

# SANKT SEBASTIAN POST

Frühjahr/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian  
**Adventsmarkt**

Deutschlandreise  
**Entschleunigung  
in der Uckermark**

Gut zu wissen  
**Gedächtnistraining  
gegen das Vergessen**

*Sehnsuchtsort  
Uckermark*



Wohnen. Leben. Sicherheit. [www.incura.de](http://www.incura.de)

INCURA®

**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.



**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),**

*„Veronika der Lenz ist da,  
die Mädchen singen tralala ...“*

So sangen die Comedian Harmonists in den 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts. Und wirklich – es ist wieder soweit, der Frühling klopft an die Tür. Draußen wird es wieder heller, die Sonne lässt sich öfter blicken und in das Graubraun der Farben mischt sich erstes Grün. Die Natur erwacht und täglich wird es wärmer. In die Herzen der Menschen kehrt Freude ein, der Kreislauf kommt langsam in Schwung und die Frühjahrsmüdigkeit verschwindet. Die Uhr wird am letzten Wochenende im März eine Stunde vorgestellt, spätestens jetzt wird es Zeit, längere Spaziergänge zu unternehmen.

In unserer Frühjahrsausgabe finden Sie Interessantes, Kurioses und Wissenswertes. Das Osterfest steht vor der Tür und beim Eierfärben werden wieder kleine Kunstwerke entstehen.

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Frühlingserwachen, lauschen Sie dem Vogelgesang, atmen Sie den Duft der Frühjahrsblüher und lassen Sie sich nicht von einer Erkältung anstecken.

Es grüßt Sie herzlichst

*Ihre Evi Ehrhardt-Steck,  
Einrichtungsleitung*



*Im Frühling säuseln nicht nur  
die Bäche süßer,  
die ganze Welt  
ist von Duft und Glanz beseelt.*  
Monika Minder

**Adventsmarkt**

Am 25. November 2017 fand wieder unser alljährlicher Adventsmarkt statt. Die Vorfreude auf dieses besondere Ereignis war auch diesmal sehr groß und es herrschte begeisterter Andrang. Die Angehörigen unserer Bewohner erhielten alle eine persönliche Einladung und auch in der lokalen Presse wurde der Termin veröffentlicht.

Der Speisesaal war wie gewohnt liebevoll weihnachtlich dekoriert und sorgte zusammen mit den verschiedenen Verkaufsständen für eine stimmungsvolle vorweihnachtliche Atmosphäre. Musikalisch wurde der Nachmittag erneut von Herrn Cuntz begleitet, der mit seiner Drehorgel Weihnachtslieder anstimmte und damit unsere Bewohner und Gäste zum Mitsingen oder doch zumindest zum Mitsummen brachte.

Unsere Alltagsbegleiter verkauften Selbstgebasteltes von unseren Bewohnern, darunter Tannenbäume aus Holz, Wollbilder und Kränze, die mit großer Begeisterung von unserer Werkgruppe hergestellt wurden. Die katholische Frauengemeinschaft aus Dudenhofen hatte wieder Selbstgestricktes, Weihnachtsschmuck und hausgemachte Marmelade im Angebot. Frau Hödt bot erneut Schmuck, Weihnachtskarten, Tücher sowie selbstgestrickte Socken, Mützen und Schals an. Frau König verkaufte Adventsgestecke und -blumen sowie andere Weihnachtsdekorationsartikel. Die Dudenhofer Imkerei Schwarz war mit vielen Produkten rund um den Honig an einem Stand vertreten und Frau Doll verkaufte selbstgebastelten Schmuck.

Die Verwaltung beteiligte sich in diesem Jahr erstmals mit einer „Team-Arbeit“ und verkaufte ihre mit viel Liebe zum Detail selbstgebastelten Leporellos – eine hübsche Geschenkidee, um schöne Fotos als Erinnerung darin aufzubewahren. Unsere Hausapotheke – die Schiller-Apotheke aus Dudenhofen – war auch in diesem Jahr wieder mit einem Stand vertreten und verteilte Geschenktaschen, gefüllt mit einer großen Kaffeetasse, einem bunten Jahreskalender und einer hübschen Schale, an alle unsere Bewohner.

