

SANKT KATHARINA POST

Frühjahr/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Katharina
**Einrichtungs-
beiratswahl 2017**

Sankt Katharina
**Die Weihnachts-
feiern**

Gut zu wissen
**Gedächtnistraining
gegen das Vergessen**

*Sehnsuchtsort
Uckermark*



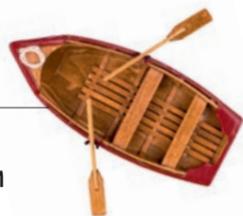
Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

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),

ich freue mich Ihnen heute unsere neue Ausgabe der Sankt Katharina Post vorstellen zu dürfen. Wie immer beginnen wir mit einem kurzen Rückblick auf unsere Weihnachtsfeiern, unsere Silvesterparty und unseren Neujahrsempfang.

Zudem werden sich neue Mitarbeiter vorstellen und wir hoffen, wir können Sie mit ein paar Witzen zum schmunzeln bringen. Langsam werden die Tage auch wieder etwas heller, die Temperaturen klettern auch nach oben. Es wird bestimmt nicht mehr lange auf sich warten lassen und die ersten Blumen fangen an zu blühen und unsere herrliche Bergstraße erblüht in neuem Glanz.

Mit einem Frühjahrsgedicht möchte ich Sie in die neue Ausgabe entlassen und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihre Mareike Götz, Einrichtungsleitung

Hallo Frühling!

Hallo Frühling, kommst du bald?
Der Winter war so lang und kalt.
Ich sehne mich nach schönem Grün
und Blumen, die im Felde blüh'n.
Schneeglöckchen aus der Erde schaut,
der letzte Schnee ist weggetaut.
Wenn Weidekätzchen Knospen treiben,
dann wirst du sicher bei uns bleiben.
Und wenn die Vög'lein wieder singen
wird auch mein Herz vor Freude springen.
Der dicke Pelz hängt nun im Schrank,
nun wird es wärmer Gott sei Dank.
Verschlossen sind die Wintersachen,
die Kinder singen und sie lachen.
Auch meine Seele taut nun auf;
komm, Frühling komm, ich freu' mich drauf!

Verfasser unbekannt

Neujahrsempfang

Geselliges Beisammensein mit Sekt und Häppchen

Am Freitag, den 12.01.2018, begrüßten wir die Bewohnerinnen und Bewohner im Restaurant der Senioren-Residenz zu einem geselligen Beisammensein, um auf das neue Jahr gemeinsam anzustoßen.

Nach einigen Grußworten von Frau Daseking und Herrn Schopen, dem Vorsitzenden des Einrichtungsbeirats, und einem kleinen Neujahrsgedicht von Wilhelm Busch wurde gesungen, geschunkelt und sogar ein wenig getanzt. Musikalisch umrandet wurde der Empfang von Herrn Gritz und Herrn Kriegisch am Akkordeon und der Gitarre, die mit ihrer Musik genau den Geschmack der Gäste trafen, denn es wurde laut mitgesungen und sogar Wünsche ausgesprochen.

Es blieb an diesem Morgen im Restaurant kaum ein Platz frei, alle freuten sich, dass so viele Bewohner zusammen gekommen waren, um gemeinsam Zeit zu verbringen.

Die besten Wünsche für 2018.

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





Einrichtungsbeiratswahl 2017

Sankt Katharina hat einen neuen Einrichtungsbeirat. Passend zum neuen Jahr gibt es auch im Sankt Katharina Veränderungen, die nun verkündet werden dürfen. Im Oktober 2017 standen die Neuwahlen für den Einrichtungsbeirat unseres Hauses an und es wurde ein neuer Einrichtungsbeirat gewählt. Dabei blieben uns „alte“, schon langjährig amtierende Mitglieder erhalten, manch andere Mitglieder verließen den Beirat und zwei neue Mitglieder, sogar in der Rolle als Vorsitz, sind nun dazugekommen. Wir freuen uns, Ihnen den neuen Einrichtungsbeirat bestehend aus Herrn **Dietrich Schopen** (1. Vorsitzender), Frau **Hedwig Pfeifer** (2. Vorsitzende), Herrn

