SANKT SEBASTIAN POS

Herbst/2019



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian **Grüner Haken**

Deutschlandreise **Erntezeit im Alten Land**

Gut zu wissen

Den Wald

entdecken



Apfelernte im Alten Land

Wenn Sie diese Zeilen lesen, ist Erntezeit im Alten Land. Das größte geschlossene Obstanbaugebiet Europas liegt direkt vor den Toren Hamburgs und erstreckt sich an der Elbe entlang bis nach Stade. Kilometerlange Obstwiesen, unzählige Wasserläufe und schmucke Dörfer mit prächtigen Fachwerkhäusern prägen das Bild.

Jetzt im Herbst ist der Apfel überall präsent: Die Millionen Bäume hängen voll knallroter Früchte, die Hänger der Traktoren quellen davon über und in den Hofläden und Restaurants freuen sich Gäste aus aller Welt über regionale Apfel-Spezialitäten. Ein wunderschönes Fleckchen Erde!



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 296968-0 · www.ideenagentur.de

Druck

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

Fotos & Illustrationen:

aettvimaaes.de



Liebe Leser(innen),

auch bei uns in der Einrichtung ist das Reisefieber ausgebrochen. Bei unseren Aktivitäten rund um die Themen Reisen, Heimat und Urlaubsziele schwelgen die Bewohner der Senioren-Residenz Sankt Sebastian in alten Erinnerungen.

In der Kreativgruppe gestalten die Teilnehmer zurzeit ihre persönliche Deutschlandkarte. Die Geburtsorte, Wohnorte, Reiseziele führen uns durch ganz Deutschland. Von der Nordsee bis in die Alpen.

Bei anderen Aktivitäten wurde mit viel Spaß "der Koffer gepackt", von Sonnencreme über Badehose und Reiseapotheke wurde nichts vergessen. Auch wurde viel über Urlaubsgrüße geredet, als Postkarte und im Spaß auch mit Brieftaube oder Flaschenpost.

Herzlichst, Ihre Gabriele Schäfer, stellvertretende Einrichtungsleitung

Mini-Sudoku

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

Am 4.6.2019 fand unser alljährliches Spargelessen statt. Es ist ein schöner Brauch seit Bestehen der Einrichtung, dass uns die Gemeinde Dudenhofen fünfzig Kilo Spargel zur Verfügung stellt. Unser Küchenteam bereitet ein leckeres Gericht für alle Bewohner der Einrichtung und die Mitarbeiter zu. Eingeladen sind dann auch der Bürgermeister und die Gemeindevertretung. In diesem Jahr konnten wir Herrn Eberhardt als noch amtierenden Bürgermeister

Spargelessen

und Herrn Hook als zukünftigen Bürgermeister bei uns begrüßen. Nach den Grußworten von Herrn Eberhardt und Frau Schäfer wurden wir von den Mitarbeitern der Küche verwöhnt. Der Speisesaal war bis auf den letzten Platz besetzt. Es gab Schnitzel mit Kartoffeln, eine traumhafte Sauce Hollandaise und Spargel satt für alle. Unser Dank geht an die Gemeinde Dudenhofen, die diesen Brauch noch lange fortführen soll.



Alles neu macht der Mai Erzählcafé

Am 16.5. fand am Nachmittag das beliebte Erzählcafé statt. Neben den zum Thema passenden Liedern und Gedichten war diesmal etwas Besonderes dabei. Mitten im Wahlkampf um das Bürgermeisteramt besuchte uns der Kandidat der SPD Herr Jürgen Hook. Die Bewohner nahmen die Gelegenheit wahr, sich mit ihm zu unterhalten, es war ein schöner Nachmittag. Mittlerweile ist die Wahl gelaufen und Herr Hook wurde zum Bürgermeister gewählt. Er tritt in Kürze sein Amt an und bleibt hoffentlich Sankt Sebastian freundschaftlich verbunden.









Grüner Haken

Die Senioren-Residenz Sankt Sebastian wurde erneut mit dem Grünen Haken der BIVA für eine hohe Lebensqualität und ausgewiesene Verbraucherfreundlichkeit ausgezeichnet, denn hier fühlen sich Seniorinnen und Senioren wohl und können ihr Leben selbst bestimmen. Am 22. Mai 2019 fand die Wiederholungszertifizierung durch die Bundesinteressenvertretung, genannt BIVA, in der Senioren-Residenz Sankt Sebastian statt.

