

SANKT SEBASTIAN POST

Frühjahr/2019



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian
Die Weihnachtsgeschichte als Musical

Deutschlandreise
Schöne Tage in der Eifel

Gut zu wissen
Eine Tasse Kaffee, bitte!



*Naturschönheit
Eifel*

Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Eine Schatzkiste der Natur

Nicht nur seltene Pflanzen und Tiere wie der Schwarzstorch, die Wildkatze oder die Orchidee Große Händelwurz fühlen sich in der Eifel pudelwohl. Auch Besucher aus aller Welt genießen die ruhige Natur mit ihren einzigartigen Besonderheiten – wie den Vulkanseen, der Teufelsschlucht oder dem Hochmoor Hohe Venn. Die Eifel liegt im Westen Deutschlands zwischen Aachen, Trier und Koblenz. Kleine Teile befinden sich in Belgien. Hier war auch historisch einiges los und sowohl Neanderthaler als auch Kelten und Römer haben ihre Spuren hinterlassen. Davon zeugen zahlreiche Museen, Burgen und Schlösser. Willkommen in der Eifel!



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
Mittelstraße 29 · 36037 Fulda
Tel. 0661 2969828-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen:
gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

an Weihnachten hatte die Residenz einen eigenen Weihnachtsengel, in Gestalt von Frau Metze – unserer Pflegedienstleitung. Dieser Engel bescherte, zusammen mit der Einrichtungsleitung Frau Schäfer, den Bewohnerinnen und Bewohnern kleine Weihnachtsgeschenke.

Nun beginnt wieder ein neues Jahr. Was es wohl bringt? Zurzeit herrscht Winter und in Bayern versinkt alles im Schnee. Wir, in der milden Vorderpfalz, haben auch mal eine vereinzelt Schneeflocke gesehen. Am besten ist es jedoch, mit einem heißen Tee vom Frühling zu träumen und jeden Sonnenstrahl, den wir erhaschen können, zu genießen.

Ende Februar haben wir Fastnacht und damit verschönern wir uns den Rest des Winters.

*Herzlichst, Ihre Gabriele Schäfer,
stellvertretende Einrichtungsleitung*



Rezept Frühlingsalat

Die Eier kochen, den Spinat blanchieren, den Bärlauch, die Radieschen und die Kirschtomaten waschen und nach Belieben klein schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Den Schnittlauch klein schneiden und mit dem Essig, dem Öl und den Gewürzen zu einem Dressing verrühren.

Die Eier hart kochen und vierteln und mit dem Dressing auf den Salat geben und servieren.

Zutaten

4 Eier
200 g Spinat
60 g Bärlauch
1 Bund Radieschen
100 g frische Champignons
200 g Kirschtomaten
1 Bund Schnittlauch
3 EL Essig
Salz
Pfeffer
6 EL Olivenöl

Musiknachmittag mit der „Waschtag-Band“

Am 20.10.2018 hatten wir in unserer Einrichtung einen besonderen musikalischen Besuch, auf den sich unsere Bewohner sehr freuten. Die WASCHTAG-BAND präsentierte uns eine Schlagerreise durch die 50er Jahre. Bei der Liederauswahl war für jeden Geschmack etwas dabei. Die Bewohner unserer Einrichtung sangen begeistert mit, es wurde geschunkelt, gelacht und getanzt. Beim gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen klang der musikalische Nachmittag aus und unsere Bewohner bedankten sich herzlichst für die musikalische Schlagerreise.



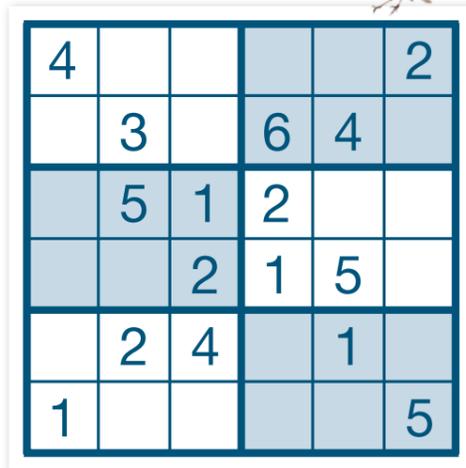
Suchen & gewinnen

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:
 INCURA GmbH, Zeppelinstr. 4-8, 50667 Köln
 oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.

