

SENIOREN-RESIDENZ SANKT BARBARA WEINHEIM

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Happy birthday,
Sankt Barbara

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz
Dettenheim

RATGEBER

Glücksforschung



Glücks-
forschung
positive
Psychologie

Jetzt auch auf
Instagram &
Facebook

Inzwischen gehören die sozialen Medien
auch für die INCURA Gruppe zum digitalen
Alltag. Folgt uns auf Instagram & Facebook.



INCURA®

GLÜCK IN ZEITEN VON CORONA

Die vergangenen Monate waren nicht gerade eine Hochphase der Glückseligkeit – Corona hat uns beim Glückseligsein ganz schön ausgebremst. Und doch haben wir auch in der Pandemie viele glückliche Stunden erlebt.

Es war spannend zu beobachten, wie sich unser Empfinden von Glück verändert hat. Plötzlich waren es eher die kleinen Dinge, die uns glücklich gemacht haben: ein leckeres Eis, ein schöner Spaziergang mit einer Freundin, ein gutes Buch auf einer schattigen Parkbank.

Solche bewusst erlebten Glücksmomente – das hat die Glücksforschung herausgefunden – sind sowieso viel wertvoller als „das große Glück“, wie etwa ein Lottogewinn. Na, da haben wir ja noch mal Glück gehabt!



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: gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

langsam verabschieden wir uns vom Sommer, der Herbst steht vor der Tür. Goldener Herbst – die Natur legt ihr schönsten Farbenkleid an und die ersten kühlen Nächte erfrischen die Luft. Ganz besonders freuen wir uns auf unser Herbstfest, das wir gemeinsam am 18. September 2021 unter dem Motto „10 Jahre Sankt Barbara“ feiern möchten.

Es sind allerhand Programmpunkte geplant, um einen tollen Nachmittag zu verbringen. Für Musik, Spaß und natürlich auch für das leibliche Wohl wird bestens gesorgt. 10 Jahre Sankt Barbara, es gab viele Höhen und Tiefen, viele Bewohner sind gekommen und gegangen. Viele Mitarbeiter sind gekommen und einige auch wieder gegangen. Einige Bewohner und Mitarbeiter sind von Anfang an und noch immer hier! Mein Weg in dieser Einrichtung begann 2016 und ich freue mich, hier zu sein und mit Ihnen allen die Zukunft von Sankt Barbara weiter so zu gestalten, dass alle sich wohl fühlen – Bewohner und Mitarbeiter.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen in diesen Zeiten einen schönen Herbst!

Ihre Mevla Pektas, Einrichtungslleitungung

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

HERBST

Der Herbst ist nicht mehr weit,
willkommen bunte Jahreszeit!
Wir lieben Deine Farben
und all die Blumen
in diesen Tagen

Monika Minder



HOCH SOLL SIE LEBEN ...

Im April ging ein Raunen durchs Haus: „Unsere Einrichtungslleitung Frau Pektas hat heute Geburtstag“, und dafür hatten sich die Mitarbeiter von Wohnbereich 3 etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Nach dem Mittagessen wurde das Geburtstagskind gebeten, vor das Haus zu kommen. Dort stand bereits die Belegschaft von Wohnbereich 3 bereit und zum Erstaunen aller mit „Dudelsäcken“. Natürlich handelte es sich hierbei nicht um echte Dudelsäcke, sondern um ausgediente (selbstverständlich unbenutzte) Katheter unterm Arm und dem Schlauch am Mund. Zu traditionellen schottischen Klängen wurden nun mehrere Tänze aufgeführt. Welch eine Überraschung! Von den Balkonen schauten die Bewohner mit Begeisterung dem Spektakel zu und dem Geburtstagskind war die Freude deutlich anzusehen. Eine tolle Show, eine gelungene Abwechslung im Alltag und vor allem ein wunderschönes Geburtstagsgeschenk. Herzlichen Dank an Wohnbereich 3 für die tolle Idee, die das gesamte Haus erfreute.



JUBILÄUM

Liebe Petra,
wir gratulieren Dir auf Diesem Wege noch einmal ganz herzlich zu Deinem 10-jährigen Jubiläum. Bleib wie Du bist und wir freuen uns auf die nächsten 10 Jahre mit Dir!



SUCHEN & GEWINNEN

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

Wie viele Marienkäfer zählen Sie?

