

SANKT KATHARINA **POST**

Sommer/2017



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Katharina
**Ostern in der
Senioren-Residenz**

Deutschlandreise
**Fulda – Hessens
schönste Barockstadt**

Gut zu wissen
**Sommer, Sonne,
Hitze**

*Barockstadt
Fulda*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

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 · 36037 Fulda
Tel. 0661 580038-0 · 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 wieder ein paar Worte zum Einstieg der neuen Ausgabe unserer Hauszeitung zukommen zu lassen.

Im April haben wir unsere neue Kooperation mit dem Hospizverein Bergstraße e. V. vorgestellt. Ziel und Sinn dieser Kooperation soll sein, eine noch bessere Versorgung und Begleitung für unsere Bewohner (sowie deren Angehörige) auf ihrem letzten Lebensabschnitt zu erreichen. Die qualifizierten Ehrenamtlichen und beratenden Hauptamtlichen des Hospiz-Vereins werden ausschließlich auf Wunsch des Bewohners und seiner Angehörigen in die Versorgungssituation eingebunden. Sollte von Ihrer Seite hierzu der Wunsch für ein Gespräch oder weiterführende Informationen vorhanden sein, zögern Sie bitte nicht Frau Götz oder mich anzusprechen. Gerne vereinbaren wir einen individuellen Beratungstermin für Sie!

Weiterhin werden Sie in den Kalendern dieser Ausgabe vielleicht die schon zur Tradition gewordenen Grillabende in unserem Innenhof vermissen. Da wir in den letzten beiden Jahren auf Grund der immer wieder ungünstigen Wetterlagen die Termine ausfallen lassen mussten, haben wir uns in diesem Jahr entschieden, hier keine Vorabplanung vorzunehmen. Trotzdem freuen wir uns darauf, wenn wir Sie in diesem Jahr spontan zu einem Grillabend einladen dürfen – dann bei hoffentlich herrlichem Sonnenschein!

Gerne werden wir auch in diesem Jahr wieder zu einem Angehörigenabend für jeden Wohnbereich einladen. Unsere Jahresplanung sieht hier Termine für Oktober vor. Selbstverständlich erhalten Sie rechtzeitig eine individuelle Einladung. Sollten in der Zwischenzeit Fragen oder Probleme auftreten, sind Sie wie immer herzlich eingeladen mit uns ins Gespräch zu kommen!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Steffen Klenner, Einrichtungsleitung

Fastnachtsrückblick





Ostern in der Senioren-Residenz

Auch in diesem Jahr fand traditionell am Ostersonntag, den 16.4.2017, unser Osterkaffee statt. Das Haus lud ein zu frisch gebackenen Rüblikuchen, der von den Bewohnern zubereitet wurde, bei einer Tasse Kaffee, mit österlich geschmückter Tafel.

Im Vorfeld wurde sehr viel Arbeit in die Vorbereitungen gelegt, was diesen Nachmittag gemütlich gestaltete. Nicht nur die Dekoration regten die Gespräche an, es wurden Osterbräuche ausgetauscht und in Erinnerungen an vergangene Osterfeste geschwelgt. Bei Anekdoten wie die Kinder und Enkelkinder oder auch man selbst damals auf Osternestsuche ging, kam Freude auf. Auch das ein oder andere Ostergedicht lies die Gäste schmunzeln.

Am Ostermontag, den 17.4.2017, begrüßten wir den St.-Daniels-Chor aus Moskau. Unter der Leitung von Dr. Vladislav Belikov lauschten die Zuhörer melancholisch-verträumten russischen Volksweisheiten und Melodien russisch-orthodoxer Kirchenmusik. Die ein oder andere Erinnerung an vergangene Tage blitzte auf und ein gelungenes Frühlingskonzert mit sagenhaften Stimmen durfte zu einer bleibenden Erinnerung wachsen – der Ideale Ausklang für ein gelungenes Osterfest.

Der Betreuungsdienst möchte sich herzlich für die wundervollen Ostertage mit Ihnen bedanken und freut sich schon jetzt auf kommende Feste, die gemeinsam erlebt werden dürfen.



Juni

2.6.2017	Freitag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die Mai-Jubilare	Restaurant
5.6.2017	Montag	10 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
7.6.2017	Mittwoch	10.30 Uhr	BEWOHNERBEIRATSSITZUNG nur für Mitglieder	Restaurant
19.6.2017	Montag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
29.6.2017	Donnerstag	10 Uhr	TIERHEIM zu Besuch in Sankt Katharina	Alle Wohnbereiche

Die schönste Zeit

Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?
Da grünt und blüht es weit und breit
im goldenen Sonnenschein.