Johann Christian, Frau **Walburga Greil** und Frau **Brigitte Reiners** vorstellen zu dürfen. Gleichzeitig möchten wir uns beim „alten“ Einrichtungsbeirat bedanken, mit dem wir auf zwei wirklich schöne Jahre in sehr angenehmer und harmonischer Zusammenarbeit zurückblicken dürfen. Dieser Dank gilt besonders **Heinz Mazzucco** und **Jürgen Sulzer**, die ab diesem Jahr nun leider nicht mehr im Einrichtungsbeirat tätig sein werden. Es war uns eine Freude, mit Ihnen zu arbeiten. Dem „neuen“ Einrichtungsbeirat wünschen wir eine schöne, interessante und aufregende Zeit in dieser so wichtigen Funktion. Auf eine gute Zusammenarbeit!



Silvesterfeier 2017

Wir begrüßten das Jahr 2018 in geselliger Runde
In geselliger Runde, fröhlich und gut gelaunt, mit Pizza, Kräcker und Dip sowie mit Chips und natürlich einer Bowle, Sekt und Orangensaft, warteten die Bewohner auf das Neue Jahr. Im Vorfeld wurde der Wohnbereich 2 – auf dem alljährlich die Silvesterparty stattfindet – vom Betreuungsdienst und von einigen Bewohnern geschmückt. Die Tische wurden schon zeitig von den Mitarbeitern hergerichtet, so dass unsere Silvesterparty starten konnte. Es wurde viel gelacht, von alten Traditionen erzählt, gesungen und geschunkelt. Der Zeiger der Uhr bewegte sich zuerst sehr langsam in Richtung Mitternacht



auf dem Zifferblatt und doch ging es dann ziemlich schnell: Es war kurz vor Mitternacht, dass neue Jahr wurde eingeläutet. Die Gläser wurden befüllt und erhoben, es war soweit: Ein „Frohes neues Jahr, viel Glück und Gesundheit für 2018“ ging durch den Raum. Einige Bewohner begaben sich mit dem Betreuungsdienst auf die Dachterrasse um das großartige Feuerwerk zu bestaunen. Genauso fröhlich wie der Abend begann endete er auch. Alle waren begeistert, freuten sich über die gelungene Feier und bedankten sich herzlich dafür.

März



5.3.18	Montag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
7.3.18	Mittwoch	10.30 Uhr	BEWOHNERBEIRATSSITZUNG nur für Mitglieder	Restaurant
16.3.18	Freitag	10 Uhr	SENIOR SHOP Frühjahr-/Sommerkollektion	Café
19.3.18	Montag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
21.3.18	Mittwoch	15 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Herrn Gritz	Restaurant
26.3.18	Montag	14.30 Uhr	LUSTIGE KÜCHENRUNDE mit dem Küchenleiter	Restaurant
30.3.18	Freitag	16.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum

Sternsinger waren zu Besuch

Caspar, Melchior und Balthasar in Sankt Katharina

Am Dienstag, den 9. Januar 2018 hatten wir Besuch von insgesamt 14 kleinen und großen Sternsängern. Beginnend im Obergeschoss, dem Betreuten Wohnen, sangen die Jungen und Mädchen Lieder für die Bewohner, unter anderem „Stern über Bethlehem“ und „Hört der Engel helle Lieder“. Zwischen den Liedern wurde ein kleines Gedicht aufgesagt und der Segen ausgesprochen. In allen Wohnbereichen nahmen sich die Sternsinger viel Zeit und einige Bewohner, die nicht aufstehen konnten und im Zimmer waren, wurden sogar dort besucht und freuten sich umso mehr. Für einige Bewohner waren die Segenssprüche über den Wohnungs- und Zimmertüren besonders wichtig, weil dies früher zu Hause auch angeschrieben wurde.