Einsendeschluss ist der 31.3.2019.
 Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung.
 Wir wünschen viel Spaß!



März

6.3.19	Mittwoch	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
11.3.19	Montag	14 Uhr	AUSFLUG an den Rhein	
13.3.19	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit Herrn Naab und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
18.3.19	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit dem Katholischen Frauenkreis	Speisesaal
20.3.19	Mittwoch	15.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
22.3.19	Freitag	10 Uhr	KLEIDERVERKAUF mit Marcos Moden	Speisesaal
27.3.19	Mittwoch	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal

Die Weihnachtsgeschichte *als Musical*

Am 15. Dezember um 16.00 Uhr kam eine Gruppe junger Leute der freien christlichen Gemeinde in unsere Seniorenresidenz. Unter der Leitung von Herrn Rose führten sie die Weihnachtsgeschichte als Musical auf. Sie sangen begleitet mit Gitarre, Klavier, Geige und Cello ihre Darbietung. Für unsere Bewohner war es ein tolles Ereignis, sie waren richtig begeistert. Anschließend beschenkten die Jugendlichen die Bewohner mit selbstgebackenem Gebäck. Dazu wurde Tee gereicht und es entstanden interessante Gespräche.



Seniorenachmittag

Am 7. Dezember fand in der Festhalle der jährliche Seniorenachmittag statt. Etliche Bewohner wurden mit Hilfe des hauseigenen Busses vom Betreuungsdienst und den Alltagsbegleitern hingebbracht und betreut. Es gab ein musikalisches Programm von der Grundschule und dem Alleinunterhalter Herrn Korn-

mann. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Alle Senioren konnten zwischen Schinkenteller oder einer reichhaltigen Kuchenauswahl wählen. Gegen 17.00 Uhr traten wir gut unterhalten und äußerst gut gesättigt den Heimweg an.

Empfang des Bürgermeisters

Am 3.1.2019 kamen Ortsbürgermeister Herr Eberhard und zwei Beigeordnete zum jährlichen Neujahrsempfang. Jeder Bewohner bekam eine Neujahrsbrezel überreicht. Angestoßen wurde mit Sekt und Orangensaft. Die Ansprache von Herrn Eberhard wurde mit reichlich Applaus belohnt. Herr Löffler vom offenen Kanal war auch zugegen – man kann die Veranstaltung irgendwann im Fernsehen sehen.

