SANKT POST

Sommer 2017



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian
Neue
Kunstausstellung

Sankt Sebastian
Fastnachtsfeier:
Schlagerfestival

Gut zu wissen

Sommer, Sonne,
Hitze



AUS UNSERER RESIDENZ

Titelthema "Barockstadt Fulda"

Wenn im Schlossgarten die ersten Rosen blühen und die Cafés und Restaurants ihre Tische auf die Straße stellen, ist die schönste Zeit für einen Besuch in Fulda.

Die osthessische Barockstadt befindet sich mitten in Deutschland und lässt sich sowohl vom Bodensee als auch von Ostfriesland aus in knapp fünf Stunden erreichen. Fulda liegt hübsch eingebettet zwischen Rhön und Vogelsberg und ist geprägt von wunderschönen Parks und Gärten. Aber nicht nur die Landschaft ist sehenswert, auch die historischen weltlichen und geistlichen Prachtbauten und das Kulturangebot ziehen Besucher in die 67.000-Einwohner-Stadt.



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 $4\cdot 36037$ Fulda Tel. $0661580038-0\cdot www.ideenagentur.de$

Druck

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

Fotos & Illustrationen:

istock.com



Liebe Leser(innen),

endlich ist er wieder da, der lang ersehnte Sommer.

Wie schön ist es doch jetzt in der Natur! Alles blüht und grünt so schön in der warmen Sonne. Ebenso schön blüht es jetzt wieder in unserem Rosengarten der Residenz. Die Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich schon jetzt auf die ersten Rosenblüten.

Jetzt kommt die Zeit, in der viele unserer Gruppenaktivitäten und Veranstaltungen wieder bei schönem Wetter im Garten stattfinden. Schon am Vormittag gibt es eine gemeinsame Frühstücksrunde auf der Sonnenterrasse, und im Anschluss gymnastische Freiluftübungen. Am Nachmittag kann der Kaffee in entspannter Atmosphäre im Garten eingenommen werden, und am Abend schließt der Sommertag mit einer gemeinsamen Abendessenrunde, bei der auch oft gesungen und musiziert wird.

Apropos Musizieren:

Am 1. Juli 2017 findet unser traditionelles Sommerfest statt. Dieses Jahr unter dem Motto "Pfälzer Landpartie mit Musik in Sankt Sebastian", zu dem wir Sie gerne schon heute einladen möchten. Genießen Sie ein paar fröhliche Stunden mit uns.

Auf den nächsten Seiten dieser Ausgabe finden Sie wieder viele Berichte über zurückliegende Veranstaltungen sowie auch Informationen über vorausschauend geplante Aktivitäten.

Nun wünsche ich Ihnen allen einen wunderschönen Sommer! Lassen Sie es sich gut gehen, genießen Sie das Jetzt und den Moment der angenehmen Sonnenstrahlen und lassen Sie Ihre Seel baumeln! Viel Spaß beim Lesen!

Ihre Evi Ehrhardt-Steck, Einrichtungsleitung

Besuch der Messdiener

2

5

3

6

4

5

6

4

Um einen kleinen Einblick in den Alltag unserer Residenz zu bekommen, besuchte uns am Valentinstag eine Gruppe von Messdienern aus Hanhofen.

Im Rahmen ihrer Gruppenstunde wurde gemeinsam mit den Bewohnern gepuzzelt und gespielt. Zum Abschluss wurden aus Anlass zum Valentinstag Blumen an die Bewohner verteilt, was alle sehr erfreute.

Den Messdienern hat es sehr gut gefallen, so dass sie bald wieder zu uns in die Einrichtung kommen möchten.

Julia Schütz, Betreuungsdienst



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 31.07.2017.

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



VERANSTALTUNGSKALENDER

Schlagerfestival

Unsere diesjährige Faschingsveranstaltung stand unter dem Motto "Schlagerfestival in Sankt Sebastian". Der bunt dekorierte Speisesaal war ab 14.11 Uhr in den Händen der "Narrenschar". Viele Bewohner und auch deren Angehörige, Ehrenamtliche, Mitarbeiter und Freunde des Hauses feierten ausgelassen das Schlagerfestival. Unser Ortsbürgermeister Herr Eberhard in Begleitung seiner Frau und auch Viktoria I. – die Faschingsprinzessin von Dudenhofen – waren unserer Einladung gefolgt.