So manche Erinnerung an vergangene Tage kam dabei auch hoch. Es gab in allen Wohnbereichen sogar Applaus und auch hier und da eine Spende in die Sammelbüchse.

Vielen Dank für diesen schönen Besuch.



Adventsmarkt *am 17.12.2017*

Gemütliche Stimmung beim diesjährigen Adventsmarkt

Am 17. Dezember 2017 fand bei Glühwein, Punsch, Bratwurst und Waffeln der alljährliche Adventsmarkt der Senioren-Residenz im Restaurant sowie im Innenhof statt. Dabei hatten unsere Bewohner und deren Angehörige Zeit bei einer gemütlichen Atmosphäre auf unserem Adventsmarkt von Stand zu Stand zu gehen.

Es waren viele Stände geboten. Der Betreuungsdienst hatte auch einen Stand, für den die Bewohner und Bewohnerinnen des Hauses fleißig Plätzchen backten, sowie Weihnachtskarten und Weihnachtsdekoration bastelten, sodass am Ende keine Wünsche offen blieben. So konnte mancher noch das eine oder andere Weihnachtsgeschenk besorgen oder sich selbst eine

kleine Freude machen. Auch das Programm ließ keine Wünsche offen, gleich zu Anfang ging es musikalisch zu und der Männerchor aus Heppenheim sang und spielte einige Lieder für die Bewohner und deren Angehörige. Während des Marktes wurde die gemütliche Atmosphäre von Herrn Klaus Mohr, der viel Stimmung mit seinem Leierkasten aufbrachte, unterstützt. Zum Abschluss spielte der Posaunenchor im Innenhof der Senioren-Residenz noch einige Lieder. Gegen 17 Uhr endete der diesjährige Adventsmarkt und man konnte in die vielen strahlenden Gesichter der Bewohner sowie deren Angehörige blicken.

Im Großen und Ganzen kann man sagen, der diesjährige Adventsmarkt war ein großer Erfolg und wir blicken mit lachenden Augen gerne wieder auf diesen Tag zurück.

Die Weihnachtsfeiern *der Senioren-Residenz Sankt Katharina*

Heilige sind Menschen, durch die das Licht der Sonne scheint

Zum Ausklang des Jahres fanden vergangenes Jahr wieder unsere Weihnachtsfeiern bei gemütlichem Zusammensein in unserem Restaurant statt. Für jeden Wohnbereich gab es eine eigene Feier. Im Vorfeld wurde hierfür zusammen mit den Bewohnern leckeres Weihnachtsgebäck gebacken und die Tische mit selbstgebastelter festlicher Dekoration geschmückt.

Zu Beginn der jeweiligen Weihnachtsfeiern wurden die Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige von unserer Einrichtungsleitung Frau Götz herzlich begrüßt und willkommen geheißen. Nachdem sich dann die Bewohnerinnen und Bewohner mit Kaffee und den Köstlichkeiten von Gebäck und Christstollen gestärkt hatten, fand eine ökumenische

Andacht mit Diakon Jakob (St. Peter) und Pfarrer Sticksel (Heilig-Geist-Gemeinde) statt. Die erste Weihnachtsfeier hatte der Wohnbereich 4 am 11.12.17. Sie wurde von dem Frauenchor unter der Leitung von Herrn Vorschütz begleitet. Es folgte Wohnbereich 1 am 12.12.17, der von der Musikschule Heppenheim beim Singen der Weihnachtslieder mit einem Trompetenensemble unterstützt wurde. Wohnbereich 2 wurde am 13.12.17 musikalisch von Leo Antes am Akkordeon begleitet, Wohnbereich 3 wurde am 14.12.17 von Klängen der Querflöte stimmungsvoll begleitet.

Nach dem offiziellen Ende saßen die Bewohner und deren Angehörige noch gemütlich bei Glühwein und Punsch zusammen und ließen somit die schönen Nachmittage ausklingen.



