KURPARK POST

Frühjahr/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Kurpark-Residenz **Die Sternsinger zu Besuch**

Kurpark-Residenz **Advents singen**

Gut zu wissen

Gedächtnistraining

gegen das Vergessen



Uckermark

Von einem See zum anderen: Auszeit in der Uckermark

Längst trifft man in der Uckermark nicht nur Besucher aus dem nahen Berlin, sondern Feriengäste aus ganz Deutschland. Kein Wunder: Die "Toskana des Nordens" ist eine Region zum Entschleunigen und Stille tanken. Beschauliche Dörfer, Straßen aus Feldsteinen und mehr als 500 kleine Seen inmitten einer weiten Hügellandschaft wirken, als sei die Zeit stehen geblieben. Wer hierher kommt, sucht vor allem die Natur: seltene Tier- und Pflanzenarten, uralte Buchenwälder, erfrischende Badeseen und geheimnisvolle Moore. Aber auch die Dörfer und Städte der Uckermark wie Prenzlau und Angermünde sowie Kulturstätten wie das Schloss Boitzenburg haben ihren ganz eigenen Reiz.



Herausgeber:

INCURA GmbH \cdot Zeppelinstr. 4-8 \cdot 50667 Köln Tel. 0221 280698-0 \cdot 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



Vom Eise befreit sind Strom und Bäche Durch des Frühlings holden, belebenden Blick; Im Tale grünet Hoffnungs-Glück; Der alte Winter, in seiner Schwäche, Zog sich in rauhe Berge zurück.

Liebe Leser(innen),

die Sehnsucht nach der ergrünenden Natur und nach bunten Blumen auf den Fluren ist nach einem grauen und neuerdings mehr nassen Winter übergroß! Riecht es nicht schon nach frischer Erde? Oh, was für ein mit Erinnerungen erfüllter Duft! Der Gesang der Vögel durchschwirrt schon die Lüfte und die wärmenden Strahlen der Sonne ziehen unsere Bewohner wieder zu den begehrten Plätzen auf die Terrasse und ihre Gesichter recken sich der belebenden Wärme zu. Ja, dieses Gefühl der erwachenden Natur weckt in uns Kraft, Lebensmut und Fröhlichkeit. Der Tag beginnt mit einem Lächeln und der Morgenkaffee hat etwas von neuer Frische und belebendem Aroma in sich.

Auch in unserer Kurpark-Residenz gibt es einige Veränderungen. Ab 1. Februar 2018 werde ich in den Ruhestand eintreten und den "Goldenen Schlüssel" an meine, Ihnen bereits bekannte, Nachfolgerin Frau Anja Töne übergeben. Ein wenig Wehmut ist schon dabei, die mir liebgewordene Einrichtung mit all ihren Bewohnern und Mitarbeitern in den verschiedensten Bereichen zu verlassen. Aber wenn die Zeit des Loslassens gekommen ist, sollte man auch loslassen!



Gern denke ich an die Zeit der ständigen Herausforderungen, Entwicklungen und Festigung unseres Unternehmens zurück. Ohne Sie, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, wären wir nicht auf unserem heutigen Stand. Es sind die Mitarbeiter in der Pflege, des Betreuungsdienstes, der Hauswirtschaft, der Küche, der Reinigung, der Verwaltung und nicht zuletzt die Hausmeister – alle haben mit an dem hohen Ziel gearbeitet, unsere Kurpark-Residenz attraktiv und über die Region hinaus bekannt und geachtet werden zu lassen. Dafür möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken! Ich bitte Sie, Frau Töne auf ihrem auch zukünftig nicht leichten Weg mit Ihrer Tatkraft und Einsatzbereitschaft zu unterstützen, um unsere Einrichtung weiter wachsen und gedeihen zu lassen! Ich wünsche Ihnen für die Zukunft alles Gute, viel Glück, Zufriedenheit und Erfolg! Vielen Dank!