Unsere Einrichtungsleiterin Frau Ehrhardt-Steck und Herr Vollmer – als Vertreter der OSHG – begrüßten die Gäste. Frau Chardin und Frau Schütz vom Betreuungsteam führten durch das abwechslungsreiche Programm.

Mit Unterstützung des Karnevalsvereins Dudenhofen, Ehrenamtlicher und Mitarbeiter des Hauses aus allen Bereichen hatten wir ein buntes Programm mit kurzen Büttenreden, Garde- und Showtänzen, Sketchen und einem Schlagermedley zusammengestellt. Herr Litzel sorgte für gute Stimmungsmusik und unser Küchenteam für das leibliche Wohl. Am Sektstand der OSHG konnte man auch alkoholfreien Sekt genießen.

Die großen und kleinen Tänzerinnen des KVD erfreuten uns mit ihren Garde- und Showtänzen, Frau Ehrhardt-Steck, Herr Vollmer, Frau Chardin, Frau Weber und Frau Ickhas spielten kleine Sketche und ein Schlagerfestival, präsentiert von einer Gruppe von Mitarbeitern aus fast allen Bereichen, brachte den Saal zum Mitsingen, Mitklatschen und Mittanzen.

Alle waren begeistert und wollten gar nicht mit dem Feiern aufhören. "Das war ein sehr schöner Nachmittag", "So eine gute Stimmung", "Ihr seid ein tolles Team", das waren einige der Stimmen am Ende der Veranstaltung.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Mitwirkenden auf und hinter der Bühne, bei den Ehrenamtlichen, die uns bei der Betreuung der Bewohner unterstützten, beim Küchenteam und dem KVD herzlich bedanken.







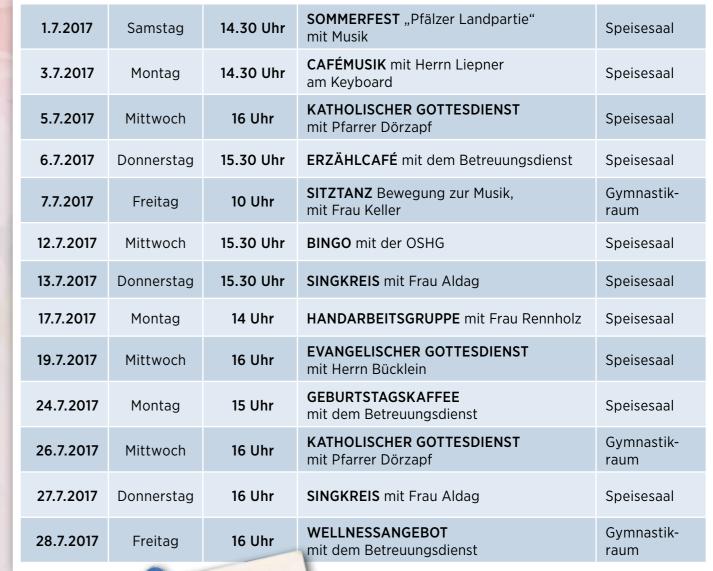
Juni

				77	
	1.6.2017	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
	2.6.2017	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ Bewegung zur Musik, mit Frau Keller	Speisesaal
	7.6.2017	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
	8.6.2017	Donnerstag	15 Uhr	VORTRAG PARKINSON SELBSTHILFEGRUPPE	Speisesaal
	10.6.2017	Samstag	14 Uhr	ERDBEERFEST mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
	12.6.2017	Montag	14 Uhr	SENIOR-SHOP Kleiderverkauf	Speisesaal
	14.6.2017	Mittwoch	15 Uhr	BINGO mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
	19.6.2017	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
	21.6.2017	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
	22.6.2017	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
	28.6.2017	Mittwoch	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal













Rezept: Wassermelonen-Drink

Zutaten

600 g Melone 200 g Eis (z. B. Zitroneneis oder Sorbet) 1 Zitrone (die Schalen als Zesten) 500 ml (Mineral-)Wasser Eis gewürfelt

Für die Dekoration

Minze

Einige Schnitze Melone

Eine kernlose Wassermelone halbieren, die Rinde entfernen und in Würfel schneiden. Hat die Melone Kerne, diese entfernen.