Die BIVA ist ein unabhängiger Selbsthilfeverband, der sich bundesweit für die Rechte der Bewohnerinnen und Bewohner in stationären Wohn- und Pflegeeinrichtungen einsetzt. Gütesiegel, Zertifikate, Noten, Bewertungen für Alten- und Pflegeheime gibt es viele. Das Besondere am "Grünen Haken": Hier steht die Lebensqualität unserer Bewohnerinnen und Bewohner im Mittelpunkt.



Herr Schneider (Gutachter der BIVA) hatte einen ganzen Tag wieder hinter die Kulissen geschaut und konnte bei einem gemeinsamen Mittagessen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern beobachten, wie der Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern gepflegt wird. Zudem richtete er wiederum 160 Fragen an die Einrichtungs- und Pflegedienstleitung. Nach einem Rundgang durch die Einrichtung fand eine Befragung der Interessenvertretung der Bewohnerinnen und Bewohner statt, bei der die gute Zusammenarbeit mit den Leitungskräften hervorgehoben wurde.

Weitere Informationen und Detailergebnisse zur Prüfung finden Sie unter: www.heimverzeichnis.de

Ausflug in den Vogelpark

Am 24.5. fand ein Ausflug in den Schifferstädter Vogelpark statt. Bei schönem Wetter konnten alle Teilnehmer die verschiedenen Vogelarten bewundern. Auch war die Fütterung sehr interessant zu beobachten. Zum Ausklang stärkten sich alle mit Eis oder Kaffee.



September

2.9.19	Montag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ "WEIN" mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
10.9.19	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
11.9.19	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit Herrn Naab und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
18.9.19	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklei	Speisesaal
25.9.19	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
30.9.19	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

News

Es stellen sich vor:

die Altenpflegeschüler der Einrichtung. Von links: Sabrina Olschok, Thomas Tretter und Alexandra Weiß. Wir wünschen ihnen für ihre Ausbildung viel Erfolg.



Vorankündigung:

Mitmachen, Mittanzen, Mitlachen!

Am Samstag, den 22.6.2019 besuchte uns die Roman Hill Squaredance-Gruppe aus Speyer. In Westernhemden, Blusen und Röcken mit Petticoat brachte "Roman Hill" zwei Stunden Spaß und Freude in unsere Einrichtung. Der in der USA entstandene Volkstanz machte Laune zum Mittanzen, sodass auch einige unserer Bewohner die Gelegenheit nutzten. Es wurde geklatscht, gelacht und die tollen Kleider, aber auch die Musik bestaunt. Vielen Dank für diesen kurzweiligen, tollen Nachmittag.



Oktober

2.10.19	Mittwoch	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
8.10.19	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
16.10.19	Mittwoch	15.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
21.10.19	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
24.10.19	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ "HERBST" mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
28.10.19	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
25.10.19	Freitag	10 Uhr	GERONTOGOTTESDIENST mit Herrn Ofer	Andachtsraum

November

7					
	5.11.19	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
	6.11.19	Mittwoch	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
	13.11.19	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit Herrn Naab und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
	15.11.19	Freitag	14 Uhr	SENIOR SHOP Kleiderverkauf	Speisesaal
	20.11.19	Mittwoch	15.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklei	Speisesaal
	25.11.19	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
	28.11.19	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

Speiseplancheck

Der Speiseplan vom 18.2. bis 24.2.19 wurde basierend auf den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen überprüft. Bewertungskriterien sind zum Beispiel, ob es ausreichend Obst, Fisch oder Getreideprodukte bei den verschiedenen Mahlzeiten

gibt. Fazit: Der Speiseplan ist vielfältig und abwechslungsreich, Küchen-und Pflegepersonal sind sehr bemüht, den Wünschen und Gewohnheiten der Bewohner gerecht zu werden.



