SANKT KATHARINA POST

Herbst/2018

Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Katharina
Zwei neue Häuser entstehen

Sankt Katharina
Diamanthochzeit Ehepaar Rutz

Gut zu wissen
Innere Ruhe und Achtsamkeit

Märchenhafter Spreewald

Wohnen. Leben. Sicherheit. **www.incura.de**

INCURA®

Das grüne Venedig Ostdeutschlands

Der Spreewald ist ein wunderbares Reiseziel für alle, die Ruhe und Erholung in der Natur suchen. Das kleine Biosphärenreservat ist durchzogen von einem schier endlosen Wassernetz aus Flussarmen und künstlichen Kanälen. Kahnmänner und -frauen in historischer Tracht staken Besucher zu den schönsten Ecken des märchenhaften Wasserlabyrinths. Neben den Wasserwegen genießen Wanderer und Radfahrer die waldgeprägte Ebene und idyllischen Örtchen. Saure Gurken gehören zu einem Spreewaldbesuch ebenso dazu wie ein Besuch der Spreewaldtherme. Das moderne Solebad speist sich aus einer Thermalsole in 1.350 Metern Tiefe direkt unter dem Gebäude. Einfach wunderbar entspannend!

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:
istock.com

Liebe Leser(innen),

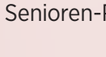
ich freue mich, Ihnen heute die neueste Ausgabe unserer Hauszeitung vorstellen zu dürfen. Die heißen Tage neigen sich langsam dem Ende zu und bald fallen die ersten Blätter von den Bäumen, wir dürfen den Herbst begrüßen und hoffen auf einige schöne Spätsommer-Tage.

Wie Sie in den letzten Wochen mitbekommen haben, haben wir neue Verstärkung in der Senioren-Residenz erhalten: Herr Alexander Sieb (Pflegedienstleitung) und Frau Alexandra Roth (stellvertretende Pflegedienstleitung) werden sich in dieser Ausgabe persönlich vorstellen. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Willkommen in Heppenheim, ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit und wünsche Ihnen eine angenehme Zeit in unserer Senioren-Residenz.

Ich darf Sie heute schon an unser Weinfest erinnern. Dieses findet am 11.10.2018 um 15 Uhr in unserem Restaurant statt. Freuen Sie sich auf frischen Federweißer und Zwiebelkuchen und genießen Sie ein paar schöne Stunden mit uns.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.
Es grüßt Sie herzlichst

Ihre Mareike Götz, Einrichtungsleitung



Glückwunsch!

Wir gratulieren ganz herzlich Frau Piri als Gewinnerin des Vögelchen-Gewinnspiels der Sommerausgabe der Sankt Katharina Post.

Diamanthochzeit *60 Jahre gemeinsam durchs Leben*

Am 28.06.2018 durfte das Ehepaar Irma und Jakob Rutz zusammen mit seinen beiden Kindern und Enkeln das seltene Fest der Diamantenen Hochzeit feiern. Neben den Familienangehörigen reihten sich auch einige Bewohner des Hauses in die Runde ein.

Schon im Vorfeld traf Herr Rutz alle Vorbereitungen: Besuch bei Frau Lutz, die mit der Orgel den Gottesdienst begleiten sollte, und alle weiteren Formalitäten in der Verwaltung und beim Pfarrer.

Um 10.30 Uhr fand in der Kapelle ein feierlicher Dankgottesdienst mit Pfarrer Röhr aus Hambach statt. Pfarrer Röhr ließ in seiner Predigt die 60 Jahre des Jubelpaares Revue passieren und wünschte ihnen noch weitere schöne gemeinsame Jahre mit Gottes Segen. Nach dem Gottesdienst überbrachten Chormitglieder des Liederkranzes Glückwünsche und Geschenke. Auch die Heimleitung sowie die Mitarbeiter des Wohnbereichs 1 und des Betreuungsdienstes überbrachten Geschenke und beglückwünschten das Jubelpaar.