Ihre Gudrun Schimmel, Einrichtungsleitung

"Wir gestalten Schneemänner" Männerwerkstatt

Im Rahmen seines Anerkennungsjahres hat Heilerziehungspfleger Fabian Schütz das Projekt "Wir gestalten Schneemänner aus Holz" mit den Teilnehmern der bestehenden Männerwerkstatt ins Leben gerufen. Die Herren der Kleingruppe freuten sich darauf, gemeinsam ein liebgewordenes Hobby – das Werken mit Holz wieder aufleben zu lassen. Zunächst wurden die ausgewählten "Schneemänner" in allen einzelnen Arbeitsschritten dem Handwerkerteam vorgestellt.

Neben dem sinnlichen Erleben mit dem Naturmaterial und seiner unterschiedlichen Beschaffenheit und Farbe stand der Umgang mit den vertrauten Werkzeugen im Vordergrund. In gemütlicher Atmosphäre

leitete Herr Schütz seine Teilnehmer individuell, mit großem Einfühlungsvermögen an und stand geduldig mit Rat und Tat zur Seite. Aber auch die Damen des Handarbeitskreises unterstützten das Vorhaben der männlichen Bewohner und strickten fleißig Schals für die hölzernen Werkstücke. So konnten die stolzen Handwerker ihre selbstgefertigten dekorativen Schneemänner zur Weihnachtszeit verschenken oder auf dem hauseigenen Weihnachtsmarkt präsentieren.

Mit Freude und gestärktem Selbstbewusstsein, schmiedet die Männerwerkstatt nun schon neue Bastelideen für das Jahr 2018.

Susanne Fett, Betreuungsdienstleitung







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 31.3.2018. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. Wir wünschen viel Spaß!



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

VERANSTALTUNGSKALENDE

Das Osterfest

Der Begriff "Ostern" ist wahrscheinlich altgermanischen Ursprungs und bezeichnet die Morgenröte und die Himmelsrichtung des Ostens. Der Ort der aufgehenden Sonne gilt als ein Symbol für die Auferstehung Jesus. Gleichzeitig sieht man darin auch ein Zeichen für die wiedererwachende Natur im Frühling, die bei allen Urvölkern mit einem Fest gefeiert wurde. Allerdings war man sich bei den frühen Christen nicht immer über das genaue Datum einig.

Es war Karl der Große, der im 8. Jahrhundert einen verbindlichen Ostertermin für alle christlichen Gemeinden in der westlichen Welt durchsetzte. Seitdem wird Ostern am ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond gefeiert. Dies ist ein jährlich wechselnder Tag zwischen dem 21. März und dem 19. April.

Bereits in der Frühzeit des Christentums vor dem

6. Jahrhundert rief man an Ostern mit Klappern und Ratschen die Gläubigen zum Gottesdienst. Irische Mönche verbreiteten später die ersten glockenähnlichen Gebilde in Form von Handschellen in Europa. Erst mit dem 9. Jahrhundert treten Glocken in der gegossenen Form auf, wie wir sie heute kennen. Von Karfreitag 15 Uhr, der angenommenen Todesstunde Jesus, schweigt in den meisten Regionen das Glockengeläut in den Kirchen, als Zeichen der Trauer und des Respekts. Erst in der Osternacht läuten sie wieder zur Messe. In einigen Gegenden, wie auch bei uns im Fuldaer Land, rufen die Messdiener noch heute mit Ratschen und Klappern zum Gottesdienst. Das nennt man dann "Osterwecken".

Wir wünschen Ihnen allen ein gesegnetes und frohes Osterfest und einen schönen Frühlingsbeginn.

Gudrun Schimmel



Pfingsten Wann genau ist eigentlich Pfingsten? Und was feiert man da?

Pfingsten ist ein bewegliches Fest, dessen Datum sich nach dem Osterfest richtet. Pfingsten ist der 50ste Tag nach Ostern (griechisch: pentekostē).

Im Christentum feiert man an Pfingsten die "Entsendung des Heiligen Geistes". Das Pfingstfest erinnert daran, dass der auferstandene Jesus seinen Jüngern erschien, sie segnete und die Jünger dann in die Welt auszogen, um das Christentum zu verbreiten. Der Heilige Geist wurde empfangen und die christliche Kirche geboren.

