

SENIOREN-RESIDENZ SANKT SEBASTIAN DUDENHOFEN

# Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Männerstammtisch

DIE INCURA GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz  
Sankt Barbara, Weinheim

RATGEBER

Tanzen macht  
glücklich



Tanzen macht  
glücklich!

Jetzt auch auf  
Facebook

Inzwischen gehört Facebook auch für die  
INCURA Gruppe zum digitalen Alltag.  
Folgt uns: [INCURA Senioren-Residenz Gruppe](#)



**INCURA**®

## INCURA BEI FACEBOOK

Ob Fasching, Gartenfest oder Mitarbeiterausflug: Bei INCURA ist immer was los!

Seit einem guten halben Jahr sind wir mit einer eigenen Seite bei Facebook vertreten. Dort halten wir die Menschen mit aktuellen Fotos und Berichten aus unseren Senioren-Residenzen sowie über die Unternehmensgruppe auf dem Laufenden.

Und unsere Fangemeinde wächst: INCURA hat schon mehr als 300 Fans. Und wir freuen uns natürlich, wenn auch Sie uns mal bei Facebook besuchen, unserer Seite folgen oder uns das ein oder andere Like schenken. Wir hoffen, dass mit unserer neuen Präsenz in den sozialen Medien noch mehr Menschen erfahren, wie gut es sich bei INCURA wohnen und arbeiten lässt!



## 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),

wie formuliert man ein Grußwort, wenn die Menschen Ängste haben und nicht wissen, was noch kommt? „RISIKOGRUPPE“, „ABSTAND“, „BESUCHSVERBOT“ ...

### Distanz, wo Nähe doch so wichtig ist!

Die Mitarbeiter der Pflege und der Betreuung leisten in diesen Tagen und Wochen sehr viel. Dafür bedanke ich mich von ganzem Herzen. Es werden neue Wege gesucht, den Kontakt zu den Angehörigen zu erhalten wie z. B. Skypen, Kontaktfenster oder auch wieder Briefe schreiben.

Gerade in diesen schweren Tagen müssen wir optimistisch sein und hoffen, dass es bald wieder bessere Zeiten gibt. Sicher helfen Ihnen dabei unsere Berichte über frühere Aktivitäten und Feste und die Erinnerung daran zaubert Ihnen ein Lächeln ins Gesicht.

In diesem Sinne: Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund.

*Ihre Gabriele Schäfer,  
stellvertretende Einrichtungsleitung*



etwas erwerben, kaufen	Sinnesorgan	Ort, Platz	Stockwerk für die Vorge-setzten	Treib-, Gärungs-mittel	▼	Süd-frucht	Maler-bedarf	▼	die dort	kleines marder-artiges Raubtier	▼	Spaß-macher im Zirkus	▼	Dich-tung, Dich-tkunst	▼	afrika-nische Wüste	spitzer Pflanzen-teil
▶	▼	▼	▼	▼			▼	▼	▼	afrik.-asiat. Raubkatze			2				▼
griechi-sche Haupt-stadt					4	Wind-röschen								Teil des Ess-services		schnell laufen	
Schiffs-kapitän, Ent-decker										nordischer Hirsch, Elen		britischer Pop-musiker (Ringo)					
▶	5					weib-liche Anrede		beurtei-len, eine Note geben									
unter-stützen, bei-stehen	Rand eines Gewäs-sers			Kletter-pflanze				▼	Mei-nungs-erhebung		Futtermal	Begeis-terung, Schwung					nach-teilig, schlecht
▶	▼					alkoho-lisches Getränk		Einfluss; Befehls-gewalt		8			sonnig, wolken-los und hell		Hab-, Raff-sucht		
Musik-stück für zwei Säng-er	knabbern			ugs.: verblüfft					nach-gemacht, imitiert			be-wahren, pflegen					6
schmal; begrenzt				metal-lisch gelb			bedroh-lich brummen (Hund)			symbol-kräf-tiges Schmuck-stück							
▶						künst-licher Wasser-lauf					Wett-kampf-stätte; Manege		Hast			Hart-schalen-frucht	
faul; langsam	Herren-strand-beklei-dung	Apfel-sine						3		Straßen-lampe							
einer Art ähnliches Spalt-werkzeug						ver-schieden										Heil-mittel, Medizin	
▶			über-trieben sparsam sein				Biblio-thek		Lebens-hauch	Morgen-land	Ver-fügung						1
begeis-terter Anhänger (engl.)	Men-schen-alter											12	an-fäng-lich				
Leid, Not							Hemm-vorrich-tung		Nachbar-staat des Iran					Junges von Reh, Gäm-se, Ziege		sich täuschen	
▶	9			glätten, planie-ren						Jurist zur Beur-kundung		aus tiefstem Herzen					
See-manns-ruf	mit dem Schnabel hacken			muster-haft, voll-kommen			Augen-blick							Flüssig-keit			leicht regnen
essen							10	blasen, kräftig aus-atmen		aufge-schich-teter Haufen		starker Nähfaden					
▶						schneller Lauf		Teig-wären (italie-nisch)				▼	Beschäf-tigung, Tätig-keit		Welt-religion		
Gegner	Form des Sauer-stoffs	Lebe-wesen		Gedicht-zeile							getrock-nete Wein-beere						
achte Stufe der diaton. Tonleiter								Winter-sport-gerät		Schmie-deblock							7
waage-rechte Reihe								baumlo-se Gras-land-schaft						europä-ischer Strom			in der Nähe von
▶						11		Flug-körper				Staat in Nahost					
abge-grenztes Gebiet	Ost-slavin								Brust-stück an Hose, Kleid								Abkür-zung für Minute



