

# SANKT SEBASTIAN POST

Herbst/2017



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian  
**Sommerfest**  
„Eine Pfälzer Landpartie“

Sankt Sebastian  
**Spargel-Erdbeer-**  
**Event**

Gut zu wissen  
**Freunde fürs**  
**Leben**

*Lübecker Bucht:  
Strandglück pur*



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

INCURA®

## Titelthema „Strandglück pur“

In unserer Titelfrubrik „Deutschlandreise“ geht es dieses Mal in den Nordosten Deutschlands, an die wunderschöne Lübecker Bucht. Gleich eine Handvoll Seebäder wartet hier darauf, entdeckt zu werden – jedes mit seinem ganz eigenen Charakter. Doch egal ob im traditionsreichen Rettin, im modernen Scharbeutz oder im lebendigen Pelzerhaken: Überall gibt es kilometerlange Sandstrände, frische Ostseeluft, herrliche Dünenlandschaften und natürlich fangfrischen Fisch. Anders als an der Nordsee verschwindet das Meer auch nicht ständig, sondern lädt den ganzen Tag über zu einem Strandspaziergang im Sand oder auf der Strandpromenade ein.



### 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),

das Jahr neigt sich schon wieder dem Ende zu und das Weihnachtsfest steht vor der Tür.

Wir planen schon wieder die traditionellen Veranstaltungen und Festivitäten, um Ihnen allen eine schöne Zeit zu bereiten. Ein zünftiges bayrisches Oktoberfest haben wir wieder fest mit eingeplant.

Freuen Sie sich auch auf den Adventsmarkt am 29. November. Viele bunte Überraschungen erwarten Sie. Einem kleinen vorweihnachtlichen Einkaufsbummel steht nun nichts mehr im Wege. Ebenso können Sie wieder einen Bummel durch die Modewelt mit der aktuellen Wintermode am Montag, den 20.11.2017 ab 14.30 Uhr unternehmen.

In dieser Ausgabe finden Sie wieder viele Artikel über unsere zurückliegenden Veranstaltungen, die allen sehr viel Freude bereitet haben – insbesondere der Besuch im Fernsehgarten.

Freuen Sie sich aufs Stöbern in dieser neuen Ausgabe und lassen Sie sich schon jetzt etwas weihnachtlich inspirieren.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden Jahresausklang, viele schöne Feste und Veranstaltungen.

Ihnen allen eine gute Zeit.

*Ihre Evi Ehrhardt-Steck,  
Einrichtungsleitung*



## Sommerfest

„Eine Pfälzer Landpartie“ war das Motto unseres diesjährigen Sommerfestes am 1.7.2017.

Der Speisesaal – liebevoll dekoriert mit frischen Blumen – war gut gefüllt und selbst im Außenbereich, auf der Terrasse und im Garten, waren alle Plätze besetzt.

Nach der Begrüßung durch unsere Einrichtungsleiterin Frau Ehrhardt-Steck heizte das Musiker-Duo Arno Kornmann auf typisch Pfälzer Art dem Publikum ein, sodass die Stimmung von Anfang an fröhlich und ausgelassen war.

Nach der Kaffeerunde wurde getanzt, geschunkelt und gesungen. Herr Vollmer, Vorsitzender der OSHG, wies alle Gäste auf den Sektstand im Speisesaal hin, wobei es selbstverständlich auch die alkoholfreie Variante gab.

Ein besonderes Highlight war der Auftritt der Historischen Volkstanzgruppe aus Mutterstadt, die uns mit verschiedenen Tänzen und dazugehörigen Geschichten unterhielten.

Frau Sass-Grundhöfer bot wieder ihre selbstgemachten, ausgezeichneten Marmeladen, Konfitüren und Chutneys an, und es wurde wieder fleißig eingekauft. Herr Vito Vigniale besuchte uns wieder mit seinem Eiswagen und so konnte er an diesem Nachmittag mit seinem vielfältigen Eisangebot wieder Jung und Alt begeistern.

Für das leibliche Wohl sorgte unser Küchenteam mit Grillspezialitäten. Den Kuchen zum Kaffee hatten Bewohnerinnen vom Service Wohnen, Angehörige und Mitarbeiter gespendet.

Die freiwillige Feuerwehr unterstützte uns wie in jedem Jahr wieder am Getränkeausschank. An dieser Stelle allen ein herzliches Dankeschön.

Rund herum war es mal wieder ein sehr schöner und gelungener Nachmittag und man hatte genügend Zeit zum Verweilen und für nette Gespräche.



# Spargel-Erdbeer-Event

Am Freitag, den 19. Mai 2017 fand in der Senioren-Residenz Dudenhofen ein kleines Spargel-Erdbeer-Event statt.

Aufgrund einer großzügigen Spende von Spargel und Erdbeeren vom Martinshof Beck entschloss man sich spontan dazu, gemeinsam mit den Bewohnern, ein Spargel-Erdbeer-Event zu veranstalten. Zubereitet wurden: Spargel mit Pfannkuchen und Soße Hollandaise. Anschließend gabe es frischen Erdbeerkuchen.