Doch im Laufe der Jahrhunderte haben sich in den verschiedenen Regionen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz zum Pfingstfest viele populäre Bräuche eingebürgert, die so gar nichts mit Religion zu tun haben. So gibt es z. B. in vielen norddeutschen Dörfern und Städten den Brauch, in der Pfingstnacht Streiche zu spielen und Zäune, Bänke, Blumenkübel oder sogar aufgehängte Wäschestücke und was sonst alles "tragbar" ist, zu entwen-

den. Natürlich werden die Sachen nicht wirklich gestohlen. Man kann sie immer ein paar Straßen weiter im Gebüsch wiederfinden. Aber wehe dem Nachbarn, der vergessen hat seine Wäsche reinzuholen ... Ein lustiger Streich, zumindest für diejenigen, die nicht nach ihren Sachen suchen müssen.

In Bayern gibt es die Tradition des Pfingstochsen. Bevor die Ochsen auf die Sommerweide geführt werden, wird ein Ochse besonders geschmückt und zieht so herausgeputzt am Kopf der Herde durch das Dorf. Manchmal wurde er auch geschlachtet.

Und die Pfingstrose? Ja, die hat eigentlich gar nichts mit Pfingsten zu tun ... außer, dass sie genau zu dieser Zeit so schön blüht! Die Paeonia, so heißt die Pfingstrose nämlich bei den Gärtnern, stammt eigentlich aus Asien und Südeuropa.

Gudrun Schimmel

März

4.3.18	Sonntag	10-18 Uhr	OSTEREIERMARKT Fr. Eurich präsentiert die Erzeugnisse aus den Kreativgruppen	Kulturkessel
16.3.18	Freitag	15.15 Uhr	GEBURTSTAGS-KAFFEETRINKEN für die Ehrengäste der Monate Januar und Februar	Festsaal
25.3.18	Sonntag	15 Uhr	PALMHASFEIER Kaffee und Kuchen, Palm- sträußchen (KFD Bad Salzschlirf) und Früh- lingslieder mit dem Chor "Sound of Edelweiß"	Festsaal
26.3.18	Montag	15 Uhr	GEMÜTLICHES KAFFEETRINKEN Die Damen und Herren des Betreuten Wohnens treffen sich an der Kaffeetafel	Festsaal
27.3.18	Dienstag	15.30 Uhr	ÖSTERLICHES BACKEN Bewohner und Mitarbeiter backen für die Kuchenspende an die Tafel e. V. Lauterbach	Hobbyküche
28.3.18	Mittwoch	15.45 Uhr	LITERATURKREIS Fr. Großjohann und Hr. Walz laden zum Lesen und Erzählen ein	Vortrags- raum
29.3.18	Donnerstag	10 Uhr	OSTEREIERFÄRBEN Dem Osterhasen über die Schulter geschaut	Hobbyküche

Sei nua ver suc wa Voi ver der Mit "W we auc Bei

Die Sternsinger besuchten die Kurparkresidenz

Seit vielen Jahren ist es Brauch, dass am 6. Januar, also am Dreikönigstag, die Sternsinger, verkleidet als die "Heiligen Drei Könige", zu Besuch in unser Haus kommen. Die Bewohner erwarten immer voller Vorfreude die Sternsinger. Vor dem großen Weihnachtsbaum im Festsaal versammeln sich die Sternsinger und bringen den Bewohnern und dem Haus Gottes Segen. Mit ihren Liedern: "Seht ihr unseren Stern" und "Wir kommen aus dem Morgenland" und zwei weiteren Liedern erfreuten die Sternsinger auch in diesem Jahr wieder die anwesenden Bewohner und Gäste.

Adelheid Eurich

AUS UNSERER RESIDENZ



Nun schon zum zweiten Male kamen Pädagogin Judith Völzke und die Kinder der Friedrich-von-Bodelschwingh-Schule Großenlüder zum musikalischen Stelldichein mit unseren Residenzbewohnern zusammen. Während Nicole Baurichter die vorweihnachtlichen Melodien auf ihrer Gitarre begleitete, führte Susanne Fett durch das abwechslungsreiche Programm. Sie animierte Jung und Alt zum Singen des altbekannten Liedguts, brachte aber auch neue Liedkreationen mit ein. Lieder wie z. B. das "Weihnachtslied für Eilige", gesungen zur Melodie von "Oh Tannenbaum", oder "Alle Jahre wieder kommt der Nikolaus", herausgegeben vom Bundesverband für Gedächtnistraining e. V., sorgten nicht nur für gute Laune, sondern trainierten auch die Denkflexibilität.