Senden Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:
INCURA GmbH
Zeppelinstr. 4-8
50667 Köln
oder geben Sie Ihre Postkarte an unserer Rezeption ab.

Einsendeschluss ist der 31.10.2021.



Vielharmonie

Der Name ist Programm

Es ist Samstag und es ist sehr warm! Aber trotzdem versammelten sich am 19. Juni viele Bewohner/-innen im Restaurant, denn wir begrüßten zum ersten Mal den Chor der Vielharmonie in unserem Haus. Zu hören gab es viele bekannte Schlager sowie auch Seemannslieder, welche die Mitglieder der Vielharmonie unseren begeisterten Senioren mit tollen Stimmen und verschiedenen Musikinstrumenten vortrugen. Dazu wurde nach Herzenslust geschunkelt und mitgesungen, denn diese Lieder waren fast allen bekannt. Als besonderes Schmankerl gab es noch eine Zugabe, bei der unsere Fr. Windisch-Räder den Chor kraftvoll begleitete. Unter tosendem Applaus ging dieser schöne Nachmittag mit viel Harmonie zu Ende.

Alle hatten die hohen Temperaturen vergessen und es herrschte ausgelassene Freude über die tolle Darbietung unserer Gäste. Auch die Damen und Herren vom Chor bewunderten die gute Stimmung im Haus und freuen sich auf ein Wiedersehen im September!



EIN „EISIGER“ ÜBERRASCHUNGSNACHMITTAG!

Wer hätte das gedacht. Am Nachmittag des 30. Juni erwarteten ein Sonnenschirm, mit bunten Lampions behängt, Tische mit italienischen Bildmotiven ausgestattet und Mitarbeiter in rot-schwarz gepunkteten Schürzen die überraschten Gäste im Kreativraum. Die italienische Musik im Hintergrund versetzte, trotz des trüben Wetters, die Anwesenden in Eiscafélounge. Leckeres Eis, süße Schlagsahne, Him-, Erd-, Blaubeeren, Erdbeersauce und Schokostreusel, knackige Waffeln, und das alles im typischen Eisbecher, waren allein schon ein erfreulicher Anblick. Der sympathische Eismann, die freundliche Bedienung, der nette Transferservice und nicht zuletzt die herzlichen Gäste, die alle Mühe mit Lächeln und netten Worten belohnten, ergänzten diese Attrak-

tion. Und dann der vielseitige Genuss. Es gab Eisbecher nach Fürst Pückler Art, Vanilleeis mit Sahne und Himbeeren, Schokoeis mit Schokostreuseln, Eiskaffee oder nur Sahne mit Erdbeersauce, u. v. m. Jede und jeder durfte sich ihren/seinen Eisbecher individuell zusammenstellen lassen. Eine tolle Idee mit gelungener Umsetzung und liebenswerten Gästen. Fazit: Mit Vergnügen gerne bald wieder! Mit Dir!



Happy Birthday

Sankt Barbara



Der 1. Juni 2011, ein denkwürdiges Datum, denn vor genau 10 Jahren öffnete unser Haus Sankt Barbara die Pforten. Es war von Anfang an eine spannende, aufregende, turbulente und ereignisreiche Zeit. Grund genug, dieses Jubiläum ausgiebig mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern und Mitarbeitern zu feiern. Auch Herr Klenner und Herr Kaschper aus der Kölner Zentrale der INCURA statteten uns zu diesem Ehrentag einen Besuch ab.

Im Eingangsbereich des Cafés prangte an diesem ersten Junitag des Jahres in großen goldenen Ballon-Buchstaben ein „Happy birthday“ und das Café selber erstrahlte in gold-silbernem Glanz der aufgehängten Girlanden und Luftballons. Auf den Tischen stapelten sich die köstlichsten Leckereien. Torten und Kuchen warteten darauf, von unseren Senioren verspeist zu werden und im Restaurant wurde schon eifrig das Musikprogramm für den Nachmittag aufgebaut.

Unser Heimbeiratsvorsitzender, Herr Oechsler, ließ es sich nicht nehmen, in einer selbstverfassten Rede unserer Einrichtungsleitung, Frau Pektas, der Pflegedienstleitung, Frau Bräunig, und den Damen aus der Verwaltung, im Namen unserer Bewohner für die gute Zusammenarbeit zu danken. Danach überreichte er jeder der Damen noch einen Blumenstrauß. Auch das Team des Betreuungsdienstes nahm dieses Ereignis zum Anlass, sich für das Vertrauen der letzten Jahre bei Frau Pektas und Frau Bräunig zu bedanken, und hatte ein kleines Präsent vorbereitet.