Am Berghang schmilzt der letzte Schnee,
das Bächlein rauscht zu Tal.
Es grünt die Saat, es blinkt der See
im Frühlingssonnenstrahl.

Die Lerchen singen überall,
die Amsel schlägt im Wald!
Nun kommt die liebe Nachtigall
und auch der Kuckuck bald.

Nun jauchzet alles weit und breit,
da stimmen froh wir ein:
Der Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?

*Annette von Droste-Hülshoff,
1797-1848*

Der Frühling

Die Sonne glänzt,
es blühen die Gefilde,
die Tage kommen blütenreich
und milde.
Der Abend blüht hinzu
und helle Tage gehen
vom Himmel abwärts,
wo die Tag' entstehen.

Das Jahr erscheint
mit seinen Zeiten
wie eine Pracht,
wo sich Feste verbreiten:
Der Menschen Tätigkeit
beginnt mit neuen Ziele,
so sind die Zeichen in der Welt,
der Wunder viele.

*Friedrich Hölderlin,
1770-1843*



Fulda *Hessens schönste Barockstadt*

Fulda liegt im Herzen Deutschlands und lässt sich von überall aus wunderbar erreichen. Das ostthessische Städtchen zwischen Rhön und Vogelsberg punktet aber nicht nur mit seiner Lage: Bewohner und Besucher lieben die mittelalterliche Altstadt, die historischen Kirchen und das üppige Kulturprogramm. Imposante Musicals locken Gäste aus ganz Deutschland in die vom Barock geprägte Residenzstadt.

Ein Bummel durch Fulda beginnt am berühmtesten Bauwerk der Stadt, dem Dom St. Salvator. Das Gotteshaus ist ein sakrales Gesamtkunstwerk aus Schönheiten der Malerei, Skulptur und Architektur und wurde nach den Plänen des bedeutenden Barockbaumeisters Johann Dientzenhofer erbaut. Aber auch die kleine Kirche rechts vom Dom ist unbedingt einen Besuch wert: Die hübsche Michaelskirche ist die zweitälteste Kirche Deutschlands. Ihre im Jahr 822 geweihte Krypta ist nahezu unverändert erhalten geblieben.

Grüne Oase: Der Schlossgarten

Der perfekte Ort für eine erste Verschnaufpause ist der Schlosspark, der dem Dom gegenüberliegt. Der

einzigartige Garten zeigt eine gelungene Kombination von architektonisch barocken Gestaltungselementen und freien Akzenten eines englischen Landschaftsgartens. Fünf Mal im Jahr verwandeln Stadtgärtner die zahlreichen Blumenbeete des Parks in florale Kunstwerke – ein Augenschmaus für Spaziergänger und Blumenliebhaber. Verschiedene Brunnen, Grotten und Wasserbecken sowie ein großer Teich sind interessante Hingucker und beliebte Treffpunkte.

Eindrucksvolles Barockensemble

Auf dem Weg vom Schlossgarten in die Innenstadt durchquert man das pittoreske Barockviertel, das auf kurzem Weg die schönsten Fuldaer Prachtbauten aus der Zeit des 18. Jahrhunderts vereint. Nur wenige hundert Meter auseinander liegen der berühmte Dientzenhofer-Dom und das ebenfalls nach den Plänen des bedeutenden Architekten erweiterte und barockisierte Stadtschloss. Es diente den Fuldaer Fürstbäbten und Fürstbischöfen als prunkvolle Residenz. Heute beherbergt das goldgelbe Schmuckstück die Verwaltung der Stadt Fulda. Einige Teile wurden jedoch als historische Räume rekonstruiert und bieten einen Blick in die

Lebenswelt des Absolutismus. Besucher können mit dem Fürstensaal den barocken Festsaal und seine prunkvollen Nebenräume besichtigen. Barocke Adelspalais und Bürgerhäuser bilden den Abschluss des herrschaftlichen Barockviertels und markieren den Eingang zur Bürgerstadt.

Kultur- und Genussstadt

In der mittelalterlich geprägten Altstadt sowie in der gesamten Innenstadt Fuldas laden viele Geschäfte zum gemütlichen Bummeln ein. Auf belebten Plätzen und in stillen Gassen finden Genießer eine reiche Auswahl an Gastronomie: vom kleinen Café über die gemütlichen Weinstuben bis hin zu zünftigen Kneipen und exquisiten Restaurants mit regionalen und internationalen Spezialitäten.

