

# SANKT BARBARA

# POST

Herbst/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Barbara  
**Deutschland vor,  
noch ein Tor!**

Sankt Barbara  
**Raubvogel zu Gast**

Gut zu wissen  
**Innere Ruhe und  
Achtsamkeit**



*Märchenhafter  
Spreewald*

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

schon wieder ist die warme Jahreszeit vorüber und die lauen Sommerabende sind nun langsam vorbei. Der Herbst zieht ein mit seinen Eindrücken, fröhlich, bunt und leuchtend – es beginnt die Zeit der Äpfel, Kürbisse und Kastanien.

In dieser Ausgabe unserer Hauszeitung blicken wir wieder auf die vergangenen Monate und Ereignisse in unserer Einrichtung. Es gab bei uns allen heitere und auch besinnliche Momente. Es gab Feste und allerlei Veranstaltungen im und um das Haus.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Blättern in der St. Barbara Post.

*Ihre Mevla Pektaş, Einrichtungsleitung*



### Die Hände zum Himmel

Am Mittwoch, dem 13. Juni, ging es mit dem Bus von Sankt Barbara zur jährlichen Ü60-Party der AWO in Weinheim. Kurz nach 14 Uhr kamen die ersten BewohnerInnen in freudiger Erwartung im festlich geschmückten und bis auf den letzten Platz gefüllten Saal der AWO an und nahmen ihre Plätze in der ersten Reihe ein. Kurze Zeit später waren wir vollzählig und die Feier konnte steigen. Ein reichlich gedeckter Tisch mit Mineralwasser, Kaffee und verschiedenen Kuchen lud zur Verköstigung ein. Entertainer Martin Böhm und Band sorgten mit ihrem reichhaltigen

Repertoire an Schlagern und Evergreens für die musikalische Unterhaltung, die unsere BewohnerInnen zum Schunkeln, Klatschen und Mitsingen animierten. So verging die Zeit wie im Fluge und schon war der Nachmittag zu Ende und wir traten schweren Herzens die Heimreise an. Schon auf der Rückfahrt schmiedeten unsere BewohnerInnen Pläne für die nächsten Ausflüge. Alle waren sich einig, es war ein wunderschöner Nachmittag, über den in den kommenden Tagen auch noch viel erzählt wurde.

### 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 30.9.2018.

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

## Raubvogel zu Gast

Am Donnerstag, dem 28.06.2018, besuchte uns der Falkner Herr Becker mit seiner Ehefrau und brachte den Wanderfalken „Horus“ mit.

Die Eheleute Becker sind gerngesehene Gäste in unserem Haus, erfreuten sie uns doch schon im vergangenen Jahr mit ihren Tieren. Sie traten auch diesmal in tollen farbenfrohen mittelalterlichen Kostümen auf. Zunächst berichteten sie unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Wissenswertes über Greifvögel.

Der Wanderfalke zählt zu den größten Vertretern der Familie der Greifvögel. Er ist ein Kosmopolit und über die ganze Erde verbreitet. Ein erwachsener Vogel kann bis zu 390 Kilometer pro Stunde zurücklegen. Ein erwachsenes Weibchen wird bis zu 1,5 kg schwer, ein Männchen bis zu 1 kg. Wanderfalken können bis zu 15 Jahre alt werden. Die Greifvogelpflege ist eine wichtige Aufgabe des Falkners und trägt damit wesentlich zum Artenschutz der wilden Tiere bei. Aber

auch die Zucht von Greifvögeln zählt dazu. Durch den Einsatz der Falkner konnten sich die Greifvogelpopulationen wieder erholen. Nach dem interessanten Bericht konnten unsere Bewohnerinnen und Bewohner „Horus“ tief in die Augen schauen und sich mit dem beeindruckenden Tier fotografieren lassen. Das Ehepaar Becker ging durch die Reihen, was viele Anwesende sehr schön fanden. Es war ein besonderes Erlebnis, einem wilden Vogel so nah zu sein. Anschließend konnten noch allerlei Fragen gestellt werden, die Herr Becker alle bereitwillig und ausführlich beantwortete.

Die wunderschöne Vormittagsvorstellung ging wie im Fluge vorüber und wir vereinbarten ein weiteres Treffen für das nächste Jahr. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit dem Ehepaar Becker, „Horus“ und weiteren Vogelkollegen.