Irma Rutz wurde am 14.02.1936 in Hambach geboren. Nach dem Schulabschluss arbeitete sie in einer Strickwarenfabrik als Büroangestellte und war nebenbei ehrenamtlich bei Altennachmittagen der Pfarrei tätig. Frau Rutz hatte viele Hobbys wie Handarbeiten, Tanzen und Musik.

Jakob Rutz wurde am 14.03.1932 ebenfalls in Hambach geboren. Nach dem Schulabschluss arbeitete er als Schreiner und machte seinen Beruf gleichzeitig zu seinem Hobby. Herr Rutz schnitzte für Kirchen Holzfiguren für Weihnachtskrippen und für seine Enkel baute er ein Baumhaus im Garten, was ihm sehr viel Spaß bereitete.

Kennengelernt haben sich die beiden schon im Kindesalter durch den Bruder von Frau Rutz. Dieser war der beste Freund von Herrn Rutz. Gefunkt hat es zwischen den beiden 1955 nach einem Tanzabend. Herr Rutz liebte ihr ganzes Wesen und ihren liebenswerten Charakter, nennt sie den „Fels der Familie“. Geheiratet wurde am 28.06.1958 in der Kirche St. Michael in Hambach.

Aus der Ehe gehen eine Tochter, die in Hildesheim lebt, und ein Sohn hervor. Freude und Stolz bescherten dem Jubelpaar auch zwei Enkelsöhne und eine Enkeltochter.

Seit dem 21.07.2017 leben Herr und Frau Rutz nun schon in unserer Residenz und fühlen sich, so Herr Rutz, „pudelwohl und rundum zufrieden“ und er lobt das große Engagement der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die liebevolle Betreuung.

Auf die Frage nach dem Rezept für eine glückliche Ehe sagt Herr Rutz, dass Probleme und Ärger immer gemeinsam besprochen wurden und was für beide immer sehr wichtig war: Liebe und Zuneigung, vor allem nach einem Streit, so nach dem Motto: Liebe zeigen und zu geben ist wichtiger als Medikamente.

Pflegedienstleitung: Alexander Sieb

Liebe Leserinnen und Leser,
mein Name ist Alexander Sieb, ich bin seit dem 1.7.2018 Pflegedienstleiter und damit Nachfolger von Frau Wolf, die das Unternehmen verlassen hat. Ich bin schon seit 2016 für unseren Träger, die INCURA GmbH tätig. Der Wohnpark Kranichstein war meine Arbeitsstätte. Ich arbeitete dort als Pflegedienstleiter und übernahm später die Position der Einrichtungsleitung. Da mir die vertrauensvolle und teamorientierte Arbeit bei unserem Träger sehr gut gefallen hat, habe ich mich dafür entschieden zu bleiben. Somit bin ich nun hier bei Ihnen im schönen Heppenheim und freue mich auf eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit. Ich wurde von Ihnen sehr herzlich und freundschaftlich empfangen. Dafür danke ich Ihnen an dieser Stelle ausdrücklich! Gerne lade ich Sie ein, auch zukünftig mit mir in Kontakt zu treten, um gemeinsam die kommenden Herausforderungen zu meistern.
Ihr Alexander Sieb, Pflegedienstleitung

Betreuungsdienst: Julian Duchow

Liebe Leserinnen und Leser,
mein Name ist Julian Duchow, ich bin 31 Jahre alt und wohne in Heppenheim. Ich bin seit dem 15.6.2018 Teil des Betreuungsdienstes in der Senioren-Residenz Heppenheim. Vielleicht kennen Sie mich noch aus der Zeit meines dreimonatigen Praktikums, welches ich zuvor hier absolviert habe. Eigentlich bin ich gelernter Restaurantfachmann, habe mich aber dazu entschlossen, beruflich einen neuen Weg einzuschlagen. Jetzt werde ich neben der Arbeitszeit in der Senioren-Residenz eine Weiterbildung zur Betreuungskraft nach § 43b machen. Ich freue mich auf meine neue berufliche Herausforderung und kann schon jetzt sagen, dass ich mich hier im Haus sehr wohl fühle. Die Bewohnerinnen und Bewohner sowie alle Kolleginnen und Kollegen haben mich sehr herzlich aufgenommen. Mir macht es Spaß, Sie zu unterstützen und Ihnen mit meiner Hilfe und Begleitung zur Seite zu stehen. Auf eine schöne Zeit.
Ihr Julian Duchow, Betreuungsdienst