April

1.4.18	Sonntag	10 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
1.4.18	Sonntag	15 Uhr	OSTERKAFFEE	Restaurant
4.4.18	Mittwoch	10.30 Uhr	BEWOHNERBEIRATSSITZUNG nur für Mitglieder	Restaurant
13.4.18	Freitag	15 Uhr	DIE SCHUH-RESIDENZ Die neue Schuhkollektion	Restaurant
16.4.18	Montag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
23.4.18	Montag	14.30 Uhr	LUSTIGE KÜCHENRUNDE Mit dem Küchenleiter	Restaurant
30.4.18	Montag	16 Uhr	ÖKUMENISCHE ANDACHT Heilige Katharina von Siena	Restaurant

Ulrike Daseking

Die neue Betreuungsdienstleitung stellt sich vor. Seit Oktober 2017 hat unser Team eine neue Kollegin, die sich Ihnen gerne vorstellen möchte:

„Geboren wurde ich im schönen Saarland, wo meine Eltern und eine meiner beiden älteren Schwestern noch heute leben. Nach dem Abitur war ich ein Jahr als Au-pair in England und durch diese Tätigkeit entstand der Wunsch einen Beruf auszuüben, bei dem ich mit Menschen arbeiten kann. Es folgten ein Studium der Sozialpädagogik in Darmstadt mit dem Schwerpunkt Seniorenarbeit und über die letzten nun fast 20 Berufsjahre Tätigkeiten in diversen Arbeitsfeldern, u. a. der Kinder- und Jugendarbeit, Erwachsene Menschen mit Behinderung, Krippenleitung und Betreuung von minderjährigen Flüchtlingen. In meiner Freizeit treffe ich mich gerne mit Freunden zum Kochen und Spieleabend, singe im Chor und schwinge auch gerne mal das Tanzbein. Und nicht zu vergessen und besonders gerne bin ich Mutter meiner beiden Töchter, 12 und 15 Jahre alt. Mit ihnen und unserem Kater Anton lebe ich seit 2012 in Heppenheim.“

Gute Freunde beschreiben mich als treue Wegbegleiterin, stets mit Geduld und für Rat und Tat zu gewinnen. In diesem Sinne möchte ich mich gerne in der Residenz Sankt Katharina einbringen: ein offenes Ohr, eine helfende Hand, da wo sie gebraucht werden und immer auch ein Lächeln im Gesicht. Ich freue mich sehr auf die Arbeit hier im Haus und schließe mit meinem Lebensmotto: „Der Kopf ist rund, damit man beim Denken die Richtung ändern kann‘ ab.“

Ihre Ulrike Daseking, Betreuungsdienstleitung



Mai

2.5.18	Mittwoch	10.30 Uhr	BEWOHNERBEIRATSSITZUNG nur für Mitglieder	Restaurant
7.5.18	Montag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
10.5.18	Donnerstag	10 Uhr	VATERTAG-FRÜHSCHOPPEN Wir feiern die Väter	Restaurant
13.5.18	Sonntag	10 Uhr	MUTTERTAG-SEKTRÜHSTÜCK Wir feiern die Mütter	Restaurant
21.5.18	Montag	10 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
28.5.18	Montag	14.30 Uhr	LUSTIGE KÜCHENRUNDE mit dem Küchenleiter	Restaurant

Verena Wolff

„Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Verena Wolff und ich bin am 27.10.1987 in Heppenheim an der Bergstraße geboren. Ich bin verheiratet und lebe mit meinem Mann in Heppenheim. Für meine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin bin ich 2007 nach Schleswig-Holstein, genauer gesagt nach Ratzeburg, gezogen. Hier absolvierte ich meine 3-jährige Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin im DRK-Krankenhaus Ratzeburg. 2011 zog ich wieder in die Heimat Heppenheim und arbeitete im Heilig-Geist-Hospital Bensheim, bei der Caritas-Sozialstation Heppenheim, im Seniorenzentrum Bickenbach und seit Oktober 2015 hier in der Senioren-Residenz Heppenheim. Zuerst war ich Pflegefachkraft, danach Wohnbereichsleitung auf dem Wohnbereich 3 und seit dem 16.11.2017 darf ich als Pflegedienstleitung für Sie tätig sein. Momentan bin ich noch in Ausbildung bis Ende Juli diesen Jahres, deswegen kann es passieren, dass Sie mich mittwochs und donnerstags vormittags nicht immer antreffen. Scheuen Sie sich bitte nicht eine Nachricht für mich zu hinterlassen, ich setze mich dann umgehend mit Ihnen in Verbindung. An den anderen Tagen steht Ihnen meine Tür immer offen. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit Ihnen und auf eine schöne Zeit.“