## Erste-Hilfe-Kurs

Am Mittwoch, dem 9. Mai, fand in der INCURA Senioren-Residenz St. Barbara ein Erste-Hilfe-Kurs für die Mitarbeiter der verschiedenen Berufsgruppen statt. Herr Meier vom Deutschen Roten Kreuz in Heppenheim war der Kursleiter und begleitete uns kompetent und humorvoll durch den Tageskurs. Kolleginnen und Kollegen aus der Pflege, Verwaltung, Küche sowie dem Betreuungsteam frischten ihre medizinischen Kenntnisse auf. Wir lernten, akute Notfälle anhand ihrer Symptome zu erkennen und darauf schnell und effizient zu reagieren. Was ist z. B. zu tun, wenn sich eine Person verschluckt hat? Oder wie erkenne ich, ob jemand einen Schlaganfall oder Herzinfarkt erlitten hat? Auch übten wir die stabile

Seitenlage und lernten die Herz-Lungen-Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator. Trotz des ernsten Themas kam der Humor nicht zu kurz, und wir hatten viel Spaß an diesem sehr informativen und lehrreichen Tag.



## September

4.9.18	Dienstag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE August-Jubilare	Restaurant
5.9.18	Mittwoch	14 Uhr	HEIMBEIRATSSITZUNG	Raum der Stille
6.9.18	Donnerstag	14 Uhr	KAFFEEAUSFLUG WB 3	
8.9.18	Samstag	14 Uhr	„TAG DER OFFENEN TÜR“	
13.9.18	Donnerstag	14 Uhr	KAFFEEAUSFLUG WB EG UND WB 1	
14.9.18	Freitag	15 Uhr	BESUCH VOM „SHANTY-CHOR“	Restaurant
18.9.18	Dienstag	15.15 Uhr	REISEIMPRESSIONEN „PORTRAITS“	Kreativraum
20.9.18	Donnerstag	14 Uhr	KAFFEEAUSFLUG WB 2	
22.9.18	Samstag	14 Uhr	BESUCH VOM „SENIOR-SHOP“	Kreativraum
27.9.18	Donnerstag	17.30 Uhr	ABENDAUSFLUG	

## Erdbeerfest

Der 15.06.2018 stand in der Senioren-Residenz Weinheim ganz im Zeichen der roten Frucht. An diesem Tag fand das alljährliche Erdbeerfest statt. Viele Bewohner sowie Mitarbeiter trugen zum Gelingen bei. Bereits am Tag zuvor hatten unsere Bewohner und Bewohnerinnen gemeinsam die Tortenböden mit Erdbeeren belegt und Bowle hergestellt.

Zahlreiche Verkostungen rund um die Sommerfrucht wurden angeboten. Beim gemütlichen Beisammensein mit Gedichten und Geschichten rund um die rote Beere und Musik von Herrn Kurz und Frau Proff konnten die Bewohner bei Kaffee, Erdbeerkuchen und Bowle ein fruchtiges Vergnügen genießen. Wir bedanken uns recht herzlich bei Herrn Kurz und allen mitwirkenden Bewohnerinnen und Bewohnern wie auch Mitarbeitern, die uns eine so schöne Feier ermöglicht haben.



## Tanz in den Mai

Mit Tanz und Gesang begrüßten wir in einer modernen Form des alten Brauches den Beginn des Monats Mai im Restaurant unserer Residenz. Das Team des Betreuungsdienstes trug Gedichte vor und sprach über die Bräuche von früher und heute. Was war die Walpurgisnacht, und warum sprangen Frauen im Hexenkostüm über ein Feuer am 31. April? Diese und andere spannende Fragen rund um das Maifest wurden mit unseren BewohnerInnen heiß diskutiert und Erinnerungen geweckt. Dazu gab es immer wieder schöne Frühlingslieder, vorgetragen von Herrn Kurz und Frau Proff, zu denen ausgelassen, geschunkelt und gesungen wurde. Natürlich durfte neben Kaffee und Kuchen auch die obligatorische Maibowle nicht fehlen.



## Deutschland vor, noch ein Tor!

Am 27.06.2018 um 16:00 Uhr trafen sich die Senioren zum Fußballschauen im EG-Treff 1. Das eigens dafür hergerichtete Eckchen erstrahlte in den Deutschland-farben Schwarz-Rot-Gold. Zahlreiche Fahnen von Deutschland, Südkorea, Mützen und Tröten schmückten den Raum.