Die Jungen und Mädchen der Mittelstufe sangen begeistert mit, lauschten der Geschichte "Vom unglücklichen Schoko-Nikolaus" und stellten den Bewohnern Fragen zu vergangenen Weihnachtsfesten und Bräuchen. Viel zu schnell ging der kurzweilige Vormittag zu Ende, aber nicht, bevor die Schüler mit selbstgebackenen Plätzchen und einem Schoko-Weihnachtsmann für das gemeinsame Tun belohnt wurden.

1. April Nachdem Frau Schimmel, Einrichtungsleitung in der Kurpark-Residenz bis 31.1.2018, nunmehr seit 2 Monaten im wohlverdienten Ruhestand ist und ihr zu Hause "die Decke auf den Kopf fällt", hat sie beschlossen, doch wieder an ihren Schreibtisch zurückzukehren. Wir heißen sie "herzlich Willkommen"!

VERANSTALTUNGSKALENDER

4.4.18	Mittwoch	15.45 Uhr	LITERATURKREIS Fr. Großjohann und Hr. Walz laden zum Lesen und Erzählen ein	Vortrags- raum
5.4.18	Donnerstag	14-15 Uhr	BESSER HÖREN Individuelle Beratung durch die Firma Trabert	Gute Stube
11.4.18	Mittwoch	15.45 Uhr	LITERATURKREIS Fr. Großjohann und Fr. Fett laden zum Lesen und Erzählen ein	Vortrags- raum
15.4.18	Sonntag	15.30 Uhr	VERNISSAGE Inge Zuschlag präsentiert ihre Werke	Foyer UG
18.4.18	Mittwoch	15.45 Uhr	AUSFLUG MIT DEM HAUSEIGENEN BUS Herr Walz chauffiert Sie in die Gärtnerei Becker	Bad Salz- schlirf
23.4.18	Montag	15 Uhr	GEMÜTLICHES KAFFEETRINKEN Die Damen und Herren des Betreuten Wohnens treffen sich an der Kaffeetafel	Festsaal
27.4.18	Freitag	18.30 Uhr	KLANG-MEDITATION Öffentliche Veranstaltung mit Anti-Stress-Trainerin Marion Hafemann-Walz und Musik- & Klangtherapeut Michael Walz	Vortrags- raum
	5.4.18 11.4.18 15.4.18 18.4.18	5.4.18 Donnerstag 11.4.18 Mittwoch 15.4.18 Sonntag 18.4.18 Mittwoch 23.4.18 Montag	5.4.18 Donnerstag 14-15 Uhr 11.4.18 Mittwoch 15.45 Uhr 15.4.18 Sonntag 15.30 Uhr 18.4.18 Mittwoch 15.45 Uhr 23.4.18 Montag 15 Uhr	Hr. Walz laden zum Lesen und Erzählen ein 5.4.18 Donnerstag 14–15 Uhr BESSER HÖREN Individuelle Beratung durch die Firma Trabert 11.4.18 Mittwoch 15.45 Uhr LITERATURKREIS Fr. Großjohann und Fr. Fett laden zum Lesen und Erzählen ein 15.4.18 Sonntag 15.30 Uhr VERNISSAGE Inge Zuschlag präsentiert ihre Werke 18.4.18 Mittwoch 15.45 Uhr AUSFLUG MIT DEM HAUSEIGENEN BUS Herr Walz chauffiert Sie in die Gärtnerei Becker 23.4.18 Montag 15 Uhr GEMÜTLICHES KAFFEETRINKEN Die Damen und Herren des Betreuten Wohnens treffen sich an der Kaffeetafel KLANG-MEDITATION Öffentliche Veranstaltung mit Anti-Stress-Trainerin Marion Hafemann-Walz und Musik- & Klangtherapeut



