SANKT SEBASTIAN POST

Sommer/2019

Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian
Musiknachmittag mit „göttlichem Segen“

Deutschlandreise
Mecklenburgische Seenplatte

Gut zu wissen
Stichfrei durch den Sommer

Überraschende Mecklenburger Seenplatte

Wohnen. Leben. Sicherheit. **www.incura.de**

INCURA®

Im Land der tausend Seen

So viele Seen auf einmal, kann das sein? Genau genommen zählt die Mecklenburgische Seenplatte sogar 1.117 natürliche Seen und ist damit das größte vernetzte Wassersportrevier Europas. Solch eine Wasserlandschaft kann nur geprägt sein von Natur, Ruhe und Erholung.

Aber auch Kultur- und Stadterleben können Gäste bei einer Expedition durch die wasserreiche Gegend zwischen Lübeck und Eberswalde getrost einplanen. Außerdem ist der Sommer die Zeit der Fischerfeste, Hafenfeste, Volksfeste und Strandfeste. Hier können Sie die Traditionen und den Charme der Einheimischen live erleben. Willkommen an der Mecklenburgischen Seenplatte!

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 2969828-0 · 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),

jetzt schreibe ich schon das Grußwort für die zweite Ausgabe unserer Hauszeitung und frage mich, wie bestimmt einige von Ihnen auch, wo denn die ersten Monate des Jahres geblieben sind.

Wir haben Fasching gefeiert und den Winter vertrieben. Der Frühling zeigt sich von seiner schönsten Seite und es grünt und blüht überall in zarten bunten Farben. Das weckt in jedem Lebensgeister, Neugier und bringt neue Energien und Tatendrang.

Genießen Sie die schöne Zeit und freuen Sie sich auf den Sommer. Es tut gut, wenn man sich wieder mehr draußen aufhalten und die wärmende Sonne auf der Terrasse genießen kann. Bei einer Tasse Kaffee, einem Eis oder auch einem Gläschen Wein kann man sich gut entspannen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nur sonnige Tage, die Sie in guter Gemeinschaft erleben sollten.

Herzlichst, Ihre Gabriele Schäfer,
stellvertretende Einrichtungsleitung

Musikalischer Nachmittag mit der Musikgruppe Edelweiß

Am 18. Februar besuchte uns die Musikgruppe Edelweiß und erfreute alle mit alten Schlagern und volkstümlicher Musik. Die Zugaben wollten nicht aufhören und es wurde mitgesungen und mitgeklatscht. Hinterher waren alle Bewohner begeistert.

In der Kuchenbäckerei

Am 11. März kam die Kita „Naseweis“ zu unserem Küchenleiter Herrn Metzger. Es wurde mit Feuereifer ein Marmorkuchen gebacken. Die Kinder staunten über Riesenschüsseln und große Schneebesen. Sie hatten viel Spaß und für die Küchenmitarbeiter war es eine gelungene Abwechslung.

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:
INCURA GmbH, Zeppelinstr. 4–8, 50667 Köln
oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.

Einsendeschluss ist der 30.6.2019. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung.
Wir wünschen viel Spaß!

Mini-Sudoku

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

Musiknachmittag *mit „göttlichem Segen“*

Am 28. März kamen drei Schwestern aus dem Kloster St. Domenicus, um mit den Bewohnern Frühlings -und Volkslieder zu singen. Sie begleiteten mit Klavier und Gitarre und verbrachten mit den Bewohnern und Gästen einen harmonischen Nachmittag.

Wir stellen vor *Pflegedienstleitung Erna Ermisch*

Am 1. April (ohne Scherz) begrüßten wir in unserem Hause unsere neue Pflegedienstleitung Frau Erna Ermisch. Geboren am 17.7.86 in Kamyschin (Russland) ist sie doch ein waschechtes Osthofener Mädel aus einem Mehrgenerationenhaus.