Seit ein paar Jahren hat sich Fulda zudem als echte Musical-Stadt etabliert: Von Juni bis August steht jedes Jahr ein Musical mit historischem Hintergrund wie „Die Schatzinsel“ oder „Die Päpstin“ mit den großen Stars der Musicalwelt auf dem Programm des Schlosstheaters. In diesem Jahr kommt – nach einer ausverkauften Spielzeit im Sommer 2016 – erneut das Erfolgsmusical „Der Medicus“ nach Fulda und fügt sich exzellent ein in die Kulisse der schönsten Barockstadt Hessens.



Linke Seite: Stadtschloss, oben: Benediktinerinnenabtei zur Hl. Maria, unten: Schlosspark, Dom St. Salvator und Michaelskirche

Willkommen in Fulda

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie kostenloses Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug nach Fulda erhalten Sie bei der Tourist-Information Fulda am Bonifatiusplatz 1 in 36037 Fulda, Telefon 0661/1021813, tourismus@fulda.de, www.tourismus-fulda.de



Valentinstag für die Verliebten des Hauses

Am 14. Februar wurden die Paare der Senioren-Residenz mit Sekt und Häppchen, die wieder einmal sehr schmackhaft vom Küchenchef garniert wurden, überrascht. Zu diesem Anlass wurden zuvor im Café die Tische von den Mitarbeitern des Betreuungsdienstes mit Luftballon-Herzen und entsprechenden Servietten liebevoll geschmückt. Die Paare wurden ins Café eingeladen, die Sektgläser, Sekt und Orangensaft sowie die mit Wurst, Fisch, Schinken und Käse belegten Häppchen waren aufgetischt.

Man konnte in glückliche und überraschte Gesichter schauen. Man hörte einige Stimmen, dass man mit so einer schönen Überraschung nicht gerechnet hätte und so manche Frau und mancher Mann war emotional überwältigt.

Nachdem sich die Paare gestärkt hatten, wurde von den Betreuungsdienstmitarbeitern jeweils ein Gedicht vorgetragen, in dem man sinngemäß die schönen, aber auch die schwierigen und doch gemeisterten Zeiten Revue passieren ließ. Alle bedankten sich bei den Betreuungsdienstmitarbeitern für die schönen Gedichte mit einem kräftigen Applaus.

Nach den Vorträgen war Zeit zum Erzählen und Lachen. Es fand ein reger Austausch über das erste Kennenlernen, die Hochzeit und das Durchleben schwieriger Zeiten statt. Bei vielen Gesprächen konnte man heraushören, dass, egal welche Zeit man durchleben musste, man immer zueinander gestanden hat und der eine vor dem anderen immer die Achtung und die Liebe bewahrte.

Für rund zwei Stunden standen die „Verliebten“ der Senioren-Residenz im Mittelpunkt. Alle waren zufrieden und man konnte in strahlende Gesichter schauen. Als Erinnerung an einen schönen Vormittag durfte das Luftballon-Herz mitgenommen werden, worüber sich die Teilnehmer sehr freuten.



Juli

3.7.2017	Montag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
5.7.2017	Mittwoch	10.30 Uhr	BEWOHNERBEIRATSSITZUNG nur für Mitglieder	Restaurant
7.7.2017	Freitag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die Juni-Jubilare	Restaurant
17.7.2017	Montag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum

August

2.8.2017	Mittwoch	10.30 Uhr	BEWOHNERBEIRATSSITZUNG nur für Mitglieder	Restaurant
4.8.2017	Freitag	15.00 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die Juli-Jubilare	Restaurant
7.8.2017	Montag	16.00 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
21.8.2017	Montag	16.00 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
24.8.2017	Donnerstag	10.00 Uhr	TIERHEIM zu Besuch in Sankt Katharina	Alle Wohnbereiche

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 auch Sie eine persönliche Überraschung.



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

Unsere Wochenangebote

MONTAG	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 2
DIENSTAG	10 Uhr	BACKGRUPPE	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	KREATIVWERKSTATT	Wohnbereiche 1 & 3
	15.15 Uhr	BEWEGUNG MIT MUSIK	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	SPIELENACHMITTAG	Wohnbereich 3
MITTWOCH	10.30 Uhr	SPIELERUNDE	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
	10.30 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 1
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 3
	15 Uhr	Wii-KEGELN	Wohnbereich 2
DONNERSTAG	10 Uhr	BACKGRUPPE	Wohnbereich 1
	10.30 Uhr	KREATIVWERKSTATT	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	SPIELENACHMITTAG	Wohnbereich 2
FREITAG	10.30 Uhr	ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereiche 1 & 3
	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 3
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 1
	15 Uhr	BINGO	Restaurant
	15.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereich 2
15.15 Uhr	BEWEGUNG MIT MUSIK	Wohnbereich 3	
SAMSTAG	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
SONNTAG	10 Uhr	INDIVIDUELLE EINZELBETREUUNG	Alle Wohnbereiche



Sommer, Sonne, Hitze

Die besten Tipps für Senioren

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 Morgen- und Abendstunden. Auch leichte und locker sitzende Kleidung oder kalte Umschläge auf der Haut können zur Abkühlung beitragen.

