, was jubelt so wunderbar?
Und als ich so fragte, die Nachtigall schlug:
„Der Frühling, der Frühling!“ — da wusst' ich genug!

Heinrich Seidel

Zeitungsrunde

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, hiermit möchten wir Sie darüber informieren, dass unsere beliebte Zeitungsrunde ab dem 1.3.2017 von Montag bis Freitag ausschließlich im Café zur gewohnten Uhrzeit, um 9 Uhr, stattfindet.

Sankt Martin

Auch dieses Jahr feierte die Senioren-Residenz Weinheim ganz traditionell das Fest des Heiligen Martins im Restaurant. Zur Einleitung des Festes wurde ein Sankt-Martins-Lied gesungen und dann ging es weiter mit Texten, Informativem und weiteren Liedern. Zur Erinnerung, warum wir Sankt Martin eigentlich feiern, lasen wir eine kurze Geschichte vor. Sankt Martin teilte mit einem Bettler seinen Mantel und wurde später heilig gesprochen wegen seiner guten Taten. Anfang des vierten Jahrhunderts wurde er in Ungarn (Sabaria) geboren, das damals zum römischen Weltreich gehörte. Während der Zeit als Legionär nahm er den christlichen Glauben an, später wurde er Mönch und im Jahre 372 n. Chr. Bischof von Tours.

Zu den schönen Martinsliedern spielte Frau Windisch-Räder vom Betreuungsdienst auf der Gitarre. Natürlich gehören zu so einem Fest auch Martinsmännchen, die mit Genuss verspeist wurden. Zum Trinken gab es wärmenden Früchtepunsch und schmackhaften Glühwein. Nach der kleinen Stärkung wurden im Wechsel von den Betreuungsdienstmitarbeitern Gedichte vorgetragen. Leider konnten wir dieses Jahr auf Grund von schlechtem Wetter nicht nach draußen, aber auch drinnen konnten die Lichter der Laternen erstrahlen. Somit war es auch in diesem Jahr ein gelungenes Fest.



Miley, unser Schulhund

Jetzt kennen schon fast alle Bewohner(innen) unserer Seniorenresidenz St. Barbara den netten, kuscheligen Schulhund Miley mit den strahlenden blauen Augen. Miley, ihre Besitzerin Frau Petra Waible und deren Tochter haben uns einen Nachmittag lang mit ihrem Programm erquickt. Nach einem ersten Beschnuppern und Streicheln quirlte der kleine schottische Hirtenhund durch unseren Raum der Stille und erfreute mit seiner Anwesenheit die zahlreich gekommenen Zuschauer. Still sitzen bleiben und erst auf Kommando von einem Ende des Raumes zum anderen rennen oder bei Fuß gehen, sich von einer Handbewegung angeregt auf dem Boden rollen



len und allerhand mehr. Höhepunkt war, dass Miley aus einer runden Schachtel selbst ihre Leckerlis herausholen sollte. Wohl durch die Aufregung und die vielen Menschen irritiert, hat es diesmal nicht geklappt. Aber die Freude an der hübschen Hündin blieb, auch ohne dieses Meisterstück. Miley ist eine unserer treuesten Besucherinnen. Sie war schon dreimal in der Seniorenresidenz und wir freuen uns, dass sie uns bald wieder besuchen kommt.

Kindergartenbesuch

Am Mittwoch, den 30. November 2016 besuchten uns Kinder sowie Erzieherinnen des katholischen Kindergartens St. Laurentius in Weinheim und verwöhnten unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit einem vielfältigen Unterhaltungsprogramm.

Als Adventskranz verkleidet, sangen die Kinder adventliche Lieder und tanzten dazu einen Lichtertanz. Was unsere Bewohnerinnen und Bewohner in Stimmung brachte und zum Mitsingen anregte. Auch Singspiele aus der Märchenwelt erfreuten unser Publikum sehr. Jedes Kind hatte dabei seine Rolle und besonders bewundernswert war, dass die Mitwirkenden alle Texte auswendig beherrschten.

„Hänsel und Gretel“, „Dornröschen“ und andere Märchen erinnerten uns alle an unsere Kindheit, und wir hatten viel Spaß dabei.

Zur Stärkung gab es nach der schönen Vorstellung Plätzchen und Saft für die Kinder und wir vereinbarten ein baldiges Wiedersehen. Wir freuen uns schon darauf.