Am 14.6. richteten die Küche und Hauswirtschaft für unsere Bewohner ein Buffet aus. Hierbei wurden viele leckere und gesunde Möglichkeiten für Zwischenmahlzeiten dargeboten. Es gab Obst und Käsespieße, Pumpernickeltaler mit unterschiedli-

Säfte, leckere Shakes u. v. m. Zielstrebig, interessiert und mit viel Freude bedienten sich die Bewohner an den Speisen. Bei netten Gesprächen wurden Meinungen, Lob und Bewertungen abgegeben. Letztendlich ein gelungener Vormittag, welcher zu chen Frischkäseaufstrichen, Rohkost mit Dip, frische erkennen gab, was als Zwischenmahlzeit ankommt.



Sie kennen das Alte Land? Dann kommen Sie wahrscheinlich entweder aus Norddeutschland, essen gerne Äpfel oder haben den gleichnamigen Roman von Dörte Hansen gelesen. Begleiten Sie uns auf einen Ausflug in das idyllische Obstparadies zwischen Hamburg und Stade.

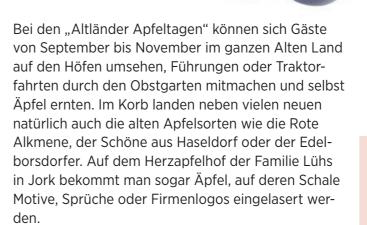
Ob Äpfel, Kirschen oder Pflaumen: Im Alten Land wachsen Obstbäume, so weit das Auge reicht. Das ist kein Wunder, denn die Region in der Elbmarsch im Südwesten von Hamburg ist Europas größtes geschlossenes Obstanbaugebiet. Achtzehn Millionen Obstbäume soll es geben. Rund 300.000 Tonnen Äpfel werden jeden Herbst geerntet – vor allem Elstar und Jonagold. Fast jeder dritte deutsche Apfel stammt aus der Region. Und auch Birnen, Kirschen, Pflaumen, Himbeeren und Erdbeeren wachsen hier in Hülle und Fülle.

Holländische Siedler haben vor mehr als 800 Jahren das Marschland entlang der Elbe entwässert und urbar gemacht. Unter großen Entbehrungen legten sie Gräben, Deiche und Felder an und bauten erste Dörfer. Aus dieser Zeit stammt auch der Name der Region: Während der Entwässerungsarbeiten hießen die bereits bearbeiteten Gebiete

"Altes Land" und die noch unbearbeiteten Gebiete "Neues Land". Als die Arbeiten abgeschlossen und alle Gebiete besiedelt und bebaut werden konnten, war das gesamte Gebiet "Altes Land".

Überall kann man prachtvolle, an Holland erinnernde Kirchen, Zugbrücken, Windmühlen sowie reetgedeckte Backstein- und Fachwerkhäuser bewundern. Touristenmagnete sind die kunstvollen Prunk-Pforten und reich verzierte Braut-Türen, die an den Eingängen alter Höfe zu finden sind. Wie eine Art Statussymbol für den Wohlstand der Bauern sind sie mit farbenprächtigen Schnitzereien und Tiersymbolen, Segenssprüchen oder Namensmedaillons verziert.

Bei Urlaubern besonders beliebt ist das Alte Land im Frühling, wenn die Obstplantagen blühen. Aber auch jetzt im Herbst pilgern die Menschen hierher, um die Erntezeit zu genießen und die üppig behangenen Bäume und die Traktoren mit ihren vier, fünf Anhängern voller knallroter Äpfel zu bestaunen. Die Hofcafés und Restaurants bieten Apfelspezialitäten wie Apfelküchlein oder Apfel-Cordon-bleu an und in den Hofläden gibt es Hausgemachtes wie Obstbrände, Apfelessig oder Apfelchips.



Auch jenseits des Apfels hat die Region viel zu bieten: Durch die Lage an der Elbe hat das Alte Land mitunter maritimen Charakter. Kilometerlange Deiche laden ein, darauf entlang zu spazieren oder sich ein-

fach hinzusetzen und die vorbeiziehenden Pötte zu beobachten. Und auch in den Hansestädten Stade und Buxtehude mit ihren kleinen Gassen, Häfen und vielen historischen Häusern lässt sich maritimes Flair atmen.