April

Warum haben berühmte Dichter und Schriftsteller Muttertagsgedichte und Gedichte zum Muttertag geschrieben? Alles zu Ehren der Mutter, die mit ihrer unermüdlichen Liebe und Geduld für ihre Kinder und für die Familie da ist. Dabei ist der Muttertag keine Erfindung von Floristen und Parfümläden wie oftmals angenommen wird. Doch woher stammt der Muttertag und mit ihm die Muttertagsgedichte? Schon bei den Griechen gab es das Fest zu Ehren der Mutter. Die Urmutter der Griechen war die Göttin Rhea.

Im 13. Jahrhundert war der Laetare-Sonntag der Mutter Kirche gewidmet für die Mutterschaft. Der kirchliche Hintergrund zum Ehrentag der Mutter verschwand aber und aus England und Amerika wurde der Muttertag fest in unserer Tradition verankert. 1923 war es, als der erste Muttertag gefeiert wurde. Der Sinn ist heute wie damals der gleiche geblieben. Dank der Mutter zu sagen für ihr Wirken und Tun und für die Liebe, die sie der Familie gibt. Manche sagen, es wäre schlimm, wenn dieses Ehren nur einmal im Jahr stattfände. Aber dass es nicht so ist, wissen die Mütter genau. Besonders wenn noch kleine Kinder da sind, ist der Muttertag für sie ein ganz besonderer Tag. Dürfen sie doch der Mutter einen Spruch zum Muttertag aufsagen und ihr ein paar Blümchen überreichen oder ein selbstgemaltes Bild. Es ist für die Kleinen wie Weihnachten, wenn der Sohn oder die Tochter mit ihren Vätern oder Opas heimlich etwas für die Mutter besorgen oder basteln dürfen. Allen Müttern einen herzlichen und schönen Muttertag.

Ihre Gudrun Schimmel

6 Susanne Fett, Betreuungsdienst



Feuerwehrbegehung in der Kurpark-Residenz

Die Freiwillige Feuerwehr Bad Salzschlirf führte auch in diesem Jahr einen Hausrundgang in der Kurpark-Residenz durch.

Ortsbrandmeister Jürgen Schlei und die freiwilligen Helfer besichtigten gemeinsam mit unserem Brandschutzbeauftragten Herrn Krack die Heizkeller, Waschküche, alle Flure sowie diverse Räumlichkeiten. Die Wasserschläuche wurden überprüft und für den Notfall die Handhabung erläutert. Der regelmäßige Rundgang in der Kurpark-Residenz dient dazu, dass alle freiwilligen Helfer die Räumlichkeiten der Einrichtung kennenlernen, um im Notfall schnelle Hilfe leisten zu können. Dazu gehören nicht nur die Hausbegehung sondern auch die Einweisung und der Umgang mit der Brandmeldeanlage und deren Pläne.

Wir bedanken uns recht herzlich bei der Freiwilligen Feuerwehr Bad Salzschlirf und wünschen allseits "Wasser marsch!"