März

7.3.2017	Dienstag	10 Uhr	SPEISEPLANGSTALTUNG	Kreativraum
7.3.2017	Dienstag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE	Kreativraum
11.3.2017	Samstag	15.30 Uhr	ÜBERRASCHUNGSNACHMITTAG	Raum der Stille
12.3.2017	Sonntag	15 Uhr	SPAZIERGANG HERMANNSHOF WB 1	Weinheim
14.3.2017	Dienstag	15.30 Uhr	REISEIMPRESSIONEN KRETA	Kreativraum
16.3.2017	Donnerstag	16 Uhr	MUSICAL MAX UND MORITZ in der Stadthalle	Weinheim
18.3.2017	Samstag	15.30 Uhr	BESUCH VON SCHULHUND MILEY	Raum der Stille
25.3.2017	Samstag	15.30 Uhr	CHRISTLICHE ANDACHT	Raum der Stille
26.3.2017	Sonntag	13.30 Uhr	SOMMERTAGSZUG in Weinheim	Weinheim
31.3.2017	Freitag	16 Uhr	KATHOLISCHE ANDACHT	Raum der Stille

Sudoku



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

Suchen & gewinnen

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 30.04.2017.



Mandolinenkonzert

Am 13.11.2016 hat das Weinheimer Mandolinen-Orchester für unsere Senioren gespielt. Das Orchester wurde als erster Weinheimer Mandolinen-Verein bereits im Jahr 1929 gegründet und 87 Jahre nach der Gründung hatten wir in unserer Senioren Residenz Sankt Barbara das Glück eines tollen Konzertes. Gespielt wurde mit Mandolinen und Mandolen, Gitarren und einem Kontrabass, und das direkt in die

Herzen der Senioren. Die Zuhörer(innen) genossen sichtlich die Klänge des Konzertes. Einige still und andächtig, andere schwangen im Takt der Musik die Arme oder Beine. Wieder andere waren von der Musik so gerührt, dass man Freudentränen sehen konnte. Zum Abschluss spielten sie den berühmten Radetzky-Marsch. Rundum war das ein gelungener Nachmittag.



Heiligabend *in der Senioren-Residenz Sankt Barbara*

Am 24.12.2016 wurde Heiligabend in Sankt Barbara gefeiert. Herr Kurz hat mit seiner Musik eine schöne, weihnachtliche Stimmung gezaubert. Das Café und das Restaurant waren mit den Bewohner(innen), Familienangehörigen und Freunden gut besucht. Zwischendurch gab es besinnliche Texte zum festlichen Anlass. „Ich verkündige Euch große Freude. Euch ist heute der Heiland geboren“ – war in der Weihnachtsgeschichte zu hören. Zwei Mitarbeiter des Betreuungsdienstes haben die Bewohner in den Wohnbereichen besucht.

Jeder wurde mit einem Weihnachtsgeschenk und einem „Schutzengel“ überrascht. Dieser war eine nette Aufmerksamkeit unserer Apotheke „Am Wachenberg“ für die Kundentreue unserer Bewohner(innen). Einer der genannten Mitarbeiter blieb fast unerkannt, hatte er sich doch als Weihnachtsmann verkleidet. Ab 17.15 Uhr gab es das weihnachtliche Buffet mit vielen verschiedenen Leckereien und Herr Kurz spielte im Hintergrund noch leise Musik. Es war ein schöner, stimmungsvoller Nachmittag.



April

4.4.2017	Dienstag	10 Uhr	SPEISEPLANGESTALTUNG	Kreativraum
4.4.2017	Dienstag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE	Kreativraum
8.4.2017	Samstag	14 Uhr	SENIORSHOP Modeverkauf	Kreativraum
9.4.2017	Sonntag	15.30 Uhr	CHRISTLICHE ANDACHT zu Palmsonntag	Raum der Stille
16.4.2017	Sonntag	15 Uhr	OSTERKAFFEE mit Herrn Kurz	Restaurant
17.4.2017	Montag	15.30 Uhr	OSTERWIESE IM SCHLOSSPARK	Weinheim
18.4.2017	Dienstag	15 Uhr	REISEIMPRESSIONEN NORDFRANKREICH	Kreativraum
22.4.2017	Samstag	14 Uhr	SPAZIERGANG ZUM HERMANNSHOF WB 2	Weinheim
29.4.2017	Samstag	15.30 Uhr	ÜBERRASCHUNGSNACHMITTAG	Raum der Stille

Flüchtlingen helfen, Fuß zu fassen

Babu wird er von uns genannt, aber sein richtiger Name ist Baboucarr Cham, er kommt aus Gambia. Gambia liegt in Westafrika und ist das flächenmäßig kleinste Land Afrikas. Außer an die Küste grenzt Gambia rundum an den Staat Senegal. Baboucarr hat in seiner Heimat als Grenzpolizist gearbeitet. Wegen einer falschen Beschuldigung musste er fliehen. So lebt er seit mehr als einem Jahr in Deutschland und hat in der Zwischenzeit die deutsche Sprache gelernt. Seine drei Kinder, die er seitdem nicht mehr gesehen hat, leben bei seiner Mutter in der Heimat.

