

SANKT ANTONIUS

POST

Sommer 2017



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Antonius
Vortrag:
Fairer Handel

Deutschlandreise
Fulda - Hessens
schönste Barockstadt

Gut zu wissen
Kneipp für
zu Hause

*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),

auch in dieser Ausgabe halten wir wieder eine kleine Rückschau auf die vergangenen Monate und die gelungenen Veranstaltungen in unserem Hause. Ihre positive Resonanz bestärkt uns in den Bemühungen auch im weiteren Jahresverlauf ein tolles Programm für Sie zusammenzustellen.

Endlich hat nun der Sommer bei uns Einzug gehalten. Das Leben in unserer Residenz verlagert sich an den schönen Tagen nun immer mehr in unseren gemütlichen Innenhof, rund um den Brunnen. Ein erster sommerlicher Höhepunkt wird auch in diesem Jahr das Stadtgartenfest am Freitag, den 21.07. sein, zu dem wir Sie herzlich einladen.

Natürlich lässt danach auch das traditionelle Sommerfest nicht mehr lange auf sich warten. Am Samstag, den 26. August laden wir unsere Bewohner, ihre Angehörigen und die Menschen aus der Umgebung zu uns ein und hoffen, dass wir gemeinsam ein paar schöne Stunden verbringen können. Das Motto ist in diesem Jahr „Tausend und eine Nacht“ und wir haben für unsere Gäste ein abwechslungsreiches Programm mit einigen Überraschungen vorbereitet. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie an diesem Tag unserer Einladung folgen würden.

Ich möchte diesmal mein Grußwort mit den „Sommergedanken“ des deutschen Schriftstellers Oskar Stock schließen:

„Die Lerche jubelt in den Lüften
ein Lied und heller Sonnenschein
lässt in den sommerlichen Düften
Natur und Mensch voll Freude sein.“

Grün, soweit das Auge blicket,
Badespaß und Urlaubsfreud',
Herz und Seele seid erquicket,
Sommer ist's du schöne Zeit.“

Wir wünschen Ihnen zahlreiche freudige Sonnenstunden und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe der „Sankt Antonius Post“.

Ihr Sven Lefkowitz, Einrichtungsleiter



Ostereier färben

Am Gründonnerstag vor Ostern wurden in der gesamten Senioren-Residenz Sankt Antonius Eier gefärbt. Die Bewohner beteiligten sich mit großer Freude daran. Am Ostersonntag erstrahlten dann die Frühstückstische der Bewohner mit den bunten Farben der Ostereier.



Es ist geschafft!

Bianca Toma, Mitarbeiterin unserer Einrichtung qualifizierte sich zur Wohnbereichsleitung. Voller Stolz überreichten Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz und Christa Frömbgen, stellvertretende Einrichtungsleitung, einen Blumenstrauß und gratulierten zur bestandenen Prüfung. Sven Lefkowitz wünschte Ihr viel Erfolg und ein einfühlsames „Händchen“ in der neuen verantwortungsvollen Aufgabe.



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 Karte an der Rezeption ab.

Einsendeschluss ist der 31.07.2017. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. Wir wünschen viel Spaß!





Karnevalsfeier

„Der Prinz kütt“, hieß es in der Senioren-Residenz Sankt Antonius in Linz am Rhein. Genau eine Woche vor Weiberfastnacht hielt die Einrichtung ihre traditionelle Karnevalsfeier ab. Um 15 Uhr wurden die Bewohnerinnen und Bewohner durch den Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz begrüßt und zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Sven Lefkowitz stellte die Linzer Möhnen, Luzie Adams und Alicia Klein, vor, die durch das gesamte Programm führten. Kurz nach dem Kaffee zog der Linzer Prinz Paul III. „vun de Fanfare“ mit seinen Adjutanten ein. Er begeisterte die Zuschauer durch sein selbstgesungenes Prinzenlied „Mir all' sin Linzer Karneval“ und beim Refrain sang so mancher mit. Prinz Paul III. ließ es sich nicht nehmen durch die Reihen zu gehen und seine Prinzenadel zu verteilen.