Verwaltung: Tania Seib

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
mein Name ist Tania Seib und ich bin seit dem 1.6.2018 hier in der Senioren-Residenz in der Verwaltung tätig. Gebürtig bin ich aus Heppenheim und haben drei erwachsene Kinder. Ich freue mich, dass ich so freundlich von Ihnen und Ihren Angehörigen aufgenommen wurde und stehe Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Ich hoffe auf eine lange und gute Zusammenarbeit.
Ihre Tania Seib, Verwaltung

September

3.9.18	Montag	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
5.9.18	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** nur für Mitglieder	Restaurant
10.9.18	Montag	**14.30 Uhr**	**LUSTIGE KÜCHENRUNDE** mit dem Küchenleiter	Restaurant
14.9.18	Freitag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
17.9.18	Montag	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
19.9.18	Mittwoch	**14.30 Uhr**	**TANZCAFÉ** mit dem Musikduo Walter & Gerhard	Restaurant
20.9.18	Donnerstag	**10 Uhr**	**BESUCH DES TIERHEIMS**	Alle Wohnbereiche
21.9.18	Freitag	**9.30 Uhr**	**KLEIDERVERKAUF** vor Ort durch die Firma Senior-Shop	EG
24.9.18	Montag	**14.30 Uhr**	**LUSTIGE KÜCHENRUNDE** mit dem Küchenleiter	Restaurant

Vatertag

Auch in diesem Jahr haben wir alle Väter unserer Einrichtung zu einem Vatertag-Frühschoppen ins Restaurant eingeladen. Unser Küchenchef, Herr Göttig, hat sich nicht lumpen lassen und ordentlich aufgetischt. Es gab unter anderem Weißwurst mit Brezel und Radi und belegte Brote mit Hausmacher Wurst. Zusammen wurde gesungen und gelacht, aber sehen Sie selbst, Bilder sagen mehr als tausend Worte.

Oktober

1.10.18	Montag	**15 Uhr**	**KRANKENSALBUNGSGOTTESDIENST** mit anschließendem Kaffee & Kuchen	Restaurant
5.10.18	Feitag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
8.10.18	Montag	**14.30 Uhr**	**LUSTIGE KÜCHENRUNDE** mit dem Küchenleiter	Restaurant
10.10.18	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** nur für Mitglieder	Restaurant
11.10.18	Donnerstag	**15 Uhr**	**WEINFEST** Sankt Katharina feiert gemeinsam	Restaurant
15.10.18	Montag	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
17.10.18	Mittwoch	**14.30 Uhr**	**TANZCAFÉ** mit dem Musikduo Walter & Gerhard	Restaurant
19.10.18	Freitag	**15 Uhr**	**SCHUHVERKAUF** durch die Schuhresidenz vor Ort	EG
22.10.18	Montag	**14.30 Uhr**	**LUSTIGE KÜCHENRUNDE** mit dem Küchenleiter	Restaurant

November

2.11.18	Freitag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
5.11.18	Montag	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
7.11.18	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** nur für Mitglieder	Restaurant
12.11.18	Montag	**14.30 Uhr**	**LUSTIGE KÜCHENRUNDE** mit dem Küchenleiter	Restaurant
15.11.18	Donnerstag	**10 Uhr**	**BESUCH DES TIERHEIMS**	Alle Wohnbereiche
19.11.18	Montag	**16 Uhr**	**ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST** Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
21.11.18	Mittwoch	**14.30 Uhr**	**TANZCAFÉ** mit dem Musikduo Walter & Gerhard	Restaurant
26.11.18	Montag	**14.30 Uhr**	**LUSTIGE KÜCHENRUNDE** mit dem Küchenleiter	Restaurant