## Männerstammtisch



Am Freitag, den 6. März 2020 um 15.30 Uhr fand im Speisesaal unser Männerstammtisch statt. Ein schön gedeckter Tisch in blau-weiß und schön gefalteten Servietten, die ein Bewohner für diesen besonderen Anlass Tage zuvor schon liebevoll vorbereitet hatte. Bei Weißwurst und Brezeln genossen die Männer den Nachmittag und prosteten einander mit einem Glas Bier auf das gemütliche Zusammensein zu. Gespräche über die „gute alte Zeit“ sowie das Singen von Trinkliedern brachten gute Laune in die Runde.



## In Gedenken

an unsere Ehrenamtliche „Ingele“ Inge Nord

**Frau Inge Nord, bekannt unter dem Namen das „Ingele“, war seit der Eröffnung der Residenz im Jahr 2001 der gute Geist im Haus.**

Inge hat ihr Herz auf der Zunge getragen, sie war ein sehr offener und liebevoller Mensch, der jeden mit seinem Lachen und ihrem Humor angesteckt hat. Sie hat mit viel Engagement und Leidenschaft zum Wohle der alten Leute ihr Bestes gegeben und hatte einen besonderen Bezug zu den Bewohnern der B1 (Geronto). Bei den Veranstaltungen war sie von der Kuchenabgabe bis zur Waffelbäckerei unermüdlich tätig.

Auch der Gottesdienst mit Pfarrer Dörrzapf war ihr ein besonderes Anliegen. Sie stellte sich jedem neuen Bewohner und Mitarbeiter mit den Worten vor: „Ich bin die Inge und ich sage zu jedem Schatzele und Du, weil ich mir die Namen nicht merken kann“ Und schon hatte man ein Küsschen auf der Wange.

Wir bedanken uns bei Inge Nord für die langjährige Unterstützung und Hilfe und werden sie in sehr guter Erinnerung behalten. Was soll man mehr über einen Menschen sagen, der einmalig war?

## Nostalgiekino

# Die Heiden von Kummerow und ihre lustigen Streiche



**Am 21.02.20 öffnete das NOSTALGIEKINO seine Pforten und zeigte „Die Heiden von Kummerow und ihre lustigen Streiche“**

Das pommersche Dorf Kummerow zur Zeit Bismarcks: Pastor Breithaupt, der streitbare Seelenhirte der Gemeinde, hält zwar viel von Tradition, von heidnischen Bräuchen aber gar nichts. So ist ihm der Ritus des „Heidendöpen“, den die Kinder von Kummerow jedes Jahr leidenschaftlich pflegen, zutiefst zuwider.

Jahr für Jahr stehen sie im eiskalten Wasser des Mühlbachs, und wer es am längsten aushält, wird zum König gekrönt. Dass Breithaupts Jüngste, Ulrike, die „Braut“ bei diesem Wettbewerb spielt, verschlimmert die Sache natürlich erheblich.

**Ein dunkles Geheimnis in der Vergangenheit**

Wieder einmal hat alles Wettern nichts genützt, ein neuer König wird gefunden, und wieder einmal ist der Kuhhirte Krischan der Schiedsrichter. Krischan wird von den Kindern vergöttert, in den Augen des Pastors ist er ein Rebell, dem bürgerliche Tugenden wie Häuslichkeit und Geldverdienen, ordentliche Kleidung und Wohlstandigkeit nichts bedeuten. Und den sonntäglichen Gottesdienst versäumt er natürlich auch. Er taucht auf und verschwindet, wie es ihm beliebt.

Einen noch größeren Feind hat Krischan in Müller Düker. Er will Krischan aus Kummerow vertreiben, koste es, was es wolle, denn Krischan kennt das dunkle Geheimnis in Dükers Vergangenheit.