Die Stücke in einen Mixer geben, das Zitroneneis (Sorbet) und die Zitronenzesten dazugeben. Das Ganze sehr gut pürieren, bis alles fein miteinander gemischt ist.

Das kalte Wasser dazugeben und mit einem Kochlöffel umrühren. Den Deckel darauflegen und im Kühlschrank sehr gut durchkühlen lassen.

Eine Glaskaraffe nach Belieben mit Eiswürfeln füllen, das Wassermelonen-Getränk darüber gießen und etwas umrühren. In Longdrinkgläsern mit einem Melonenschnitz am Rand und etwas Minze servieren.



Neue Kunstausstellung

Am 2.4.2017 um 10.30 Uhr fand in der INCURA Sankt Sebastian in Dudenhofen eine Vernissage der Hobbykünstlerin Frau Traudel Wetzel aus Scheibenhardt statt.

Sie arbeitet meistens mit Ölfarben und malt "innere Bilder" auf Leinwand. Ihr Lieblingsplatz ist ein Schattenplätzchen auf der Terrasse. Dort fängt sie Inspirationen für neue Bilder ein oder malt mediterrane Blüten. Frau Wetzel benutzt mehrere Motivquellen: Gegenständliches neben abstrakten Linien und großzügigen Formen, die Raum für Inspiration des Betrachters lassen.

Frau Wetzel ist seit einigen Jahren Mitglied im Malerring Wörth-Maximiliansau und ist an jährlichen Gemeinschaftsausstellungen beteiligt.

Für die musikalische Umrahmung hatte Frau Wetzel ihren Mann Herrn Dieter Wetzel mitgebracht, der uns mit Gitarre und Gesang erfreute. Selbst die Bewohner sangen fröhlich und begeistert mit. Mit einem kleinen Sektumtrunk endete die Vernissage pünktlich zum Mittagessen.

Die Ausstellung kann nun montags bis freitags, von 9 bis 16 Uhr besucht werden.





Tanzkaffee im Demenzbereich

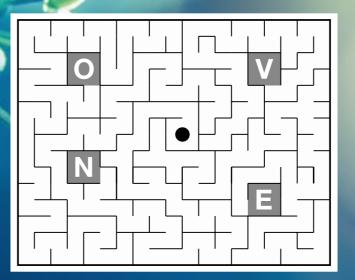
Für einen schönen musikalischen Nachmittag im gerontopsychiatrischen Wohnbereich sorgte unser ehrenamtlicher Mitarbeiter André Albrecht mit seinem Keyboard. Die Bewohner/-innen tanzten und sangen mit guter Stimmung zur Musik. Bei Kaffee und Kuchen gönnten sich die Tänzer eine kleine Verschnaufpause. Da der Nachmittag für unsere Bewohner/-innen sehr wertvoll war – wurden bei Musik und Tanz doch so viele positive Jugenderinnerungen geweckt – findet unser Tanzkaffee jetzt öfter statt. Wie sagt man so schön: Tanzen und Musik öffnet die Seele!





August

2.8.2017	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
3.8.2017	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
4.8.2017	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ Bewegung zu Musik mit Frau Keller	Gymnastik- raum
9.8.2017	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
10.8.2017	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
12.8.2017	Samstag	14.30 Uhr	SOMMERLICHES TANZKAFFEE mit der OSHG und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
16.8.2017	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESTDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
21.8.2017	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
23.8.2017	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	
24.8.2017	Donnerstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
25.8.2017	Freitag	14.30 Uhr	WELLNESSANGEBOT mit dem Betreuungsdienst	Gymnastik- raum
28.8.2017	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
30.8.2017	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal



Buchstabenrätsel

Welcher Buchstabe hat eine Verbindung zum Zielpunkt?