Willkommen im Alten Land

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug ins Alte Land erhalten Sie bei der Tourist-Info Altes Land, Osterjork 10 in 21635 Jork, Telefon 04162 914755, info@tourismus-altesland.de www.tourismus-altesland.de









8

Unsere Wochenangebote

MONTAG	10 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING Anregung des Gedächtnisses durch Erinnerungsarbeit, 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
MITTWOCH	10 Uhr	FILMVORFÜHRUNG (alle 14 Tage) Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt	Speisesaal
DONNERSTAG	10 Uhr	GYMNASTIK MIT MUSIK Übungen zur Stärkung der Arm-/Beinmuskulatur	Gymnastikraum
FREITAG	10 Uhr	SITZTANZ/AUSFLUG	Gymnastikraum

Harfenkonzert

Am 14.6.19 um 15.30 Uhr erschallten ganz besondere Töne im Speisesaal. Herr Cornelius Appelmann, ein junger Künstler, erfreute die Bewohner mit seinem Harfenspiel, sein Repertoire war sehr vielseitig und für jeden Bewohner war etwas dabei.



Osterkaffee

Am Gründonnerstag lud das Betreuungsteam die Bewohner zum jährlichen Osterkaffee ein. An österlich dekorierten Tischen gab es frisch gemachte Waffeln mit Sahne und Aprikosenhälften, und damit sahen die Waffeln aus wie lauter Spiegeleier. Mit netten Gesprächen und Hintergrundmusik verging die Zeit wie im Fluge.







Sprechen Bäume miteinander? Was braucht ein Baum, um gesund zu bleiben? Was ist so faszinierend am Wald? Auf Fragen wie diese hat der Förster und Bestsellerautor Peter Wohlleben spannende Antworten.

Der Wald steht für Naturerleben, Entschleunigung und frische Luft. Dass er ein wahrlich magischer Ort mit vielen Geheimnissen ist, erfährt man bei Peter Wohlleben. Der berühmte Förster hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Menschen für den Wald und seine Bewohner zu begeistern. Dazu besucht der passionierte Forstwirt TV-Sendungen, gibt sein Wissen in Büchern und Seminaren weiter und bietet Waldführungen für Kinder oder Erwachsene in der Eifel.

Im Wald – so lernt man von Peter Wohlleben – hängt alles miteinander zusammen. Bäume, Pflanzen und Tiere. Besonders faszinierend ist das Leben der Bäume. Drei erstaunliche Phänomene möchten wir Ihnen heute vorstellen:

Bäume schmecken ihre Angreifer: Wenn ein Baum angegriffen wird – zum Beispiel von Borkenkäfern oder Schmetterlingsraupen – erschmeckt er den Speichel des Angreifers. Der Baum kann also unterscheiden, ob ein Mensch ihm ein Blatt abgerissen hat oder ob ein Reh es abgeknabbert hat.

Bäume kommunizieren miteinander: Wird ein Baum angebissen, setzt er flüchtige Substanzen frei, da-

mit seine Blätter oder die Rinde nicht mehr so gut schmecken. Dieser Duft weht zu anderen Bäumen und warnt sie so vor den Angreifern. Das funktioniert interessanterweise nur bei Bäumen der gleicher Art. Manche Bäume setzen dann bitteres Harz ab oder locken die Fressfeinde ihrer Angreifer an, um sich zur Wehr zu setzen. Auch über die Wurzeln in der Erde können Bäume Kontakt miteinander aufnehmen und Substanzen übertragen. Pilze dienen dabei häufig als Überträger.

Bäume unterstützen sich gegenseitig: Junge Bäume sind Konkurrenten um Platz und Licht, aber alte Bäume der gleichen Art helfen sich bedingungslos. Sie schicken sich über Wurzeln oder Pilze wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Zuckerwasser. Es gibt richtige Baumverbünde mit einem eigenen Sozialleben und Mutterbäume helfen ihren Zöglingen gezielt beim Wachsen. Sie erkennen den eigenen Nachwuchs über die Wurzeln, versorgen ihn mit Nährstoffen und spenden Schatten, um überschnelles Wachstum zu verhindern. Faszinierend!

Buchtipps

Sie möchten mehr über das Leben der Bäume erfahren? Peter Wohlleben hat mehrere Bestseller geschrieben, darunter "Das geheime Leben der Bäume", "Das geheime Netzwerk der Tiere" oder das Kinderbuch "Hörst du, wie die Bäume sprechen?". Viel Freude beim Lesen und Staunen!



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!



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