Weiter ging das bunte Treiben mit der musikalischen Feier im Restaurant, zu der alle Bewohner herzlich eingeladen waren, um dieses Jubiläum gemeinsam

mit den Mitarbeitern zu begehen. Wer wollte, konnte sich etwas vom reichlichen Buffet bringen lassen oder einfach den Klängen der Musik lauschen.

Dank der fleißigen Mithilfe aller ist es ein sehr schönes Jubiläum geworden, das vielen noch lange in Erinnerung bleiben wird. Wir freuen uns auf die nächsten 10 Jahre und sind gespannt, was sie alles für uns bereithalten werden.



Ein Rosenmeer Muttertag in der Senioren-Residenz

Mütter sind etwas Wunderbares, etwas Wertvolles und Einzigartiges und sollten nicht nur an Muttertag geehrt werden. Manchmal sind es aber die kleinen Gesten, mit denen man am meisten Freude bereiten kann. Um unseren Bewohnerinnen zu Muttertag ein ganz besonderes Geschenk überreichen zu können, hatten sich Maria und Deanna vom Betreuungsdienst dieses Jahr etwas Besonderes ausgedacht. In mühevoller Kleinarbeit bastelten die beiden in ihrer Freizeit 70 wunderschöne, farbenprächtige Papierrosen. Diese wurden sorgsam auf weißen Karton geklebt, den unsere Bewohner in einer unserer zahlreichen Kreativgruppen vorbereitet hatten. Ohne zu wissen, wofür sie gebraucht wurden, es sollte ja eine Überraschung sein. Am Morgen des Muttertag-Sonntages wurden die fertigen Rosen vom Betreuungsdienst an

all unsere Bewohnerinnen verteilt, und alle waren begeistert und gerührt über diese kleinen Kunstwerke. Der Nachmittag dieses herrlich sommerlichen Sonntages stand dann ganz im Zeichen der Musik, die unser allseits geschätzter Herr Kurz endlich wieder für uns im Restaurant spielen konnte. Da versammelte sich schnell ein großes Publikum und es wurde gemeinsam ausgelassen gesungen und geschunkelt. So war auch dieser Muttertag ein voller Erfolg und eine große Freude für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Wir sagen hiermit noch einmal Danke an unsere beiden aufopferungsvollen Betreuungsdienstmitarbeiter, die mit ihrer kreativen Idee unseren Senioren eine solche Freude bereitet haben. Maria, Deanna, ihr seid toll!



VATERTAG

Vatertag, ein besonderer Tag für alle Männer. Wann Vatertag ist, weiß man spätestens dann, wenn die Männer mit dem Bollerwagen und Bier durch die Gegend ziehen, um gemeinsam zu feiern. Hier in Deutschland ist er genau 49 Tage nach Ostersonntag, denn der Vatertag findet an Christi Himmelfahrt statt und fällt bei uns immer auf einen Donnerstag. Nachdem unsere Damen zu Muttertag so rosig beschenkt wurden, sollte das Geschenk für die Herren nicht weniger liebevoll ausfallen. Von unseren Bewohnerinnen wurden in einer eigens dafür veranstalteten Kreativgruppe liebevoll Pappteller mit 50er-Jahre-Motiven verziert und mit leckerer Schokolade beklebt. Ein Genuss fürs Auge und den Gaumen gleichermaßen. Am Morgen des 13. Mai wurden diese dann jedem Bewohner im Haus persönlich überreicht und fanden bei unseren Herren großen Anklang.



Die INCURA-Gruppe stellt vor

Senioren-Residenz Dettenheim

Mit viel Engagement meistert die moderne Pflegeeinrichtung den Spagat zwischen der Jungen Pflege und den Angeboten für Seniorinnen und Senioren.