Nach Schule und Ausbildung zur Krankenschwester arbeitet sie seit 2012 als Pflegedienstleitung. In ihrer Freizeit reist sie gerne in der ganzen Welt umher, zuletzt in Vietnam. Sie liebt die kulinarische Küche und liebt es zu Schlemmen. Sportlich betätigt sie sich mit Schwimmen und auch Fallschirmspringen. Sie ist ein offener und ehrlicher Mensch, freundlich und hat immer ein offenes Ohr für alle.

Wir freuen uns, dass sie unser Team bereichert, und das ohne Aprilscherz.

Gottesdienst *geht auf Sendung*

Am 24.2. ging der Gerontogottesdienst unter der Leitung von Hr. Ofer im SWR4-Radio auf Sendung. Den Bewohnern gefiel es sehr gut, eine Bewohnerin sang daraufhin ein Solo.

Juni

5.6.19	Mittwoch	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
12.6.19	Mittwoch	**15.30 Uhr**	**BINGO** mit Herrn Naab und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
19.6.19	Mittwoch	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
20.6.19	Donnerstag	**10 Uhr**	**FRONLEICHNAMSPROZESSION** mit dem Betreuungsdienst	Dudenhofen
24.6.19	Montag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
28.6.19	Freitag	**14 Uhr**	**KLEIDERVERKAUF** mit Marcos Moden	Speisesaal

Närrisches Treiben in St. Sebastian

Am Samstag, den 23.2.19 wurde Fasching gefeiert.

Mit der Unterstützung des Dudenhöfener Karnevalsvereins samt Prinzessin Jasmin, ehrenamtlichen Büttenrednern, dem Betreuungsdienst sowie Herrn Kornmann mit seinem Kollegen, die für die passende Musik zuständig waren, wurde gesungen, geschunkelt und gelacht.

Die Küche sorgte mit Kaffee und Berlinern für das leibliche Wohl. Der Höhepunkt war das Männerballett, das mit fetziger Musik den Speisesaal zum Beben brachte.

Waldmeisterbowle mit Erdbeeren

Zutaten (für 12 Gläser):

1 kleiner Bund Waldmeister
500 g Erdbeeren
1,5 l trockener Weißwein
750 ml Sekt

Unser Erfrischungstipp für warme Sommerabende. Zum Wohl!

Den Sekt und den Weißwein gut kühlen.

Den Bund Waldmeister unter fließendem Wasser gründlich abspülen und anschließend gut trocknen.

Die Erdbeeren von den Blättern befreien, abwaschen und (je nach Größe) in Viertel schneiden.

Den Weißwein in ein Bowle-Gefäß füllen und den Bund Waldmeister kopfüber darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach die Erdbeeren hinzugeben.

Kurz vor dem Servieren mit dem eisgekühlten Sekt aufgießen.

Juli

3.7.19	Mittwoch	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
10.7.19	Mittwoch	**15.30 Uhr**	**BINGO** mit Herrn Naab und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
16.7.19	Dienstag	**15.30 Uhr**	**SINGKREIS** mit Frau Aldag	Speisesaal
19.7.19	Freitag	**15 Uhr**	**WELLNESSANGEBOT** mit dem Betreuungsdienst	Gymnastik-raum
26.7.19	Freitag	**10 Uhr**	**AUSFLUG VOGELPARK** mit dem Betreuungsdienst	
29.7.19	Montag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSKAFFEE** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

August

5.8.19	Montag	**15.30 Uhr**	**ERZÄHLCAFÉ „HITZEFREI“** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
6.8.19	Dienstag	**15.30 Uhr**	**SINGKREIS** mit Frau Aldag	Speisesaal
8.8.19	Donnerstag	**15.30 Uhr**	**MÄNNERSTAMMTISCH** Gemütliches Beisammensein bei Brezel und Bier	Speisesaal/ Terrasse
9.8.19	Freitag	**10 Uhr**	**KLAVIERKONZERT** mit Herrn Hartmann	Speisesaal
14.8.19	Mittwoch	**10 Uhr**	**HUNDETHERAPIE** mit Frau Andes	Speisesaal
17.8.19	Samstag	**10 Uhr**	**SOMMERFEST**	Außengelände
30.8.19	Freitag	**16 Uhr**	**GERONTOGOTTESDIENST** mit Herrn Ofer	Andachtsraum