Für das leibliche Wohl gab es Bier mit und ohne Alkohol und Leckeres zum Knabbern. Ganz gespannt beobachteten wir die Aufstellung der Fußball-Mannschaften, nach den Nationalhymnen ging es dann los; alle fieberten mit, bis zur letzten Minute erhofften wir uns ein Tor, aber Südkorea war einfach besser. Dieses Spiel verlor Deutschland 2 zu 0 und somit war die deutsche Nationalmannschaft aus der WM ausgeschieden, darüber war so mancher enttäuscht, aber trotz allem war das ein schöner geselliger Abend, der höchstwahrscheinlich noch länger in Erinnerung bleibt.



## Oktober

2.10.18	Dienstag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE September-Jubilare	Restaurant
10.10.18	Mittwoch	14 Uhr	HEIMBEIRATSSITZUNG	Raum der Stille
		15 Uhr	OKTOBERFEST mit Herrn Kurz	Restaurant
16.10.18	Dienstag	15.15 Uhr	REISEIMPRESSIONEN „PERIGORD“	Kreativraum
19.10.18	Freitag	16 Uhr	KATHOLISCHE ANDACHT	Raum der Stille
20.10.18	Samstag	10.30 Uhr	WOHLFÜHLVORMITTAG	Kreativraum
21.10.18	Sonntag	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Kreativraum
23.10.18	Dienstag	15.30 Uhr	NOSTALGIE-KINO	Restaurant
25.10.18	Donnerstag	18.30 Uhr	ABENDANGEBOT MIT WEINPROBE	Kreativraum
28.10.18	Sonntag	10.30 Uhr	GOTTESDIENST	Raum der Stille

## Stammtisch *am Abend*

In gemütlicher Runde und bei einigen Knabbereien und dem ein oder anderen Bierchen oder einem Glas Sekt werden allerlei Geschichten, Erlebnisse und Anekdoten zum Besten gegeben. Diesmal fand der Abend im Kreativraum statt. Für das leibliche Wohl gab es diesmal Spundekäs mit Kräckern, dazu wurde Radler und alkoholfreies Bier angeboten. Außerdem gab es noch frische Erdbeeren, die bei allen Anwesenden großen Anklang fanden. Um den Abend noch etwas aufzulockern, wurden Gedichte und lustige Reime von einer Bewohnerin vorgelesen, und zu der ein oder anderen zum Besten gegebenen Geschichte herzhaft und ausgelassen gelacht. So ließen wir den Abend gegen 19.30 Uhr langsam ausklingen und freuten uns über einen gelungenen, kurzweiligen und gemütlichen Abend.



## Ritter in Weinheim

Das Landes-Turnfest machte Station in Weinheim und rief vom 31. Mai bis 2. Juni unter dem Motto „Ritter & Burgen“ zur körperlichen Ertüchtigung auf. Da an diesem sonnigen Samstagnachmittag Spaziergänge auf unserem Programm standen, machten wir uns auf den Weg zur Bürgeroberung.

Ausgerüstet mit kühlen Getränken, Fotoapparat und schattenspendenden Sonnenhüten, ging es in die Weinheimer Fußgängerzone, wo die ein oder andere Schaufensterauslage bewundert wurde. Weiter ging es durch die Weinheimer Galerie, wo es auch allerlei zu bestaunen gab. Unter anderem ergatterten wir Popcorn & Bonbons für „umme“ und wer wollte, kaufte sich beim ansässigen Bäcker ein erfrischendes Eis.

Doch unser eigentliches Ziel, das Turnfest, wartete auf uns, und so zogen wir weiter Richtung Dürreplatz. Dort erwarteten uns verschiedene Stationen, die es zu absolvieren galt, um sich die Auszeichnung „Zweiburgen-Turner“ zu verdienen. Unsere Bewohner entschieden sich kurzerhand für das „Burgfriedzerstören“ (Dosenwerfen), das allen Beteiligten sehr viel Spaß machte.

Bei einer ausgiebigen Trinkpause erholten wir uns von den schweißtreibenden Temperaturen und traten danach, etwas müde, aber fröhlich und ausgelassen, den Heimweg an.