Eine Gruppe im Speisesaal – Bewohner/-innen, ehrenamtliche Helfer/-innen und Mitarbeiter/-innen, einschließlich Einrichtungs- und Pflegedienstleitung, waren zuständig für das Spargelschälen und Pfannkuchenbacken. Zusätzlich bereitete eine weitere Gruppe Bewohner/-innen und Mitarbeiter/-innen im Wohnbereich den Nachttisch zu. Hierzu wurden mehrere Bisquitböden mit den gespendeten Erdbeeren belegt. Das Küchenteam unter der Leitung von Thomas Metzger unterstützte uns dabei tatkräftig. So entstand ein herrliches Menü, was allen sehr gut mundete.



An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Familie Beck vom Martinshof für diese tolle Spende. **Alle waren begeistert von dem leckeren Event und man war sich sofort einig: Nächstes Jahr bitte wieder!**



# September

1.9.17	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ Bewegung zur Musik, mit Frau Keller	Gymnastikraum
4.9.17	Montag	14.30 Uhr	CAFÉMUSIK mit Herrn Liepner am Keyboard	Gymnastikraum
6.9.17	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
7.9.17	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
13.9.17	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
14.9.17	Donnerstag	15 Uhr	VORTRAG PARKINSON-SELBSTHILFEGRUPPE	Speisesaal
18.9.17	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
20.9.17	Mittwoch	16 UHR	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
21.9.17	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
27.9.17	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
29.9.17	Freitag	14.30 Uhr	WELLNESSANGEBOT mit dem Betreuungsdienst	Gymnastikraum
30.9.17	Samstag	14.30 Uhr	BAUERNFEST	Speisesaal



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

## 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 31.10.2017.

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

## Schottischer Nachmittag

Ein ganz besonderer Besuch erwartete die Bewohner am 20.05.2017 vom Schottischen Clan „Mac Gregor“, der uns über ihre Geschichte und Kultur berichtete. Im ganzen Haus ertönten die Klänge der „Dudelsackspieler“, unsere Bewohner waren sehr fasziniert von den Uniformen, besonders vom „Kilt“, dem Schottenrock. Eine besondere Köstlichkeit wurde zum Kaffee serviert, das „Shortbread mit Lemon Curd“ kam bei den Bewohnern sehr gut an, sowie auch die Whisky-Probe.



## Demenzkonzert

Am 20.06.2017 besuchten wir mit unseren Bewohnern ein ganz besonderes Konzert, das im Historischen Ratssaal zu Speyer von drei jungen Künstlern gegeben wurde. Der ganze Saal ertönte mit klassischer Musik und schaffte eine entspannte Atmosphäre, die Bewohner hörten aufmerksam zu und sangen die bekannten Lieder mit.

Bei einer kleinen Pause wurden Süßigkeiten gereicht und über die Geschichte des Historischen Ratssaals erzählt, unsere Bewohner genossen sichtlich diesen Nachmittag.

*Christina Lehmann, Betreuungsdienst*

## Oktober

2.10.17	Montag	14.30 Uhr	CAFÉMUSIK mit Herrn Liepner am Keyboard	Speisesaal
4.10.17	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
5.10.17	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
6.10.17	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ Bewegung zur Musik, mit Frau Keller	Gymnastikraum
11.10.17	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit der OSHG	Speisesaal
12.10.17	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
13.10.17	Freitag	15.30 Uhr	ALTE SCHLAGER mit Robert Cerato	Speisesaal
16.10.17	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
18.10.17	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
25.10.17	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
27.10.17	Freitag	14.30 Uhr	WELLNESSANGEBOT mit dem Betreuungsdienst	Gymnastikraum
28.10.17	Samstag	14.30 Uhr	BAYRISCHES OKTOBERFEST mit der OSHG	Speisesaal
30.10.17	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

*O'zapft is!*

**Wir laden Sie ein.**

Zum zünftig bayrischen Oktoberfest am Samstag, den 28.10.2017 ab 14:30 im Speisesaal.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen.**





## Spinat-Pilz-Blätterteigtaschen *Rezept*

### Zutaten für 4 Personen

- 250 g Champignons, geviertelt
- 25 g Butter
- Zwiebeln, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 180 g Blattspinat
- Muskatnuss
- 5 EL Sahne
- Salz und Pfeffer
- 2 Platten Blätterteig
- 1 Ei verquirlt

### Füllung

Die Butter in der Pfanne zerlassen. Den Knoblauch mit den Zwiebeln dünsten, bis sie weich sind. Pilze, Spinat und Muskat dazugeben und bei mittlerer Hitze weiter dünsten. Die Sahne zugießen und gut unterrühren, würzen und vom Herd nehmen.

### Taschen

Blätterteig ausrollen, halbieren, von der Füllung nach Belieben darauf geben und die Teighälfte einschlagen und fest andrücken. Teigtaschen mit Ei bestreichen. Im Backofen bei 200 Grad für ca. 20 Minuten goldbraun backen.