Die einen lieben Heavy Metal, die anderen hören lieber Volksmusik: In der Senioren-Residenz Dettenheim im Landkreis Karlsruhe leben Menschen zwischen Mitte 30 und knapp hundert Jahren. Das Haus bietet zwölf Plätze in der Jungen Pflege, hat einen speziellen behüteten Bereich für Demenzerkrankte und einen „ganz normalen“ Pflegebereich für Senioren. Hinzu kommen 26 seniorengerechte Apartments in einem separaten Gebäude.

„Die Vielfalt unserer Bewohnerinnen und Bewohner ist wirklich groß“, erzählt Einrichtungsleiterin Maïke Schwan. „Es ist für uns eine spannende Aufgabe, ihren zum Teil ganz unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.“ Die vielen Angebote, Veranstaltungen und Feste zum Beispiel werden so gestaltet, dass für alle Altersgruppen etwas Passendes dabei ist. Dabei probieren alle gerne Neues aus, wie etwa die Zaubertisch-Spielekonsole im Demenzbereich. Eine weitere Besonderheit ist die moderne, klare und durchdachte Architektur und Ausstattung des 2019 errichteten Gebäudes. Hier ist alles auf die Pflege ausgerichtet. „Ausgesprochen wichtig ist es uns, die

Privatsphäre unserer Bewohner zu respektieren“, sagt die Einrichtungsleiterin. „Jedes Zimmer hat zum Beispiel ein Türschloss sowie eine Klingel und meine Mitarbeitenden melden sich immer an, wenn sie ein Zimmer betreten.“ Dieser Hotelcharakter komme bei Bewohnern und Angehörigen sehr gut an.

Überhaupt ist das Miteinander im Haus sehr wertschätzend, respektvoll und partnerschaftlich – auch innerhalb des jungen Mitarbeiterteams. Jeder hat hier die Möglichkeit, eigene Ideen, Wünsche oder Kritik offen einzubringen. Aus- und Fortbildungen werden intensiv gefördert. Maïke Schwan: „Ich bin super stolz auf meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Hier ziehen alle an einem Strang und ich kann mir kein besseres Team wünschen!“



Aloha heja he Cocktailparty

Die Idee zu einer spontanen Cocktailparty kam von unserer Einrichtungsleitung, Frau Pektas. Nachdem in den letzten Monaten viele Veranstaltungen abgesagt wurden, oder gar nicht erst stattfinden konnten, sollte endlich wieder etwas Trubel und Stimmung in unser Haus zurückkehren. Was passte da bei diesen sommerlichen Temperaturen besser als eine Cocktailparty mit karibischem Flair? Kurzerhand wurde der Treff 1 im Erdgeschoss mit allerlei Schnickschnack und Dekoration zu einer tropisch-bunten Cocktailbar verwandelt. Sogar eine Hängematte und ein kleines Planschbecken gehörten zur Ausstattung. Fast meinte man, die Meeresbrandung rauschen zu hören. Unsere Empfangsdame, Frau Weber, verwandelte sich in eine Bardame und die Damen und Herren des Betreuungsdienstes in Baströckchen tragende und blumenbehängte Bedienung, die eifrig kunterbunte Cocktails zu den zahlreich erschienenen Bewohnerinnen und Bewohnern trugen. Rhythmische Reggae-Klänge erfüllten den Raum und brachten alle in die richtige Urlaubsstimmung.



Es wurden liebevoll hergerichtete Häppchen gereicht und man konnte zwischen alkoholischen Getränken wie Tequila Sunrise oder Aperol Spritz und alkoholfreien Cocktails wie Kiba und dem süß-fruchtigen Fiesta wählen.

Bald hatte jeder ein Glas in den Händen, man prostete sich zu, unterhielt sich mit seinem Sitznachbarn oder genoss einfach die tolle Atmosphäre. Dieser wunderbare Nachmittag war auch am Tag danach noch in aller Munde und bot viel Gesprächsstoff für unsere Bewohner, die mit Lob und Anerkennung für die Idee und die Umsetzung dieser Veranstaltung nicht geizten.



HEINRICH OECHSLER
Bewohner und
Vorsitzender des Heimbeirates



Hallo Herr Oechler, schön, dass Sie sich die Zeit genommen haben, uns ein wenig über Ihre Zeit im Heimbeirat Sankt Barbara zu berichten. Wie kam es dazu, dass Sie überhaupt für dieses Amt kandidiert haben?