## November

4.11.18	Sonntag	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINIG	Kreativraum
6.11.18	Dienstag	15.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Oktober-Jubilare	Restaurant
7.11.18	Mittwoch	14 Uhr	HEIMBEIRATSSITZUNG	Raum der Stille
		15 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Herrn Kurz	Restaurant
13.11.18	Dienstag	15.15 Uhr	REISEIMPRESSIONEN „IM ODENWALD“	Kreativraum
19.11.18	Montag	15.15 Uhr	VORLESEN	Kreativraum
20.11.18	Dienstag	15 Uhr	DORIS THEIMANN Eine Hommage an Hildegard Knef	Restaurant
26.11.18	Montag	15.15 Uhr	BIBELKREIS	Kreativraum
27.11.18	Dienstag	10.30 Uhr	BESUCH DES LAURENTIUS-KINDERGARTENS	Kreativraum
29.11.18	Donnerstag	18.30 Uhr	ÜBERRASCHUNGSABEND	Kreativraum

### Salat im Grünen

Da am 19.04.2018 das Wetter außergewöhnlich schön und sonnig war, beschlossen wir, unsere Gruppe nach draußen in den Garten zu verlegen. Unter dem schattigen Schutz des Sonnenschirms und mit ausreichend Mineralwasser für alle begannen wir mit der Zubereitung des für diesen Tag geplanten Feldsalates. Dieser wurde fleißig gewaschen und geputzt, viele fleißige Hände zerkleinerten die Zwiebeln, pressten Zitronen aus oder gaben einfach nur gute Ratschläge, wie man die Salatsoße noch verfeinern könnte. Alte Erinnerungen wurden wach, und es ergab sich ein angeregtes Gespräch über alte Küchengeräte, wie z. B. die „Flotte Lotte“, eine klassische Passiermaschine, die auch heute noch ihren Einsatz in der modernen Küche findet. So wurden viele Geräte, vom Fleischwolf bis zum Bohnenschneider, besprochen und diskutiert. Alle Beteiligten hatten sehr viel Freude und im Nu war der Nachmittag vergangen und unser Salat fertig und bereit zur Verkostung.



MONTAG	9 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	SITZGYMNASTIK mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15.15 Uhr	LESUNG alle 14 Tage, mit Frau Friedrich-Treplin	Kreativraum
	15.15 Uhr	BIBELKREIS alle 14 Tage, mit Frau Raubuch	Kreativraum
DIENSTAG	9 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	ROLLATORTRAINING mit dem Betreuungsteam	Raum der Stille
	10.45 Uhr	SITZGYMNASTIK mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15.30 Uhr	MUSIK MIT SANG UND KLANG mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
MITTWOCH	9 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Herrn Kurz	Restaurant
DONNERSTAG	9 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit dem Betreuungsteam	Café
	10.30 Uhr	KREATIVGRUPPE mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
FREITAG	9 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit dem Betreuungsteam	Café
	10.30 Uhr	MUSIZIEREN je nach Jahreszeit, mit Frau Elisabeth Raubuch	Kreativraum
	15 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Herrn Kurz	Restaurant
SAMSTAG	10 Uhr	BACKEN alle zwei Wochen	Treff 1 im EG
	10.30 Uhr	WOHLFÜHLVORMITTAG alle zwei Wochen	Kreativraum
	15.30 Uhr	WECHSELNDES PROGRAMM Bitte beachten Sie die aktuellen Programmhinweise	Kreativraum
SONNTAG	10.30 Uhr	ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST alle zwei Wochen, mit Familie Dingler	Raum der Stille

## 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.

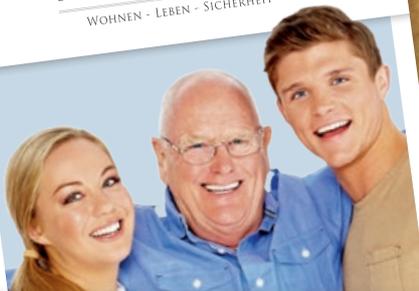
*Verweile nicht in der Vergangenheit.  
Träume nicht von der Zukunft.  
Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.  
(Buddha)*



WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT

LUST AUF EHRENAMT?

**INCURA**  
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!

**INCURA**

SANKT BARBARA

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