Sicherlich freut er sich über jede(n) unserer Bewohner(innen), die ihm helfen sein Deutsch noch zu verbessern. Und für unsere englischsprachigen Bewohner(innen) bietet sich umgekehrt die Möglichkeit ihre Englischkenntnisse aufzufrischen, denn in Gambia ist Englisch die Amtssprache! Und vielleicht sollten wir im Betreuungsteam mal über einen afrikanischen Sprachkurs nachdenken, hm?

Um irgendwann wieder zu seinen Kindern und in sein Land zurückkehren zu können, möchte Baboucarr Cham hier in Deutschland arbeiten. Seit Januar absolviert er in der Senioren-Residenz St. Barbara ein Praktikum im Pflegebereich. Er wird im April eine zweijährige Ausbildung zum Krankenpflegehelfer beginnen und in unserem Haus als Auszubildender angestellt. Trotz seines persönlichen Schicksals hat Babu sein Lachen nicht verlernt und hat Hoffnung für die Zukunft seiner Familie.





Advent, Advent *ein Lichtlein brennt*

Am Samstagvormittag ließ das Betreuungsteam gemeinsam mit den Senioren der Kreativität freien Lauf. Es wurden Adventskränze und Weihnachtsschmuck dekoriert. Jeder konnte frei wählen, wie der Adventskranz geschmückt wird. Zur Gestaltung waren mehrere Kartons mit allerlei Material verfügbar. Allein das Durchsuchen der Kartons war schon spannend! Ein bisschen wie Weihnachten, wenn man ein Geschenk auspackt, denn man wusste nicht, was sich darin verbirgt. Es kamen Schleifen, kleine Christbaumkugeln, Tannenzapfen, Sterne, Rentiere aus Fließ und vieles mehr zum Vorschein. Alle Beteiligten hatten sichtlich Spaß die Adventskränze zu dekorieren. Manche wurden in Teamarbeit, andere von einzelnen Bewoh-

nerinnen dekoriert. Jeder war vertieft in seine Eigenkreation. Als alles auf den Adventskränzen den richtigen Platz gefunden hatte, wurden die dekorativen Teile mit der Heißklebepistole oder Draht befestigt. Der Kreativität freien Lauf zu lassen, hatte sich wie immer gelohnt, denn zum Schluss sah einer schöner aus als der andere. Die echten Tannenzweige an den Kränzen dufteten, der ganze Kreativraum roch nach Tannen und Weihnachtszeit, da wurden bestimmt auch die ein oder andere Erinnerung geweckt.

Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten, denn die Kränze waren ein schöner Schmuck in der Adventszeit.



Mai

1.5.2017	Montag	15.15 Uhr	MAIFEIERTAG	Restaurant
2.5.2017	Dienstag	10 Uhr	SPEISEPLANGESTALTUNG	Kreativraum
2.5.2017	Dienstag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE	Kreativraum
7.5.2017	Sonntag	15.30 Uhr	SPAZIERGANG ZUM HERMANNSHOF WB 3	Weinheim
14.5.2017	Sonntag	15 Uhr	WIR FEIERN MUTTERTAG	Restaurant
16.5.2017	Dienstag	15.30 Uhr	REISEIMPRESSIONEN ANDALUSIEN	Restaurant
20.5.2017	Samstag	10 Uhr	BLUMENKÄSTEN BEPFLANZEN	Kreativraum
26.5.2017	Freitag	16.00 Uhr	KATHOLISCHE ANDACHT	Raum der Stille

Nikolausfeier *Gedichte, Lieder und Kaffee*

Am Dienstag, den 6. Dezember 2016 fand traditionell in St. Barbara unsere Nikolausfeier statt. Zunächst rezitierte Herr Dr. Weber charismatisch Gedichte, was alle Bewohnerinnen und Bewohner gebannt lauschen ließ. Besonders amüsant und lehrreich war die Geschichte der Weihnachtsgans, die Weihnachten überlebte und sogar einen wärmenden Pullover gestrickt bekam. Zwischendurch wurden gemeinsam weihnachtliche Lieder mit Klavier- und

Gitarrenbegleitung gesungen. Den zweiten Teil des Unterhaltungsprogramms gestalteten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Betreuungsdienstes mit bekannten Gedichten wie zum Beispiel „Draus vom Walde komm ich her“ von Theodor Storm, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner auswendig zitieren konnten. Es war eine harmonische Feier und wir freuen uns alle auf unseren nächsten Nikolaustag.