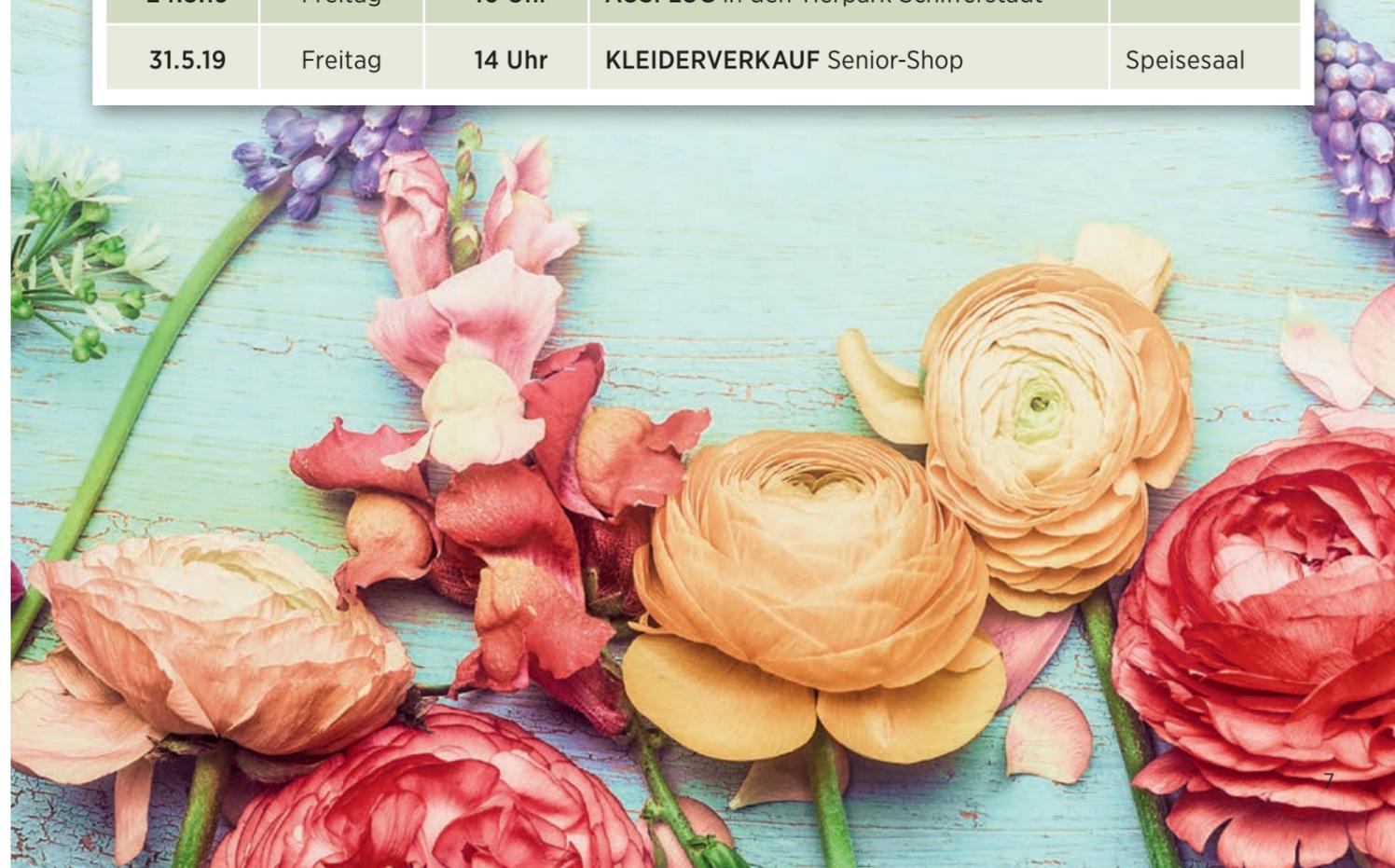


April

1.4.19	Montag	15 Uhr	ERZÄHLKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
8.4.19	Montag	15.30 Uhr	KAFFEEMUSIK Herr Liepner spielt bekannte Melodien auf dem Keyboard	Speisesaal
16.4.19	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
18.4.19	Donnerstag	15 Uhr	OSTERKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
26.4.19	Freitag	14 Uhr	WELLNESSANGEBOT mit dem Betreuungsdienst	Gymnastikraum
29.4.19	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

Mai

2.5.19	Donnerstag	13 Uhr	TANZ IN DEN MAI mit Waldmeisterbowle	Speisesaal
13.5.19	Montag	15 Uhr	AKKORDEONMUSIK mit Herrn Bermann und Frau Kugler	Speisesaal
16.5.19	Donnerstag	15 Uhr	ERZÄHLKAFFEE „ALLES NEU MACHT DER MAI“ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
24.5.19	Freitag	10 Uhr	AUSFLUG in den Tierpark Schifferstadt	
31.5.19	Freitag	14 Uhr	KLEIDERVERKAUF Senior-Shop	Speisesaal





www.gettyimages.de / devteev

Schöne Tage in der Eifel

Die Naturlandschaft der Eifel ist vielfältig: Einzigartige Maar-Seen, schroffe Felsformationen, eines der letzten Hochmoore Europas und wilde Wälder machen Urlaubstage im Nationalpark Eifel zu einem Naturerlebnis.

Die Eifel ist Vulkanland. Nicht einmal zehntausend Jahre ist es her, dass hier noch zahlreiche Vulkane aktiv waren. Gewaltige Vulkanausbrüche und kilometerlange Lavaströme haben über Jahrtausende das Gesicht der heutigen Vulkaneifel geprägt. Vor allem die Maar-Seen – also Gewässer in erloschenen Vulkantrichtern – sind das Markenzeichen der Region. Es sind wildromantische Naturschönheiten, die belegen, dass nicht alle Vulkane wie Berge aussehen. Die Eifeldichterin Clara Viebig taufte sie einst „Augen der Eifel“. Insgesamt gibt es in der Eifel über 70 Maarvulkane. Zwölf sind heute noch mit Wasser gefüllt, die restlichen sind verlandet. In einigen wie dem Meerfelder Maar, dem Pulvermaar, dem Schalkenmehrener und dem Gemündener Maar darf man sogar schwimmen. Von oben besonders beeindruckend sind die drei Dauner Maare, die wie an einer Perlenschnur aufgefädelt nebeneinander liegen.