Ich bin im Januar 2019 ins Haus Sankt Barbara eingezogen. Kurz darauf wurde ich schon angesprochen, ob ich nicht für den Heimbeirat kandidieren wolle. Ich lies mich darauf ein, auch wenn ich als „Neuling“ kaum eine Ahnung von den Aufgaben und Pflichten eines Heimbeiratsmitgliedes hier im Hause hatte.

Ich wurde schließlich, zu meiner Überraschung, tatsächlich in den Beirat gewählt. Immerhin war ich zu diesem Zeitpunkt gerade einmal 3 Monate im Haus und den anderen Bewohnern weitgehend unbekannt. Kurz darauf wurde ich sogar, mit einer Gegenstimme, zum Vorsitzenden des Beirates gewählt.

Mit der Übernahme eines solchen Amtes trägt man auch Verantwortung. Wie haben Sie die Aufgaben des Heimbeirates wahrgenommen, wo wollten Sie ansetzen?

Mein Ziel war es von Anfang an, mit Hilfe des Heimbeirates etwas zu bewegen und zu bewirken, um den Menschen, die hier leben und arbeiten, zur Seite zu stehen und als Bindeglied zwischen Bewohnern und Einrichtungsleitung zu fungieren. Als erste Neuerung haben wir eingeführt, das neu eingezogene Bewohner von Frau Franke (Angehörige, Mitglied des HB) und mir persönlich begrüßt und mit einem kleinen Präsent willkommen geheißen werden.

Was würden sie rückblickend als ihren größten Erfolg in ihrer Zeit als Vorsitzender bezeichnen?

Da gibt es einige Dinge. Wir haben beispielsweise eine monatliche Bewohnersprechstunde ins Leben gerufen, in der jeder seine Sorgen, Anregungen, Lob oder Kritik loswerden kann. Diese wurde von unseren Bewohnern anfangs auch sehr gut angenommen und war ein Erfolg. Leider kam uns dann die Corona-Pandemie in die Quere und die Sprechstunde musste ausgesetzt werden.

Wie sieht Ihr persönlicher Blick in die Zukunft des Heimbeirates aus?

Nun bin ich schon über 2 Jahre Vorsitzender und wurde Anfang des Jahres 2021, als die Neuwahlen des HBS anstanden, wiedergewählt und als Vorsitzender bestätigt. Ich freue mich darüber, weiter in diesem Amt tätig sein zu dürfen. Mittlerweile finden zum Glück auch wieder unsere Sprechstunden statt und es gibt neuerdings die Möglichkeit, mich auch telefonisch zu kontaktieren.

Ich bin mir sicher, dass wir die Interessen unserer Bewohner auch weiterhin gut vertreten und mit Engagement, Mut, guter Zusammenarbeit und vor allem Freude etwas bewegen können.

Sie erreichen mich unter:
Telefon: 01 76 - 27 24 711





ACHTUNG

Eventuell entfallen
Veranstaltungen wegen
Corona. Bitte beachten
Sie entsprechende
Aushänge.

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10.30 Uhr	Sitzgymnastik mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.15 Uhr	Einzelbetreuung, Spaziergänge, Einkäufe mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.30 Uhr	Bibelkreis/Vorlesen alle 14 Tage, mit Frau Nordhoff und Frau Friedrich-Treplin	Restaurant
Dienstag	10.30 Uhr	Sitzgymnastik mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.15 Uhr	Einzelbetreuung, Spaziergänge mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
Mittwoch	10.30 Uhr	Gedächtnistraining mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.30 Uhr	Einzelbetreuung mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.30 Uhr	Überraschungsnachmittag mit dem Betreuungsteam	variabel
Donnerstag	10.30 Uhr	Spiel und Spaß mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.15 Uhr	Einzelbetreuung, Spaziergänge, Einkäufe mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
Freitag	10.00 Uhr	Speiseplanbesprechung mit dem Betreuungsteam, jeden zweiten und vierten Freitag	Restaurant
	10.30 Uhr	Zeitungsrunde mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.30 Uhr	Überraschungsnachmittag mit dem Betreuungsteam	Restaurant
Samstag	10.30 Uhr	Einzelbetreuung mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.15 Uhr	Einzelbetreuung, Spaziergänge mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche, Garten
Sonntag	10.30 Uhr	Einzelbetreuung mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	10.30 Uhr	Gottesdienst mit Herrn Hausl, jeden dritten Sonntag	Restaurant
	15.15 Uhr	Einzelbetreuung, Spaziergänge mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche, Garten