Mecklenburgische Seenplatte *Ein See nach dem anderen*

Urlaub in Mecklenburg-Vorpommern bedeutet für die meisten Reisenden ein Aufenthalt an der Ostsee. Schade eigentlich, denn dann fahren sie an einer der schönsten und naturreichsten Gegenden Deutschlands einfach vorbei: der Mecklenburgischen Seenplatte. Folgen Sie uns auf einer Reise durch das Land der tausend Seen!

Die wichtigste Nachricht zur Mecklenburgischen Seenplatte gleich vorab: Obwohl Urlaub in Deutschland immer beliebter wird, bleiben die großen Touristenströme hier zum Glück noch aus. Anders als an der Ostsee, im Schwarzwald oder am Bodensee können Gäste die Schönheit der Region, die vielerorts unberührte Natur und die hübschen Dörfer und Städte wie Wismar, Schwerin, Güstrow und Lübeck noch ganz in Ruhe genießen.

Funkelndes Wasser so weit das Auge reicht

Am besten geht das natürlich am Wasser: Naturbelassene Strände sowie bewirtschaftete Badestellen mit vielseitigem Freizeitangebot finden Sie hier reichlich. Wer möchte, kann gemütlich an Ufern entlangspazieren oder gleich eine Tour mit einem Fahrgastschiff buchen. Die Schiffe stechen von vielen Häfen in See, für einen ganzen Tag als 7- oder 16-Seen-Fahrt oder nur für wenige Stunden als Abend-, Romantik- oder Piratenfahrt. Für Angler ist die Mecklenburgische Seenplatte mit ihrer Vielfalt und Sauberkeit der Gewässer sowie mit dem außergewöhnlichen Fischreichtum ein echtes Paradies. Mit dem Touristenfischereischein können auch Besucher Forellen, Karpfen, Hechte, Aale, Barsche und Zander aus dem Wasser holen.

Die seenreiche Region teil sich in die Gebiete „Krakower Seenlandschaft“, „Müritz plus“, „Mecklenburgische Kleinseenplatte“, „Feldberger Seenlandschaft“ und „Mecklenburgische Schweiz“. Die Müritz – früher „kleines Meer“ genannt – ist nicht nur der größte See der Mecklenburgischen Seenplatte, sondern sogar der größte komplett innerdeutsche See. Der Bodensee ist zwar größer, teilt sich sein Ufer aber mit Österreich und der Schweiz.

Facettenreiche Eindrücke – auch für Kulturliebhaber

In der Ortschaft Waren befindet sich das Natur-Erlebnis-Zentrum Müritzeum, das besonders unterhaltsam und eindrucksvoll die Schönheiten und Besonderheiten der Mecklenburgischen Seenplatte

und des Müritz-Nationalparks lebendig werden lässt. Höhepunkt des auch architektonisch spannenden Museums ist ein über zwei Etagen reichendes Maränen-Becken mit 100.000 Litern Fassungsvermögen und der größten je in Europa gefertigten Scheibe. Das Müritzeum liegt selbstverständlich auch an einem See, dem Herrensee, sodass auch das Außengelände auf jeden Fall einen Besuch wert ist.

Wussten Sie, dass die Mecklenburgische Seenplatte auch reich an Schlössern, Klöstern, Burgen sowie Guts- und Herrenhäusern ist? Angeblich sind es tausend Residenzen. Diese Vielfalt ist wohl den zahlreichen Streitereien um die Regentschaft in den ehemaligen Herzogtümern zu verdanken. Die Ländereien wurden mehrfach geteilt und jeder Regent baute sich sein eigenes Anwesen. Heute verkörpern die architektonischen Schmuckstücke die unterschiedlichsten Baustile, wie Feldsteinbau oder Backsteingotik, Renaissance oder Englischer Landhausstil, Klassizismus oder Neogotik. Viele der Schlösser und Gutshäuser werden touristisch genutzt, etwa für Musikfestivals, als Museum oder sogar als Hotel und Ferienwohnung. Stilvoller kann man die Seenplatte kaum erleben!