Derweilen ging es auf der Bühne schon weiter mit den Magic Majorettes, gefolgt von den älteren der Strünzer Pänz, den Ohlenberger Tanzflöhen mit dem Kinderprinzenpaar Prinz Nils I. und Prinzessin Svenja I. von der Engelsburg, den Mini-Husaren, den jüngeren der Strünzer Pänz, der Kasbacher Prinzengarde und zu guter Letzt einem Auftritt des Betreuungsdienstes.

Zwischendurch wurde geschunkelt, gesungen und gelacht. Die Stimmung war sehr ausgelassen und die Bewohner waren sich einig, dass es eine sehr schöne Feier war, und hoffen auch nächstes Jahr wieder so viele Akteure anzutreffen, um gemeinsam die 5. Jahreszeit zu feiern.

Juni

7.6.2017	Mittwoch	10.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Kapelle
13.7.2017	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Stammtisch in der Kapelle
14.7.2017	Mittwoch	16 Uhr	KONZERT	Kapelle
21.7.2017	Mittwoch	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH der Bewohner	Kapelle
22.7.2017	Donnerstag	10 Uhr	FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST	WB 1
22.7.2017	Donnerstag	10.45 Uhr	FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST	WB 3
22.7.2017	Donnerstag	14.30 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
24.7.2017	Samstag	16 Uhr	KONZERT der Musikschule Kangwerk	Kapelle
27.7.2017	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Stammtisch in der Kapelle

Männerstammtisch

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat werden die männlichen Bewohner der Senioren-Residenz zum Männerstammtisch in die Kapelle am Stammtisch eingeladen.

Dort werden Männergespräche geführt, Karten gespielt, mancher Witz von sich gegeben und natürlich auch Bier getrunken. Eben alles, was zu einer richtigen Männerrunde gehört. Die Bewohner freuen sich schon darauf, bei guten Wetter, den Stammtisch in den Außenbereich zu verlegen.



Juli

5.7.2017	Mittwoch	10.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Kapelle
11.7.2017	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Stammtisch in der Kapelle
20.7.2017	Donnerstag	14.30 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
21.7.2017	Freitag	15 Uhr	STADTGARTENFEST	Stadtgarten
25.7.2017	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Stammtisch in der Kapelle
26.7.2017	Mittwoch	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH der Bewohner	Kapelle

Vortrag: Fairer Handel

„Nicht nur Kaffee – wie wirkt und was leistet der Faire Handel?“ Seit 3 Jahren bezieht die Senioren-Residenz Sankt Antonius den im Haus ausgesenkten Kaffee vom Linzer Weltladen. Grund genug, Bewohnern und Besuchern des Hauses Gelegenheit zu geben, sich näher über die Struktur und die Wirkungsweise des „Fairen Handels“ zu informieren. Dazu hatte die Einrichtungsleitung Herrn Amthauer, der für den Verein „Eine-Welt Linz e. V.“ als Bildungsreferent tätig ist, zu einem Vortrag eingeladen. Herr Amthauer stellte am Beispiel von im Weltladen zu erwerbenden Produkten die Chancen vor, als Konsumenten auf die Lebens- und Arbeitsbedingungen

in vielen Ländern des Südens Einfluss zu nehmen. Dabei wurden auch die unterschiedlichen Strategien der Handelsunternehmen erläutert und die Vorteile des in den Weltläden praktizierten Handels hervorgehoben.



Gedenkfeier

Im März fand die Gedenkfeier für verstorbene Bewohner und Bewohnerinnen der Senioren-Residenz Sankt Antonius statt. Diese ist immer am Anfang und am Ende eines jeden Jahres. Dazu werden Angehörige, Betreuer, Bewohner und Mitarbeiter eingeladen sich nochmals in aller Ruhe von den Verstorbenen zu verabschieden. Dies ist für die Beteiligten ein wichtiger Moment des Innehaltens, sich an die Zeit mit dem Verstorbenen zu erinnern. So wie der Bewohner begrüßt und betreut wird, so soll er auch mit Würde und guten Gedanken

verabschiedet werden. In einem feierlichen Rahmen in der Kapelle mit schön gestaltetem Mittelpunkt bei Kerzenlicht und sanfter Musik, richtete der Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz das Wort an die Trauernden. Obwohl die Gedenkfeier konfessionsungebunden ist dürfen Gebete nicht fehlen, ebenso werden besinnliche und gut ausgesuchte Texte vorgelesen. Nach einem Moment der Ruhe und Besinnung besteht die Möglichkeit im Anschluss bei Kaffee und Gebäck Gespräche in der Cafeteria zu führen.