Unsere Wochenangebote

MONTAG	10.45 Uhr	SITZGYMNASTIK mit Frau Nordhoff	Kreativraum
	15 Uhr	LESUNG alle 14 Tage, mit Frau Friedrich-Treplin	Kreativraum
	15.30 Uhr	BIBELKREIS alle 14 Tage, mit Frau Raubuch	Kreativraum
DIENSTAG	10.45 Uhr	BEWEGUNGSTRaining mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15 Uhr	KLAVIERNACHMITTAG mit Frau Nordhoff	Restaurant
MITTWOCH	10.45 Uhr	GEDÄCHTNISTRaining mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Herrn Kurz	Restaurant
DONNERSTAG	10.30 Uhr	KREATIVGRUPPE mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	14.30 Uhr	SENIORANTANZGRUPPE lädt zum Mittanzen ein	Kreativraum
FREITAG	10.30 Uhr	MUSIZIEREN je nach Jahreszeit, mit Frau Elisabeth Raubuch	Kreativraum
	15 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Herrn Kurz	Restaurant
SAMSTAG	9.30 Uhr	GEMEINSAMES BACKEN alle zwei Wochen	
	10.30 Uhr	WECHSELNDES PROGRAMM Bitte beachten Sie die aktuellen Programmhinweise	
SONNTAG	10.30 Uhr	ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST alle zwei Wochen, mit Familie Dingler	Raum der Stille

Rückblick *Apfelstreusel und Lavendel*



Wasser marsch! Kneipp für zu Hause

Mit dem Namen Kneipp verbinden die meisten sicher die eiskalten Kneippbecken, die in vielen Gemeinden zum Wassertreten einladen. Kneippen jedoch kann man einfach auch zu Hause – zum Beispiel mit einem kalten Armguss im Waschbecken oder einem Wechselfußbad im Putzeimer.

Heilen durch Wasser – das kannte man schon im antiken Rom. Doch erst im 19. Jahrhundert belebt Sebastian Kneipp das alte Wissen rund um die Wasseranwendungen mit neuem Leben. Der junge Pfarrer litt an Tuberkulose, die damals noch tödlich war. Durch Zufall stieß er auf eine Abhandlung über die Heilkraft frischen Wassers und konnte sich mit eiskalten Tauchbädern in der Donau selbst heilen. Fortan beschäftigte sich Sebastian Kneipp intensiv mit der gesundheitsfördernden Kraft des Wassers. Er fand heraus, dass spezielle Anwendungen mit warmem und vor allem kaltem Wasser die Selbstheilungskräfte fördern und die Abwehrkräfte stärken können.

Die Anwendungen sind denkbar einfach und lassen sich wunderbar auch im eigenen Bad durchführen. Hier drei Beispiele (bitte fragen Sie vor Anwendung Ihren Hausarzt):

- **Wechelduschen: Kneipp für Einsteiger**
Sich erst mit warmem und dann mit kaltem Wasser abzduschen soll die Gefäße trainieren und damit abhärtend und abwehrsteigernd wirken. Prima bei Morgenmüdigkeit, Einschlafstörungen oder

Kreislaufregulationsstörungen. Einfach den ganzen Körper zuerst warm bis heiß duschen. Anschließend auf kalt drehen und herzfern beginnend abzduschen: rechtes Bein, linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, Brust, Bauch, Nacken, Gesicht. Abtrocknen und auf Wiedererwärmung achten.

- **Kaltes Armbad: Der Kneippsche Espresso**
Das kalte Armbad wirkt zugleich anregend und beruhigend, daher eignet es sich wunderbar gegen Müdigkeit am Nachmittag. Füllen Sie Ihr Waschbecken mit kaltem Wasser (12 und 18 Grad) und tauchen Sie Ihre Arme bis zur Mitte der Oberarme ein bis ein Kältegefühl spürbar wird (etwa 30 Sekunden). Arme nicht abtrocknen, nur abstreifen und durch Pendeln wieder erwärmen. Nur mit vorher warmen Händen und Armen durchführen.

- **Kalter Gesichtsguss: Der Schönheitsguss**
Sie haben Kopfschmerzen oder fühlen sich abgeschlagen? Der Gesichtsguss soll erfrischend, hautstraffend und herzberuhigend wirken. So wird's gemacht: Lassen Sie kaltes Wasser von der rechten Schläfe über die Stirn zur linken Schläfe laufen, den gleichen Weg wieder zurück. Dann die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen, dasselbe links wiederholen. Zum Abschluss dreimal um das Gesicht kreisen. Nach dem Guss das Gesicht leicht abtupfen.

Zum Weiterlesen: www.kneippbund.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!



**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-Purmann-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