Gudrun Schimmel, Einrichtungsleitung





Unsere Wochenangebote

MONTAG	10 Uhr	HANDARBEITSKREIS mit Adelheid Eurich	Hobbyküche
DIENSTAG	10 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST 2./4. Dienstag, mit Frau Pastorin Schulte	Andachtsraum
	15.30 Uhr	WIR BACKEN KUCHEN mit Adelheid Eurich, 14-täglich	Hobbyküche
MITTWOCH	10 Uhr	MUSIKALISCHES STELLDICHEIN mit Michael Walz	Vortragsraum
	15.30 Uhr	BINGO mit Jadwiga Schmainta und Natalia Miller	Festsaal
DONNERSTAG	10 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST 1. Donnerstag, mit Herrn Pater Sesar Mladen	Andachtsraum
	10 Uhr	KREATIVES GESTALTEN Männerwerkstatt mit Susanne Fett und Michael Walz	Bastelraum
	16 Uhr	GYMNASTIK ZUR MUSIK mit Martina Plappert und Barbara Imhof	Vortragsraum
FREITAG	10.15 Uhr	HEITERE GEDÄCHTNISSPIELE mit Susanne Fett	Vortragsraum
	15 Uhr	GEMÜTLICHE KAFFEE- & TEESTUNDE mit Michael Walz für Schwerstpflegebedürftige und Angehörige	Festsaal
MONTAG BIS DONNERSTAG	10.15 Uhr	ERINNERUNGSPFLEGE 10-MinAktivierung mit Pauline Rachier und Barbara Imhof	
	14 Uhr	WILLKOMMEN IM REICH DER SINNE mit Holger Weller und Ulrike Eifert, Besuch der Schwerstpfle- gebedürftigen mit dem Snoezelwagen	Täglich auf einem anderen Wohnbereich
	15 Uhr	"WO MAN SINGT, DA LASS DICH NIEDER." Singen und Bewegen mit Nicole Baurichter	
	14 Uhr	Pauline Rachier und Barbara Imhof WILLKOMMEN IM REICH DER SINNE mit Holger Weller und Ulrike Eifert, Besuch der Schwerstpflegebedürftigen mit dem Snoezelwagen "WO MAN SINGT, DA LASS DICH NIEDER." Singen	einem anderen



Herzlichen Glückwunsch

Auch im Winter-Heft wurde zur Teilnahme am Preisrätsel eingeladen. Gezogen wurde aus 85 Karten als **Gewinnerin Frau Rita Giehler**, der wir ganz herzlich gratulieren. Frau Giehler hat sich sehr über ihren Gewinn gefreut.

Susanne Fett, Betreuungsdienst



Gedächtnistraining gegen das Vergessen

Das Gehirn ist ähnlich wie ein Muskel: Es muss trainiert werden, damit es nicht an Leistungskraft verliert. Hilfreich sind gezieltes Gedächtnistraining, aber auch Neugierde und ein aktiver Alltag.

Wo ist nur mein Schlüssel? Wie heißt nochmal die Tischnachbarin? Was gab es Mittwoch vor einer Woche zum Mittagessen? Fragen wie diese spontan zu beantworten, fällt auch jungen Menschen nicht immer leicht. Im Alter allerdings arbeitet das Gehirn langsamer und die Merkfähigkeit nimmt ab. Dieser Prozess beginnt bereits mit Mitte Zwanzig, lässt sich aber durch viele Faktoren positiv beeinflussen.

Wir haben die wichtigsten Tipps zum Krafttraining für die grauen Zellen für Sie zusammengetragen:

- Wenn Sie diese Zeilen lesen, machen Sie schon einiges richtig: Sich mit Neuem zu beschäftigen, ist gut für das Gehirn. Bleiben Sie also neugierig und öffnen Sie sich für Unbekanntes, zum Beispiel Literatur, Musik oder Sprachen. Im Veranstaltungskalender Ihrer Residenz werden Sie sicher fündig.
- Pflegen Sie soziale Kontakte. Forscher gehen davon aus, dass die Beziehung zu anderen Menschen den größten Effekt auf die geistige Fitness hat. Ein aufmerksames Gespräch mit einem Freund oder Bekannten ist eine komplexe kognitive Leistung.

- Fordern Sie Ihr Gehirn aktiv mit Übungen heraus.
 Dazu gibt es spezielle Gedächtnistrainings. Aber auch Spielen, Knobeln, Kopfrechnen, Kreuzworträtseln oder Puzzeln regt das Gehirn an.
- Unser Gehirn benötigt drei Viertel unseres Sauerstoffverbrauchs, obwohl es nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht. Gehen Sie also so viel wie möglich nach draußen und gönnen Sie sich frische Luft.
- Am besten bei Bewegung. Denn: Körperlich fitte Personen schneiden bei Hirnleistungstests deutlich besser ab als weniger fitte.
- Ändern Sie ab und zu Ihre Gewohnheiten und alltäglichen Abläufe – das weckt das Gehirn aus seinem Schlummermodus. Wählen Sie zum Beispiel einmal einen anderen Weg zum Restaurant oder putzen Sie Ihre Zähne mit der anderen Hand.





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!



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@wohnparkkranichstein.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