Fußball-WM 2018

Sicher können Sie sich noch an das von Jack White komponierte und von den damals aktuellen Spielern der deutschen Nationalmannschaft 1974 gesungene WM-Lied „Fußball ist unser Leben“ erinnern. Dieses Lied klang uns sicherlich wieder in den Ohren, denn in diesem Jahr fand erneut die Fußball-Weltmeisterschaft statt.

Eigens zu diesem besonderen Ereignis haben sich die Mitarbeiterinnen des Betreuungsdienstes überlegt, wie sie dementsprechend die Wohnbereiche gestalten können, damit man schon im Vorfeld so richtig in Stimmung kam. Es wurden demnach Deutschland-Wimpelketten und Flaggen der teilnehmenden Mannschaften sowie Fußball-Lampions, Fanschals, Handwedel und Laternen in Schwarz-Rot-Gold in die Hausgemeinschaften gehängt.

Auf einem der Wohnbereiche haben einige Bewohnerinnen mit dem Betreuungsdienst für die drei Hausgemeinschaften Plakate mit der Aufschrift „Fußball-WM 2018“ gebastelt. Es wurden zunächst Buchstaben und Zahlen ausgedruckt, auf Tonkarton geklebt und zum Schluss mit Filzstiften in Schwarz-Rot-Gelb angemalt. Die teilnehmenden Nationen wurden mittels kleinen Länderflaggen, um einen Fußball herum, aufgeklebt. Die Bewohner zeigten reges Interesse und gestalteten die Plakate mit viel Spaß. Die Bewohner hatten auch die Möglichkeit, ihren Spiel-Tipp abzugeben, der dann, zusammen mit dem endgültigen Ergebnis, in einen WM-Spielplan eingetragen wurde.

Ein besonderes Highlight war, nachdem sich die Deutsche Mannschaft mühsam durch das Spiel gegen Schweden mit 2:1 durchkämpft hatte und somit eine Runde weiter war, eine Art „Public Viewing“ beim Spiel Südkorea: Deutschland, bei dem die fußballbegeisterten Bewohnerinnen und Bewohner im mit diversen Deutschland-Tischdekorationen und Fahnen geschmückten Restaurant mitfiebern konnten. Auch für den kleinen Hunger zwischendurch wurden auf Deutschland-Papptellern Knabbereien verteilt und dazu konnte man seinen Durst mit alkoholfreiem Bier, Wasser oder Saftschorle löschen.

Alle drückten der deutschen Mannschaft die Daumen, die so manche Chance auf ein Tor verpasste. Letztendlich haben es Jogi Löws Jungs nicht geschafft, ins Achtel-Finale zu kommen. Die Enttäuschung konnte man den Spielern, aber auch besonders unseren Bewohnern ansehen. Zu gerne hätten sie die weiteren Spiele der Mannschaft mitverfolgt und mitgefiebert. Trotz der Niederlage hatten unsere Bewohnerinnen und Bewohner einen schönen und spannenden Nachmittag bei guter Unterhaltung und leiblichem Wohl.

Und zu guter Letzt noch etwas Wissenswertes:
Die erste Fußball-Weltmeisterschaft fand von 13. bis 30.07.1930 in Uruguay statt. Diese wurden auch Weltmeister.

Zwei neue Häuser entstehen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
„Was lange währt, wird endlich gut." Ich denke, diese Aussage trifft es ganz genau. Wie Sie alle mitbekommen haben, hat die Senioren-Residenz Heppenheim Zuwachs erhalten. Am 21.09.2017 war es dann soweit und der Spartenstich wurde gesetzt. Mit Spannung konnte man beobachten, wie die Bauplätze sich von Woche zu Woche veränderten und weiterentwickelten. Trotz der einen oder anderen Unannehmlichkeit, waren doch überwiegend alle begeistert, wie schnell es voranging.