Überhaupt ist die Eifel reich an Gewässern und mystisch-idyllischen Plätzen. Der Windsborn-Kratersee ist der einzige Kratersee nördlich der Alpen, der ständig mit Regenwasser gefüllt ist. Die Natur rund um das kleine Gewässer ist märchenhaft: Schmale Holzstege ragen auf das Wasser hinaus, in den Uferzonen wachsen seltene Pflanzenarten und gefährdete Libellenarten wie die Glänzende Binsenjungfer oder die Gemeine Smaragdlibelle schwirren umher.

Ausgesprochen wild wird es in der Teufelsschlucht, einer Felsspalte von etwa einem bis fünf Meter Breite, deren Sandsteinfelsen Wind und Wasser der letzten Jahrmillionen bizarr geformt haben. Im Naturparkzentrum Teufelsschlucht bietet eine eigene Wildkräuterwerkstatt Besuchern die Möglichkeit, mehr als hundert verschiedene heimische Wildkräuter kennenzulernen oder bei einer Führung selbst zu entdecken.

Hier wie überall in der Eifel hat der Naturschutz einen hohen Stellenwert. Gleichzeitig ist das Bemühen, den Menschen diese besonderen Landschaftsräume zugänglich zu machen, deutlich zu spüren.

Im Naturpark Südeifel – einem der an Orchideen reichsten Gebiete in Deutschland – gibt es Führungen mit Naturpark-Rangern zu wildwachsenden Orchideen. Ein Naturschauspiel ist auch das Hohe Venn, eines der letzten Hochmoore Europas. Hier können Besucher gemütlich auf Holzstegen durchs Moor spazieren und nach Birkhühnern oder Wildkatzen Ausschau halten.

Wer nach so viel Natur Lust auf Kultur hat, findet in der Eifel eine große Auswahl an eindrucksvollen Burgen, Schlössern und anderen historischen Orten. Die Burg schlechthin findet sich in Wierschem zwischen Koblenz und Cochem in einem engen Seitental der Mosel. Dort thront die Burg Eltz auf einem steilen Felskopf und gilt als Inbegriff einer deutschen Ritterburg. Ihre 850 Jahre alte Geschichte lässt sich am besten bei einer Führung erkunden – selbstverständlich inklusive eines Einblickes in die üppige Schatzkammer. Wahrlich beeindruckend!



Willkommen in der Eifel

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug in die Eifel erhalten Sie bei der Eifel Tourismus GmbH, Kalvarienbergstraße 1 in 54595 Prüm, Telefon 06551 9656-0, info@eifel.info, www.eifel.de

(linke Seite) Burg Eltz,
(unten links) Hochmoor „Hohe Venn“,
(unten rechts) Smaragdlibelle, Birkhuhn



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	HUNDEBESUCH (alle 14 Tage)	Ehrenamtliche besuchen uns mit ihren Hunden	Speisesaal
	10 Uhr	FILMVORFÜHRUNG (alle 14 Tage)	Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt	Speisesaal
DONNERSTAG	10 Uhr	GYMNASTIK MIT MUSIK	Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur	Gymnastikraum
FREITAG	10 Uhr	SITZTANZ, AUSFLUG		Gymnastikraum

Adventsmarkt

Am 24. November 2018 fand wieder unser alljährlicher Adventsmarkt statt. Die Vorbereitungen für dieses Ereignis liefen auf Hochtouren und jeder Bereich half mit Begeisterung mit, den Markt zu dekorieren und liebevoll zu gestalten. Es wurde einiges geboten: Die Schiller-Apotheke kam mit ihrem Glücksrad und vielen Preisen für unsere Bewohner, der Imker Herr Otto und seine Ehefrau brachten eine Vielfalt an Produkten aus Honig und Bienenwachs mit, der katholische Frauenkreis bot unter anderem selbstgekochte Marmelade und selbstgestrickte Socken und Mützen an und Familie Albert bot selbstgemachte Holz- und Bastelarbeiten sowie handgemachte Patchworkdecken an.