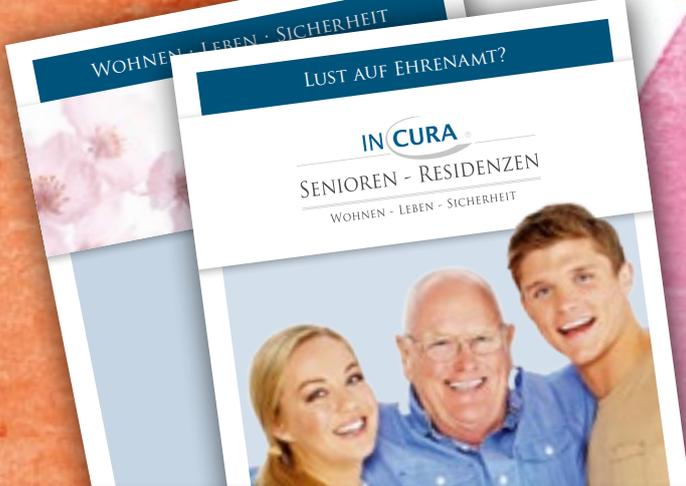
· Achten Sie bei Hitze besonders gut auf sich und reagieren Sie auf erste Anzeichen von Flüssigkeitsmangel wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwäche. Übrigens: Manche Medikamente wie Psychopharmaka oder Beta-Blocker können den Wasserhaushalt des Körpers stören. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Hausarzt beraten.



Witzecke

Ein Mann bestellt in der Kneipe jeden Abend drei Bier. Die Bedienung fragt ihn, was das bedeutet. „Ein Bier ist für mich, eins für meinen Bruder in Amerika und eins für meinen Bruder in Australien.“ Eines Abends bestellt er nur noch zwei Bier. Die Bedienung fragt besorgt, ob was mit einem seiner Brüder passiert sei. „Nein, aber ich habe das Trinken aufgegeben.“

Hein Hansen aus Friesland kommt mit einer „5“ im Religionsunterricht nach Hause. Der Vater ist entrüstet und geht am nächsten Tag in die Schule. Er fragt den Religionslehrer nach dem Grund für die schlechte Note. Lehrer: „Sehen Sie mal, Herr Hansen, Ihr Sohn wusste nicht einmal, dass Jesus gestorben ist.“ Vater: „Manno, wir wohnen hier hinterm Deich, ohne Fernseher. Ich wusste nicht mal, dass er krank war!“



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.
 incurade



**Senioren-Residenz
 Weinheim GmbH**
 Sankt Barbara
 Am Schlossberg 12
 69469 Weinheim
 Tel. 06201/7205-400
 info@stbarbara.incurade



**Senioren-Residenz
 Linz GmbH**
 Sankt Antonius
 Am Konvikt 6-8
 53545 Linz am Rhein
 Tel. 02644/944-0
 info@stantonius.incurade



**Seniorenheim Parkhöhe
 Lindenfels GmbH**
 Freisenhenerstr. 9
 64678 Lindenfels
 Tel. 06255/9605-0
 info@parkhoehe.incurade



**Senioren-Residenz
 Schifferstadt GmbH**
 Sankt Johannes
 Hans-Purmann-Str. 31
 67105 Schifferstadt
 Tel. 06235/4930-0
 info@stjohannes.incurade



**Wohnpark Kranichstein
 Betriebsgesellschaft mbH**
 Borsdorffstraße 40
 64289 Darmstadt
 Tel. 06151/739-0
 info@wohnpark-
 kranichstein.incurade



**Senioren-Residenz
 Dudenhofen GmbH**
 Sankt Sebastian
 Speyerer Straße 4
 67373 Dudenhofen
 Tel. 06232/9008-0
 info@stsebastian.incurade



**Senioren-Residenz
 Heppenheim GmbH**
 Sankt Katharina
 Lorsche Str. 1-3
 64646 Heppenheim
 Tel. 06252/9599-500
 info@stkatharina.incurade



www.incurade