*Heike Weinelt/Julia Schütz*



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



# Neujahrsempfang 2018

Am 3. Januar fand in unserer Residenz der Neujahrsempfang unseres Ortsbürgermeisters Peter Eberhardt statt. Wie in jedem Jahr besuchte er in Begleitung von Frau Irmgard Ball (Beigeordnete), Herrn Roni Zürker (Beigeordneter) sowie Herrn Sebastian Körner (Gemeinderat) unsere Einrichtung. Herr Eberhardt überreichte allen Bewohnern und Mitarbeitern Neujahrsbrezeln und die besten Wünsche für ein gutes neues Jahr.

Drei Tage danach, am 6. Januar, hatte die OSHG zum Neujahrsempfang eingeladen. Viele Bewohner, Angehörige und Freunde des Hauses waren dieser Einladung gerne gefolgt. Einige Angehörige hatten selbstgebackene Kuchen gespendet und so war für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Mit einem oder zwei Glas Sekt wurde das neue Jahr begrüßt. Für die musikalische Begleitung sorgten wieder einmal die „Silberlocken“, unsere „Haus-Band“, die sich einmal in der Woche bei uns zum Proben trifft. Mit beliebten Schlagern und Volksliedern sorgten sie für beste Stimmung.

Herr Vollmer blickte in seiner Ansprache auf das vergangene Jahr und die vielen Veranstaltungen der OSHG zurück und wünschte allen Anwesenden alles Gute für das neue Jahr. Auch in 2018 wird es wieder viele Veranstaltungen geben. Die nächste findet bereits im Februar zu Fasching statt. An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Helfern der OSHG ganz herzlich bedanken sowie bei allen Ehrenamtlichen und Kuchenspendern. Ohne diese großartige Unterstützung wäre vieles nicht möglich!

*Julia Schütz, Betreuungsdienst*



# März



1.3.18	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
2.3.18	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ Bewegung zur Musik mit Frau Keller	Gymnastikraum
2.3.18	Freitag	15 Uhr	IDEENSTAMMTISCH mit der OSHG und Herrn Liepner (Live-Musik)	Speisesaal
7.3.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
8.3.18	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
14.3.18	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
19.3.18	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
20.3.18	Dienstag	15 Uhr	BABELNACHMITTAG mit der OSHG	Speisesaal
21.3.18	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
22.3.18	Donnerstag	15.30 Uhr	BILDERVORTRAG „MARTELL“ mit Herrn Münzer	Speisesaal
24.3.18	Samstag	14.30 Uhr	OSTERFEIER mit der OSHG	Speisesaal
26.3.18	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
28.3.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal

## Chorkonzert MGV Cäcilia

Im November besuchte uns der gemischte Chor des MGV Cäcilia. Mit Volksliedern und Heimatliedern sorgte er für Stimmung. Alte Erinnerungen kamen hoch – einige unserer Bewohner waren selbst Mitsänger gewesen – und es wurde mitgesungen, geklatscht und geschunkelt. Nach dem Konzert gab es noch ein bisschen Zeit für einen Plausch mit alten Bekannten und der Chor möchte auch im neuen Jahr gerne wieder zu uns kommen.

*Julia Schütz, Betreuungsdienst*



# April

4.4.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
5.4.18	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
6.4.18	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ mit Frau Keller	Speisesaal
6.4.18	Freitag	15 Uhr	IDEENSTAMMTISCH mit der OSHG	Speisesaal
11.4.18	Mittwoch	16 Uhr	BINGO mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
12.4.18	Donnerstag	15 Uhr	VORTRAG Parkinson-Selbsthilfegruppe Schifferstadt: Trickbetrug und Diebstal – Wie vermeide ich, Opfer einer solchen Straftat zu werden?	Speisesaal
16.4.18	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
17.4.18	Dienstag	15 Uhr	BABELNACHMITTAG	Speisesaal
18.4.18	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
19.4.18	Donnerstag	15.30 Uhr	BILDERVORTRAG „TÜRKEI“ mit Herrn Münzer	Speisesaal
21.4.18	Samstag	14.30 Uhr	TANZ IN DEN FRÜHLING mit der OSHG	Speisesaal
23.4.18	Montag	15.30 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Robert Cerato	Speisesaal
25.4.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
26.4.18	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
30.4.18	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

## Vorlesetag

Am 3. Freitag im November findet seit ein paar Jahren ein bundesweiter Vorlesetag der Stiftung Lesen, der Wochenzeitung DIE ZEIT und der Deutschen Bahn Stiftung statt. Ziel ist es, Freude am Lesen weiterzugeben und ein Zeichen für das Vorlesen zu setzen. Viele Ehrenamtliche lesen an diesem Tag in Kindergärten, Schulen und Senio-

renheimen aus verschiedenen Büchern vor. Herr Grundhöfer aus Dudenhofen meldete sich bei uns und las für unsere Senioren aus verschiedenen Büchern vor. Es wurde so gut angenommen und Herr Grundhöfer hat es so viel Spaß gemacht, dass er in Zukunft einmal im Monat bei uns einen Vorlesenachmittag anbieten möchte.