Willkommen an der Mecklenburgischen Seenplatte

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug an die Mecklenburgische Seenplatte erhalten Sie beim:
Tourismusverband Mecklenburgische Seenplatte e. V., Turnplatz 2 in 17207 Röbel/Müritz, Telefon 039931 5380, info@mecklenburgische-seenplatte.de,
www.mecklenburgische-seenplatte.de

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**	**HUNDEBESUCH** (alle 14 Tage)	Ehrenamtliche besuchen uns mit ihren Hunden	Speisesaal
	10 Uhr	**FILMVORFÜHRUNG** (alle 14 Tage)	Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt	Speisesaal
DONNERSTAG	**10 Uhr**	**GYMNASTIK MIT MUSIK**	Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur	Gymnastikraum
FREITAG	**10 Uhr**	**SITZTANZ, AUSFLUG**		Gymnastikraum

Stichfrei durch den Sommer

Ob im Zimmer, auf dem Balkon oder beim Spaziergang: Im Sommer sind Mücken, Bienen, Wespen und Fliegen fast immer mit von der Partie. Wir haben uns für Sie in der Welt der stechenden und fliegenden Insekten umgesehen und die besten Anti-Summ-Tipps zusammengestellt.

Biene, verdufte!

Stechende Insekten wie Hornissen, Wespen, Bienen und Hummeln haben es nicht auf uns Menschen abgesehen, sondern auf die köstlich duftenden Dinge um uns herum: Angelockt von Zitroneneis und Erdbeerkuchen können sie in Panik geraten und zustechen – allerdings nur, wenn wir sie vorher provozieren.

So können Sie sich schützen: Bienen lieben starke Düfte. Verzichten Sie daher auf Parfüm und parfümierte Pflegeprodukte. Meiden Sie Essplätze in der Nähe von Obstbäumen, duftenden Sträuchern und Abfallkörben. Wespen und Bienen greifen nur an, wenn sie sich bedroht fühlen. Bleiben Sie also möglichst ruhig und machen Sie keine hektischen Bewegungen.

Mückentanz für den Nachwuchs

Die Begegnung mit einer Stechmücke ist selten zufällig: Weibliche Mücken steuern Menschen gezielt an, um ihr Blut zu saugen und damit ihre Eier zu versorgen. Die lästigsten aller Insekten lieben Wärme und Feuchtigkeit und orientieren sich auf der Suche nach dem nächsten Stich am Geruch ihrer Opfer.

So können Sie sich schützen: Mücken brüten an feuchtwarmen Orten. Lassen Sie also keine Gießkannen oder Schalen mit Wasser herumstehen. Stellen Sie besser Töpfe mit Zitronengras, Lavendel, Minze, Duftpelargonien oder Tomatenpflanzen auf, das vertreibt Mücken. Wählen Sie helle und locker sitzende Kleidung, die möglichst viel bedeckt. Wenn alles nichts hilft, finden Sie in der Apotheke oder Drogerie natürliche oder chemische Abwehrmittel.

Mach die Fliege!

Sie stechen zum Glück nicht, sind aber echte Bakterienschleudern: Auf ihrer Flugroute zwischen Tieren, Müll und unseren Speisen übertragen Fliegen Keime, die Krankheiten auslösen können. Wussten Sie, dass eine einzelne Staubfliege zwei Millionen Bakterien übertragen kann?

So können Sie sich schützen: Decken Sie Speisen und Getränke gut ab. Nutzen Sie Fliegenfänger. Auch natürliche Düfte wie Lorbeere, Zitrone, Basilikum, Eukalyptus, Pfefferminze, Lemongras und Orange machen Fliegen Beine.

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 SEBASTIAN
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

www.incura.de