Ihre Verena Wolff



Heinrich Peter

„Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Heinrich Peter, ich bin am 9.5.1973 in Marburg geboren. Die Altenpflege war nicht mein erster Berufswunsch. Nachdem ich von 1989 bis 1992 Konstruktionsmechaniker gelernt habe, entschloss ich mich 1994 in die Altenpflege umzuschulen. 2002 absolvierte ich zusätzlich die Weiterbildung zur Gerontopsychiatrischen Pflegefachkraft. Seit dem 1.10.2015 bin ich nun in der Senioren-Residenz, zuerst als Pflegefachkraft auf dem Wohnbereich 2 und seit dem 1.10.2016 als Wohnbereichsleitung auf dem Wohnbereich 1 tätig. Ich freue mich, wenn Sie bei Problemen und Anliegen auf mich zukommen. Ich werde gerne mit Ihnen eine Lösung finden.“

Es grüßt Sie herzlichst, Ihr Heinrich Peter



MONTAG	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 2
DIENSTAG	10.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	BACKGRUPPE	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	BACKRUNDE 14-täglich im Wechsel mit der Spielerunde	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 3
MITTWOCH	10.15 Uhr	BASTELGRUPPE	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 3
	14.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	KEGELN MAL ANDERS	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 1
DONNERSTAG	10.15 Uhr	BACKGRUPPE	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	BEWEGUNG MIT MUSIK	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	KREATIVRUNDE	Wohnbereich 3
FREITAG	10.15 Uhr	BASTELN FÜR DEN WOHNBEREICH	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereich 3
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 1
	15 Uhr	BINGO	Restaurant
	15.30 Uhr	FIT UND ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereich 1
SAMSTAG	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
SONNTAG	10.15 Uhr	INDIVIDUELLE EINZELBETREUUNG	Alle Wohnbereiche

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!



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.

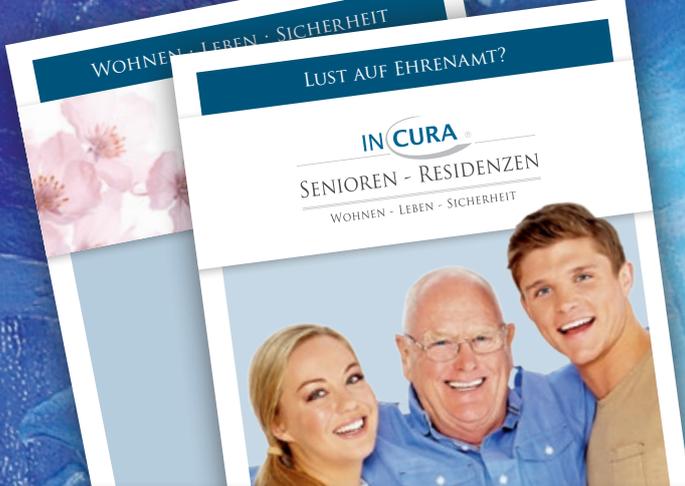
- Fordern Sie Ihr Gehirn aktiv mit Übungen heraus. Dazu gibt es spezielle Gedächtnistrainings. Aber auch Spielen, Knobeln, Kopfrechnen, Kreuzworträtseln oder Puzzeln regt das Gehirn an.

- 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 KATHARINA
 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.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
 Lorsche Str. 1-3
 64646 Heppenheim
 Tel. 06252/9599-500
 info@stkatharina.incura.de