# Mai

2.5.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
3.5.18	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
4.5.18	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ mit Frau Keller	Speisesaal
4.5.18	Freitag	15 Uhr	IDEENSTAMMTISCH mit der OSHG	Gymnastikraum
9.5.18	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
10.5.18	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
13.5.18	Sonntag	14.30 Uhr	MUTTERTAGSFEST mit der OSHG	Speisesaal
15.5.18	Dienstag	15 Uhr	BABELNACHMITTAG	Speisesaal
16.5.18	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
17.5.18	Donnerstag	15.30 Uhr	BILDERVORTRAG „SYLT UND UMGEBUNG“ mit Herrn Münzer	Speisesaal
21.5.18	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
23.5.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
25.5.18	Freitag	14.30 Uhr	WELLNESSANGEBOT mit dem Betreuungsdienst	Gymnastikraum
28.5.18	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
30.5.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	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 30.3.2018. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. **Wir wünschen viel Spaß!**



## Entschleunigung in der Uckermark

**Hunderte Seen, sanfte Hügel und die Weiten einer unberührten Endmoränen-Landschaft: Die Uckermark im Nordosten Deutschlands ist ein wahres Paradies. Rund 80 Kilometer von Berlin entfernt, bezaubert das Gebiet zwischen Oder und Havel vor allem mit Ruhe und Naturerleben.**

Wasser, Wasser und noch einmal Wasser: Zur Uckermark im nördlichen Brandenburg zählen sage und schreibe 500 Seen, die durch unzählige Bäche, Flüsse und Kanäle miteinander verbunden sind, sowie etliche Moorgebiete. Entstanden ist das Gewässersystem während der Eiszeit vor etwa 15.000 Jahren. Das Hin und Her der Gletscher hat Furchen und Mulden ins Land gegraben, die sich mit Schmelzwasser gefüllt haben und bis heute das Gesicht der Landschaft prägen.

In Kombination mit den sanften Hügeln und weiten Wäldern und Wiesen gilt die Endmoränenlandschaft als eine der schönsten Naturgebiete Deutschlands. Beinahe jedes Dorf hat einen eigenen Badensee mit hervorragender Wasserqualität. Und rundherum leben anderswo längst selten gewordene Pflanzen und Tiere wie Eisvogel, Seeadler und Biber. Herrlich beobachten lassen sich Flora und Fauna vor allem bei Bootstouren oder Floßfahrten.

### Natur pur

Zum Schutz dieses Naturidylls wurden nach der Wende fast zwei Drittel der Uckermark unter Naturschutz gestellt. Gleich mehrere Naturschutzgebiete sorgen dafür, dass Gäste einen naturnahen Urlaub erleben dürfen und gleichzeitig die Naturschätze auch für folgende Generationen erhalten bleiben: Der „Nationalpark Unteres Odertal“ ist Deutschlands einziger Auennationalpark und schützt eine Fluss-aue, die letzte noch in großen Teilen intakte Flussmündung Mitteleuropas mit ihren angrenzenden Hängen, Laubmischwäldern und blütenreichen Trockenrasen. Zum „Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin“ gehört der Naturpark Grumsin, ein uralter Buchenwald mit UNESCO-Weltnaturerbe-Status. Der rund 800 Quadratkilometer große „Naturpark Uckermärkische Seen“ liegt zwischen den Städten Prenzlau, Fürstenberg, Zehdenick und Templin. Bestaunen kann man hier gigantische Findlinge, die durch die Verschiebung der Gletschermassen in der Eiszeit entstanden sind. Vielleicht haben Sie schon vom sogenannten Verlobungsstein im Boitzenburger Tiergarten gehört: Die Adelsfamilie von Arnim hatte den sechs Meter langen und fünfzig Tonnen schweren Granit anlässlich einer Verlobung freilegen lassen. Der „Naturpark Barnim“ besteht aus großen Waldgebieten und fast unberührten Fließtälern.