Am 23.02.2018 konnte dann, trotz der kühlen Temperaturen, auch das Richtfest gefeiert werden. Mit einem leckeren Buffet und ausreichenden Getränken, wurden die Bauarbeiter für ihre gute Arbeit gefeiert. Sehen Sie anhand der aufgeführten Bilder, wie unser Neubau in ca. 12 Monaten entstanden ist. Die Einzüge in die 13 Apartments finden zum 1.10.2018 statt.

Allen neuen Mietern an dieser Stelle schon einmal: „Herzlich willkommen."

Auf Wiedersehen!

Für Frau Larisch ist es an der Zeit, Lebewohl zu sagen. Ihr FSJ im Betreuungsdienst endete im August 2018. Anlass für uns, mit ihr noch einmal über das vergangene Jahr und ihre Erfahrungen zu reden und Sie als Bewohner/-innen daran teilhaben zu lassen.

Frau Larisch, Sie waren nun ein Jahr im Rahmen des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) bei uns tätig. Was hatte Sie damals dazu bewogen, ihr FSJ hier im Haus St. Katharina zu absolvieren? Mich hat die Arbeit mit Senioren schon immer sehr interessiert und fasziniert, daher fiel mir die Entscheidung, mein FSJ hier in der Einrichtung zu machen, nicht schwer.

Hatten Sie bestimmte (Lern-)Ziele und Erwartungen? Konkrete Erwartungen hatte ich nicht, dennoch habe ich mir als Ziel gesetzt, mich durch die negativen sowie auch die positiven Erfahrungen menschlich weiterzubilden und etwas fürs Leben zu lernen.

Sie können nun bereits auf ein Jahr Sankt Katharina zurückblicken. Wurden Ihre Erwartungen erfüllt? Welche Erfahrungen haben Sie hier gemacht und was bedeuten diese für Ihren weiteren Werdegang? Ich denke vor allem der Umgang mit Menschen und die verschiedenen Arten, mit Menschen zu kommunizieren und zu agieren, wurden mir während meines FSJ gelehrt. Diese Erfahrungen haben mir bei meiner Entscheidung, in welche Richtung ich später mal gehen möchte, geholfen.

Wie geht es für Sie nun weiter? Welchen beruflichen Weg haben Sie vor einzuschlagen? Ich werde voraussichtlich ab Oktober Studieren gehen, sofern ich einen Studienplatz bekomme. Für den Fall, dass es erst nächstes Jahr mit dem studieren klappen sollte, werde ich mich durch verschiedene Praktika orientieren und vielleicht für eine Weile ins Ausland gehen. Welche berufliche Richtung ich konkret einschlagen möchte, kann ich jetzt noch nicht genau sagen, ich möchte aber auf jeden Fall in die Richtung Psychologie gehen.

Gibt es noch etwas, was Sie unseren Bewohnern zum Abschied sagen möchten? Ich möchte mich in aller Form für das ereignisreiche Jahr bedanken. Ich habe viel dazu gelernt und kann auf ein schönes Jahr voller Erfahrungen zurückblicken.

Wir bedanken uns für das Gespräch, aber auch in erster Linie für die schöne Zeit mit Ihnen! Wir sprechen sicherlich auch im Sinne unserer Bewohner/-innen, wenn wir sagen, dass Sie uns fehlen werden. Für Ihren weiteren Lebensweg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Der Apfel

„Malus" – „das Böse" (im Lateinischen) – diesen Namen erhielt er in der biblischen Geschichte wegen dem Sündenfal, welcher die Menschen aus dem Paradies vertrieb. Ursprünglich kommt der Apfel aus Zentral-/Westasien und wurde bereits 10.000 vor Christus in Kasachstan angebaut.