Ein ganz besonderer Verkaufstand wurde vom WB 1 und den Alltagsbegleitern geboten, es wurden selbstgebastelte Engel, Rucksäcke und Christbaumschmuck angeboten. Auch die Waffelbäckerei des Betreuungsdienstes erfreute sich großer Beliebtheit. Wie jedes Jahr erfreute uns Herr Cuntz mit seinem Drehorgelspiel. Bei Glühwein, Punsch, Christstollen und Weihnachtsgebäck verlebten alle einen schönen Nachmittag.



Eine Tasse Kaffee, bitte!

Ob schwarz oder mit Milch, klassisch überbrüht oder aus einer modernen Maschine: Eine Tasse Kaffee gehört für viele zu einem gelungenen Start in den Tag. Wir haben uns in der Welt des Kaffees für Sie umgeschaut.

Kaffee ist wissenschaftlich gut erforscht. Dennoch ist umstritten, ob das beliebte Genussmittel per se gesundheitsfördernd oder -schädlich ist. Für beide Theorien gibt es Belege und jeder Körper reagiert anders auf die Inhaltsstoffe. Während der eine durch Bitterstoffe und Kaffeeöl Magenprobleme bekommt, freut sich der andere über die beschleunigte Verdauung. Klar ist, dass Koffein wach macht. Es stimuliert das Nervensystem, beschleunigt die Herzrhythmus und fördert die Konzentration. Manche empfinden das als belebend, während andere „zitterig“ werden oder über Schlafstörungen klagen. Wissenschaftlich bestätigt ist, dass Kaffee das Diabetesrisiko senkt und kein Flüssigkeitsräuber ist. Das beim Rösten entstandene Acrylamid hingegen steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Als Mittelweg empfiehlt die europäische Lebensmittelbehörde EFSA einen moderaten Kaffee Konsum von maximal zwei Tassen Filterkaffee hintereinander oder vier Tassen über den Tag verteilt.

Bei der Wirkung des Kaffees spielt auch seine Zubereitung eine Rolle. Und der scheint keine Grenze gesetzt zu sein. Von Hand gekocht wird Kaffee heute am liebsten mit Siebstampelkannen, mit Handfiltern

oder italienischen Espressokochern. Dabei gilt: Je länger das Wasser mit dem Pulver in Berührung ist und je heißer der Kaffee gebrüht wird, desto bitterer schmeckt er. Noch bunter wird die Produktwelt bei den Kaffeemaschinen: Neben klassischen Filtermaschinen gibt es Kapsel-, Pad- oder Siebträgermaschinen sowie Vollautomaten, die Kreationen wie Caffè crema, Latte macchiato und Espresso zaubern.

Und welche Bohnen sind die besten? Am weitesten verbreitet ist die Sorte Arabica, die meist aus Brasilien, Kolumbien, Mexiko oder Guatemala kommt. Arabica-Kaffee schmeckt fein-fruchtig, duftet intensiv und hat weniger Chlorogensäure, die eine harntreibende Wirkung hat. An zweiter Stelle steht Robusta aus Westafrika, Vietnam, Indonesien oder Brasilien. Die Bohne hat mehr Koffein und Säure und ist etwas bitterer, weshalb sie in Südeuropa besonders beliebt ist. Letztendlich ist Kaffeegenuss eben Geschmackssache.

Unser Tipp

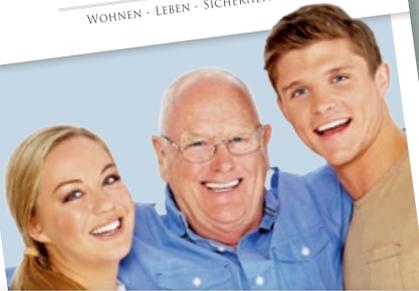


Geben Sie eine kleine Prise Salz in den Kaffee. Das hebt den Geschmack und macht den Kaffee besser verträglich.

WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT

LUST AUF EHRENAMT?

IN CURA®
SENIOREN - RESIDENZEN
WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT



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.
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



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



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



www.incura.de