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	FILMVORFÜHRUNG	Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt	Speisesaal
DONNERSTAG	10 Uhr	GYMNASTIK MIT MUSIK	Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur	Gymnastikraum
DONNERSTAG	14 Uhr	STURZPROPHYLAXE	Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur	Gymnastikraum
FREITAG	10 Uhr	SITZTANZ, AUSFLUG, SPAZIERGANG, GRUPPENANGEBOT		Gymnastikraum



... so heißen unsere neuen Besuchshunde, die mit ihrer Besitzerin Frau Andes alle 14 Tage mittwochs am Vormittag zu uns ins Haus kommen. In Begleitung des Betreuungsdienstes geht Frau Andes auf die Wohnbereiche und besucht die Bewohner. Da einige unserer Bewohner früher selbst Hunde hatten, sind Dice und Freddy gern gesehen: Sie werden gestreichelt, bekommen "Leckerlis", Streicheleinheiten und gute Worte von den Bewohnern. Und manchmal zeigen die zwei Hunde kleine Kunststücke und erfreuen die Bewohner.

Julia Schütz Retreuungsdiens





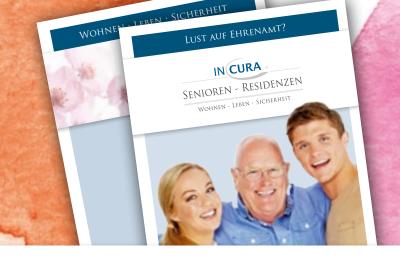


Endlich steigt das Thermometer und die warme Jahreszeit rückt näher. Hohe Temperaturen können aber auch belasten und körperlich anstrengend sein – vor allem für ältere Menschen. Wir haben die besten Sommertipps für Sie zusammengetragen:

- Je jünger wir sind, desto besser reguliert der Körper von selbst seine Temperatur. Das geschieht vor allem über das Schwitzen. Damit Ältere schwitzen können, müssen sie besonders viel trinken. Leider lässt im Alter das Durstgefühl nach, weswegen man sich immer wieder an die empfohlene Trinkmenge von mindestens zwei Litern erinnern sollte. Gut geeignet sind natriumreiches Mineralwasser, das auch gleich den Salzverlust ausgleicht, sowie Schorlen, zuckerfreier Tee oder tassenweise getrunkene Gemüse- oder Fleischbrühen.
- Auch eine leichte Kost aus wasserreichem Obst, Gemüse, Salat und Nudeln, Fisch oder magerem Fleisch ist bei Hitze sinnvoll, weil sie Flüssigkeit zuführt und das Verdauungssystem nicht unnötig belastet. Die Mahlzeiten können ruhig ein bisschen mehr gesalzen werden und sollten gut über den Tag verteilt werden. Wunderbar sind kühlende Lebensmittel wie Wassermelone, Apfelmus, Naturjoghurt oder Buttermilch.
- Bewegung tut gut und kurbelt den Kreislauf an, allerdings sollten Sie Ihren Tagesablauf der Saison anpassen. Am besten, Sie machen es wie unsere Nachbarn im Süden Europas: Gönnen Sie sich

- eine ausgiebige Mittagspause, wenn die Sonne am höchsten steht – also zwischen 12 und 16 Uhr – und verlegen Sie Aktivitäten im Freien auf die Morgenund Abendstunden. Auch leichte und locker sitzende Kleidung oder kalte Umschläge auf der Haut können zur Abkühlung beitragen.
- · Achten Sie bei Hitze besonders gut auf sich und reagieren Sie auf erste Anzeichen von Flüssigkeitsmangel wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwäche. Übrigens: Manche Medikamente wie Psychopharmaka oder Beta-Blocker können den Wasserhaushalt des Körpers stören. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Hausarzt beraten.





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



Wohnpark Kranichstein Betriebsgesellschaft mbH

Borsdorffstraße 40 64289 Darmstadt Tel. 06151/739-0 info@wohnparkkranichstein.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