### Städte, Dörfer, Gärten

Neben der wilden Natur sind auch die hübschen Städtchen und Dörfer ein Merkmal der Uckermark. Zum Beispiel Angermünde mit seinen alten Fachwerkhäusern, Boizenburg mit dem prächtigen Schloss der Familie von Arnim, Templin mit seiner fast vollständig erhaltenen Stadtmauer oder Prenzlau mit der alles überragenden Marienkirche. Auf den Speisekarten der uckermärkischen Gastronomen finden sich – natürlich! – frischer Fisch aus einem der vielen Seen, Pilze und Wild aus den heimischen Wäldern sowie Gemüse und Obst frisch vom Feld oder aus den regionalen Gärten. Viele der Gärten werden übrigens voller Hingabe gestaltet und gepflegt. Damit Gäste nicht immer nur heimlich über Hecken und Gartenzäune blicken müssen, um die Schmuckstücke zu bewundern, gibt es die Aktion „Offene Gärten Uckermark“. Zwei Mal im Jahr öffnen private Gärten und öffentliche Anlagen ihre Pforten für andere Gartenfreunde. Dabei können Besucher nach Herzenslust durch die Gärten und Grünanlagen streifen, mit anderen Gartenexperten fachsimpeln, Ideen sammeln, Pflanzen tauschen oder einfach nur bewundern, was sich aus den verschiedenen Gartensituationen so machen lässt. Im Jahr 2018 finden die Offenen Gärten am 9. und 10. Juni sowie am 8. und 9. September statt.



Oben: Eisvogel im Naturschutzgebiet der Uckermark, unten: Schloss Boitzenburg

### Willkommen in der Uckermark

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie kostenloses Infomaterial für Ihren Ausflug in die Uckermark erhalten Sie beim Tourismusverband Uckermark e.V., Stettiner Straße 19 in 17291 Prenzlau, [info@tourismus-uckermark.de](mailto:info@tourismus-uckermark.de), [www.tourismus-uckermark.de](http://www.tourismus-uckermark.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

## Frischer Frühjahrssalat

### Rezept

Zunächst die beiden Eier ca. 8 Minuten kochen und nach dem Abkühlen in Spalten schneiden. Bevor der Blumenkohl in Röschen geteilt wird, wird er vorsichtig gewaschen und trocken getupft. Anschließend wird dieser in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten gegart. Radieschen und Lauchzwiebeln unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Scheiben bzw. Ringe schneiden.

Alle Zutaten auf einem Teller anrichten. Für das Dressing werden nun Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker verrührt. Anschließend wird das Olivenöl hinzugefügt. Die Masse wird nun über den Blumenkohl-Radieschen-Salat gegeben. Vor dem Verzehr den Blumenkohlsalat zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen und anschließend nach Bedarf mit Salz und Pfeffer und/oder frischen Kräutern abschmecken.

Wir wünschen guten Appetit.



### Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 1 Bund Radieschen
- 2 Eier
- 2 Lauchzwiebeln
- 6 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- nach Geschmack frische Kräuter

## 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.

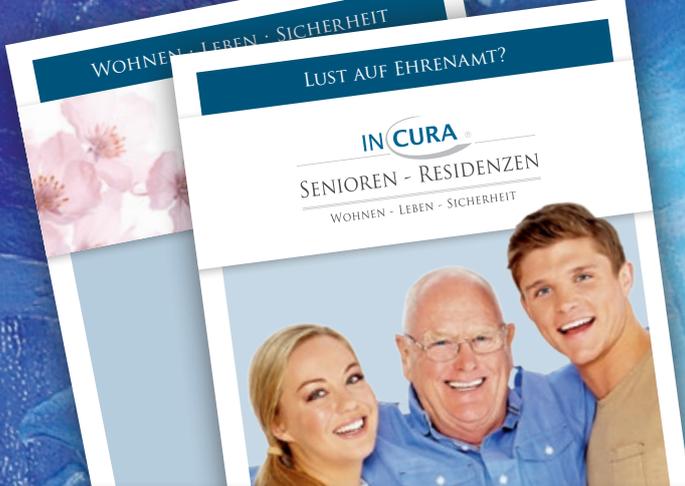
- Fordern Sie Ihr Gehirn aktiv mit Übungen heraus. Dazu gibt es spezielle Gedächtnistrainings. Aber auch Spielen, Knobeln, Kopfrechnen, Kreuzworträtseln oder Puzzeln regt das Gehirn an.

- 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!

**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**  
 Freiensehnerstr. 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](http://www.incurade)