## November



2.11.17	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
3.11.17	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ Bewegung zu Musik mit Frau Keller	Speisesaal
4.11.17	Samstag	15.30 Uhr	CHORKONZERT mit dem MGV Cäcilia Dudenhofen	Speisesaal
8.11.17	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
9.11.17	Donnerstag	15 Uhr	VORTRAG PARKINSON SELBSTHILFEGRUPPE	Speisesaal
15.11.17	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
16.11.17	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
20.11.17	Montag	14 Uhr	SENIOR-SHOP Kleiderverkauf	Speisesaal
23.11.17	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
25.11.17	Samstag	14.30 Uhr	ADVENTSMARKT	Speisesaal
27.11.17	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
29.11.17	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
30.11.17	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal

### Adventsmarkt

Einen vorweihnachtlichen Einkaufsbummel am Samstag, den 25. November 2017, ab 14:30 im Speisesaal können Sie wieder unternehmen.

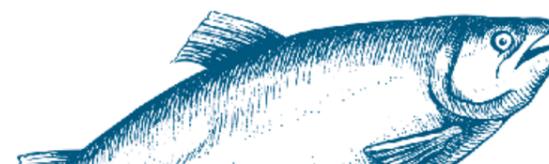
**Wir freuen uns auf Ihr Kommen.**

### Vorankündigung: Nikolausfeier

**Wir laden Sie ein.**

Nikolausfeier mit der OSHG am Samstag, den 2. Dezember 2017, ab 14:30 Uhr im Speisesaal.

**Der Nikolaus hat sein Kommen zugesagt!**



# 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	14-täglich	Speisesaal
		FILMVORFÜHRUNG	14-täglich 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, SPAZIERGANG, GRUPPENANGEBOT		Gymnastikraum

## Besuch im ZDF-Fernsehgarten

Ein besonderer Ausflug fand am Pfingstmontag, den 5.6.2017 statt. In aller Frühe machten wir uns mit unseren Bewohnern auf den Weg nach Mainz und besuchten dort den ZDF-Fernsehgarten – mit großer Vorfreude auf das Programm und die Moderatorin „Kiwi“.

Bei strahlendem Sonnenschein und vielen bekannten Künstlern genossen wir den Nachmittag in der „Arena“. Die Bewohner sangen und schunkelten zur Musik.

Beim großen Flohmarkt, der interessiert auf der Leinwand verfolgt wurde, sind bei einigen Bewohnern Kindheitserinnerungen geweckt worden, die ihnen ein Lächeln ins Gesicht zauberten.

Mit einem gemütlichen Picknick ließen wir diesen schönen Nachmittag ausklingen und machten uns danach auf den Weg nach Dudenhofen.

*Christina Lehmann, Betreuungsdienst*



## Freunde fürs Leben

**„Freunde sind Gottes Entschuldigung für Verwandte“, so lautet ein irisches Sprichwort. Und es stimmt: Gute Freunde können das Leben schöner machen, gerade weil wir sie uns, im Gegensatz zu unserer Verwandtschaft, frei aussuchen können – vor allem im Alter.**

Freundschaft wird in der modernen Welt immer wichtiger. Wenn die Kinder und Enkel weit weg wohnen und der Partner vielleicht schon verstorben ist, können Freunde wie eine rettende Insel sein. Freunde leisten sich gegenseitig Unterstützung, hören zu und geben Ratschläge, sie feiern zusammen oder gehen einfach mal in Ruhe spazieren oder Kaffee trinken.

Studien zeigen, dass Freundschaften wesentlich dazu beitragen, ob wir uns gut fühlen und gesund sind – denn Einsamkeit macht traurig und manchmal eben auch krank. Intensive Kontakte, der Austausch mit anderen oder gemeinsames Lachen hingegen sind wahre Anti-Aging-Faktoren.

Forscher haben jetzt sogar herausgefunden, dass Freundschaften bei Älteren wichtiger für das Glück und die Gesundheit sein können, als es unsere Fami-

lienbeziehungen sind. Im besten Fall kann Freundschaft nämlich Halt und Sicherheit schenken, ohne die Freiheit oder persönliche Entfaltung des Einzelnen einzuschränken. Das unterscheidet die Freundschaft oft von der Liebes- und Familienbeziehung.

Besonders bereichernd sind gefestigte und tiefe Freundschaften, die lange – manchmal über Jahrzehnte – bestehen. Aber auch neue Freunde können richtig gut tun. Dabei ist es nicht immer leicht, im Rentenalter neue Bekanntschaften zu schließen. Die besten Chancen bieten sich, wenn man offen für Neues bleibt, sein Leben aktiv gestaltet und sich um das Gegenüber bemüht. Wer im Chor singt, gerne Vorträge anhört oder sich zum Mittagessen auch mal zu Fremden an den Tisch setzt, begegnet vielleicht dem ein oder anderen, den man nett findet und gerne mag. Wenn dann noch Vertrauen hinzukommt und Spaß am Miteinander, steht einer „späten“ Freundschaft nichts im Wege.



# 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



[www.incura.de](http://www.incura.de)