Bis auf Weiteres finden alle Mahlzeiten auf den jeweiligen Treffs der Wohnbereiche statt.
Frühstück 7.30–9.00 Uhr · Mittagessen 12.00–13.00 Uhr · Abendessen 17.30–18.30 Uhr



HINWEIS ZU UNSEREN VERANSTALTUNGEN

Bei Erstellung dieses Heftes konnten wir noch nicht absehen, ob Gruppenangebote, Feste oder Ausflüge stattfinden dürfen. Bitte informieren Sie sich direkt in Ihrer Residenz, zum Beispiel über die Aushänge am Schwarzen Brett. **Vielen Dank für Ihr Verständnis!**



Glücksforschung

Was Menschen glücklich macht

Was macht uns wirklich glücklich? Das herauszufinden, ist Ziel der Glücksforschung. Die Wissenschaft geht der Frage nach, ob, wann und warum Menschen sich glücklich fühlen – zum Beispiel durch Studien oder Umfragen. Dabei liefert sie wichtige Erkenntnisse für unseren Alltag.

Manchmal fühlt es sich an wie ein wildes Kribbeln im Bauch. Das Herz klopft, die Hände zittern. Manchmal ist es eher wie ein sanftes, zufriedenes Grundrauschen, das von Kopf bis Fuß spürbar ist. Glück hat viele Formen und wird im ganzen Körper empfunden. Doch eigentlich entsteht dieses Gefühl vor allem im Gehirn. Zum Beispiel im Belohnungszentrum, wo Glückshormone wie Dopamin oder Endorphin ausgestoßen werden.

Doch was ist Glück eigentlich? Was erzeugt es? Wann fühlt man es und wie? Fragen wie diesen geht die Glücksforschung nach, zu der verschiedene Disziplinen wie die Psychologie, Medizin oder Soziologie gehören. Unterschieden wird dabei zwischen dem Zufallsglück – also unvermutetem Glück wie zum Beispiel bei einem Lottogewinn – und Lebensglück. Also wenn ein Mensch sein Leben als durchweg sinn-erfüllt, zufrieden und positiv empfindet.

Wichtig dabei: Glück ist ein höchst subjektives Gefühl. Was den einen Menschen glücklich macht, kann bei einem anderen Menschen genau das Gegenteil erzeugen. Und doch hat die Glücksforschung einige Faktoren gefunden, die für die allermeisten Menschen gültig sind. Dies sind: wertvolle Beziehungen, finanzielle Sicherheit, eine befriedigende Arbeit,

Gesundheit, persönliche Freiheit und Spiritualität. Wenn diese Basis stimmt, können wir unseren Alltag so gestalten, dass wir mehr Glücksmomente erleben und langfristig glücklicher sind. Tipps dazu haben wir hier für Sie zusammengefasst. Viel Glück dabei!

Diese einfachen Übungen machen glücklich

- 1. Überlegen Sie sich täglich fünf Dinge, für die Sie dankbar sind.** Dankbare Menschen sind laut Studien glücklicher und zuversichtlicher.
- 2. Jeden Tag Zeit im Freien verbringen.** Frische Luft, Bewegung und eine natürliche Umgebung steigern das Glücksempfinden.
- 3. Jeden Tag jemandem ein Kompliment machen.** Glück ist ansteckend! Ist unser Gegenüber glücklich, werden wir selbst glücklicher.
- 4. Setzen Sie auf Erlebnisse statt auf Materielles.** Dinge verlieren irgendwann ihren Reiz. Gemeinsame Erfahrungen machen länger glücklich.
- 5. Werden Sie kreativ!** Ob schreiben, malen oder musizieren: Kreative Tätigkeiten machen besonders glücklich.

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 BARBARA
SENIOREN-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara · Am Schlossberg 12 · 69469 Weinheim
Telefon 06201/7205-400 · info@stbarbara.incura.de

WEITERE STANDORTE

SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius
Telefon 02644/944-0

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes
Telefon 06235/4930-0

SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian
Telefon 06232/9008-0

KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH

Telefon 06255/9605-0

SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina
Telefon 06252/9599-500

SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH

Villa Medici
Telefon 06251/7046-0

SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH

Telefon 07246/94416-0

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/80096-0