August

8.8.2017	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Stammtisch in der Kapelle
15.8.2017	Dienstag	15 Uhr	TANZTEE	Kapelle
17.8.2017	Donnerstag	14.30 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
22.8.2017	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Stammtisch in der Kapelle
26.8.2017	Samstag	15 Uhr	SOMMERFEST	

VdK-Kreisverband Neuwied zu Besuch

Der VdK-Kreisverband Neuwied traf sich in der Cafeteria zu einer Sitzung. Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz hielt einen kurzen Vortrag über die Einrichtung und ihre Geschichte, anschließend gab es die Möglichkeit über die verschiedenen Wohnformen und Angebote der Einrichtung Fragen zu stellen. Danach führte der Kreisvorstand unter Leitung des Vorsitzenden Hans Werner Kaiser seine Arbeitssitzung im Bistro der Residenz durch.





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



Unsere Wochenangebote

MONTAG	9.45 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Gymnastikraum
	10.45 Uhr	WIR SPIELEN UKULELE	Gymnastikraum
	14 Uhr	STURZPROPHYLAXE für den Sonnenhof	Gymnastikraum
	16 Uhr	KEGELN	Kapelle/Gym.
DIENSTAG	10.30 Uhr	STURZPROPHYLAXE	Gymnastikraum
	15.45 Uhr	SPIEL & SPASS	alle Wohnbereiche
MITTWOCH	16 Uhr	SINGEN mit Keyboard	Kapelle
DONNERSTAG	10.30 Uhr	STURZPROPHYLAXE für den Sonnenhof	Gymnastikraum
	16 Uhr	GYMNASTIK	alle Wohnbereiche
FREITAG	10.30 Uhr	TROMMELN auf Gymnastikbällen	Gymnastikraum
	15.45 Uhr	WORTSPIELE, SPRICHWÖRTER	alle Wohnbereiche
SAMSTAG	10.30 Uhr	STURZPROPHYLAXE	Gymnastikraum
	15.45 Uhr	ANGEBOT MIT WECHSELNDEN THEMEN	alle Wohnbereiche
SONNTAG	15.45 Uhr	ANGEBOT MIT WECHSELNDEN THEMEN	alle Wohnbereiche
TÄGLICH		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.

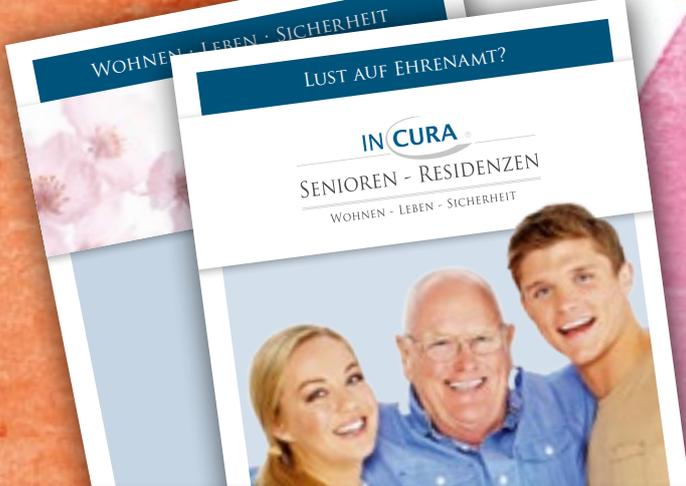


Gesucht und gewonnen

Wir gratulieren recht herzlich Frau Ziegler als Gewinnerin des Preisausschreibens der Herbstausgabe und Frau Walkenbach als Gewinnerin der Winterausgabe der Sankt Antonius Hauspost. Beide Gewinnerinnen freuten sich über einen Einkaufsgutschein. Wie man sieht, lohnt sich das Suchen und Zählen der Vögel.



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



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 ANTONIUS
 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