In der Antike kam er über alte Handelsstraßen nach Süd- und Osteuropa und wurde von den Griechen und Römern kultiviert. Mit den römischen Feldzügen gelang der Apfel nach Mittel– und Nordeuropa. Im Heiligen Römischen Reich Deutscher Nation symbolisierte der Apfel die Weltkugel und wurde vom Herrscher in der linken Hand gehalten bei Krönungszeremonien als sogenannter Reichsapfel.

Heute gibt es ca. 2.000 verschiedene Sorten, unterteilt in Sommer-, Herbst- und Winteräpfel. Diese werden jeweils nochmals unterteilt in Tafel-, Back- und Kochäpfel.

Bei all den Sorten ist gewiss: Ein Apfel am Tag schadet nicht.

Unsere Wochenangebote

MONTAG	10.15 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG	Alle Wohnbereiche
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG	Alle Wohnbereiche
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
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	KEGELN MAL ANDERS	Wohnbereich 3
DONNERSTAG	10.15 Uhr	BACKGRUPPE 14-täglich im Wechsel mit der Spielerunde	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.
	13 Uhr	ERZÄHLCAFÉ	Wohnbereich 3
SONNTAG	10.15 Uhr	INDIVIDUELLE EINZELBETREUUNG	Alle Wohnbereiche

Suchen & gewinnen

Auch in diesem Heft bringen die Vögelchen wieder Gewinne.
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 30.9.2018.
Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung.
Wir wünschen viel Spaß!

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

Innere Ruhe und Achtsamkeit

Achtsamkeit fördert die Lebensfreude und wirkt Stress entgegen. Wir stellen das Konzept vor und zeigen zwei einfache Übungen.

Sicher haben Sie schon von der Idee der Achtsamkeit gehört. Dabei geht es um das bewusste Erleben des Moments, und zwar ohne ihn zu bewerten. Das hört sich einfacher an, als es ist. Denn unser Geist neigt dazu, sich ständig zu beschäftigen und Dinge zu beurteilen. Permanent hängen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit fest, beschäftigen uns mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Die Achtsamkeit soll dazu beitragen, diesem Gedankenstrudel zu entkommen und innere Ruhe zu finden.

Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, seine gesamte Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten und dabei die Dinge so zu akzeptieren, wie sie gerade sind, lebt körperlich und psychisch gesünder. Das haben zahlreiche Studien herausgefunden.

Gerne möchten wir Sie einladen, wieder mehr Achtsamkeit in Ihr Leben zu holen. Das gelingt am besten über die Zuwendung auf das gegenwärtige Geschehen, zum Beispiel auf den Atem, auf das Zwitschern eines Vogels oder das Spüren der Sonnenstrahlen auf der Haut – und zwar ohne sich von heraufkommenden Gedanken ablenken zu lassen.

Hier zwei einfache Übungen:

Rosinenübung: Nehmen Sie eine Rosine in die Hand. Betrachten Sie diese so, als würden Sie die Frucht zum ersten Mal in Ihrem Leben sehen. Erkunden Sie die Rosine in aller Seelenruhe und mit allen Sinnen – wie sieht sie aus, wie riecht sie, welche Geräusche macht sie, wie fühlt sie sich an und zuletzt wie schmeckt sie? Beurteilen Sie das Erlebte nicht, sondern seien Sie wie ein Beobachter. Versuchen Sie, die Erfahrung des reinen Beobachtens mit in den Alltag zu nehmen.

Atemübung: Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Achten Sie auf bequeme Kleidung. Schließen Sie die Augen und verfolgen Sie den Rhythmus Ihres Atems. Verändern Sie den Atem nicht. Suchen Sie einen Punkt im Körper, an dem Sie den Atem besonders intensiv spüren, zum Beispiel im Bauchraum oder an den Nasenflügeln. Kehren Sie immer wieder zum Atem zurück, sobald Gedanken kommen. Nach zehn Minuten öffnen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief durch.

Verweile nicht in der Vergangenheit.
Träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.
(Buddha)

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.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

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