(Darsteller: Paul Dahlke, Ralf Wolter, Theo Lingen)

Es war ein amüsanter Film und alle Bewohner hatten viel Spaß. Es wurde viel gelacht und alle waren sich einig: Das schreit nach Wiederholung mit einem anderen, ebenso schönen Film.

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

## KONTAKTFENSTER

Durch die aktuelle Situation und den Wunsch unserer Bewohner und deren Angehöriger, sich zu sehen und zu sprechen, wurde unser Kontaktfenster eröffnet und auch schon reichlich in Anspruch genommen. Zusätzlich gibt es bald die Möglichkeit, über Skype miteinander in Verbindung zu treten, des weiteren wird auch der Brief wieder sehr wichtig. Alles was auf dem Postweg ankommt, wird den Bewohnern vom Betreuungsdienst gebracht und auf Wunsch vorgelesen. Es wurden auch von Angehörigen Frühlingsgrüße gebastelt und Briefe geschrieben, worüber die Bewohner sich sehr freuten.



## Neue Mitarbeiter im Betreuungsdienst

Mitte Februar erhielt der Betreuungsdienst Unterstützung durch Herrn **Michael Lochbaum**. Herr Lochbaum wurde am 16.09.74 in Bad Dürkheim geboren, ist in Rödgersheim aufgewachsen und wohnhaft in Haßloch. Er beendete seine Ausbildung zur Pflegefachkraft 1998 und arbeitete in der stationären Pflege. Nach einer Ausbildung im Palliativbereich wechselte er als Teamleiter in eine ambulante Intensivpflege. Herr Lochbaum hat drei Kinder und in seiner Freizeit treibt er gerne Sport, vor allem spielt er Handball. Herr Lochbaum möchte sich schwerpunktmäßig um unsere männlichen Bewohner kümmern.

Am 01.04.20 kam Frau **Dagmar Hamidi** zur weiteren Verstärkung des Betreuungsdienstteams dazu. Frau Hamidi ist am 16.09.59 in Mannheim geboren, aufgewachsen ist sie in Düsseldorf. Ihre Ausbildung zur Krankenschwester machte sie in Geldern. Sie arbeitete acht Jahre in der stationären Altenpflege und nach einer Weiterbildung im Palliativbereich arbeitete sie in einem Hospiz. Seit einiger Zeit liegt ihr Schwerpunkt in der sozialen Betreuung. Fr. Hamidi drei Kinder, lebte sechs Jahre in Syrien und ihre Hobbies sind Lesen, Fort- und Weiterbildungen und lange Spaziergänge.

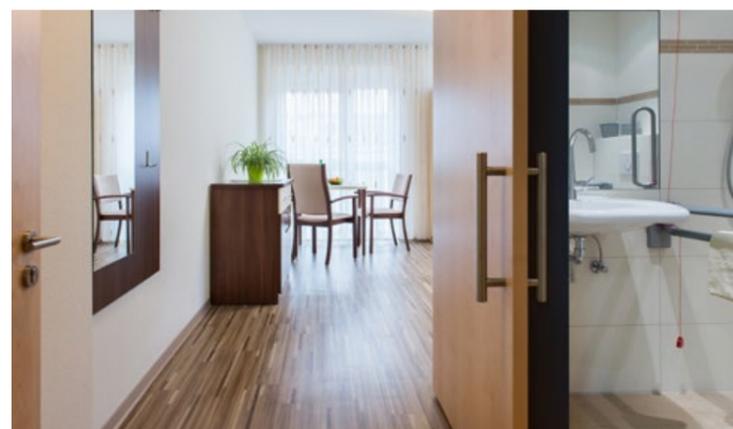
Die INCURA Gruppe stellt vor

## Senioren-Residenz Sankt Barbara Weinheim

Am Hang eines Schlossberges mit Ausblick auf zwei schicke Burgen und nur drei Gehminuten von der Fußgängerzone entfernt: Die Lage der Senioren-Residenz Sankt Barbara im Weinheimer Wohnquartier Schlossbergterrasse ist wirklich einmalig.

Besonders attraktiv ist der Fußgängersteg, der direkt vor der Residenz beginnt und in der zentralen Fußgängerzone endet. Sogar einen gläsernen Aufzug gibt es hier, so dass man selbst mit Rollator oder Rollstuhl bequem in die Stadt kommt. „Der Steg wird von unseren Bewohnern sehr intensiv genutzt“, erzählt Einrichtungsleiterin Mevla Pektas. „Und die Angehörigen freuen sich, dass sie mit ihren Lieben einfach mal zum Cafébesuch, Einkaufsbummel oder Arzttermin in die Innenstadt gelangen.“

Unmittelbar über der Senioren-Residenz liegen die Burg Windeck und die Wachenburg. Von der Außenterrasse des hauseigenen Cafés sowie von vielen Zimmern aus hat man einen Panoramablick auf die historischen Gemäuer. Die Senioren-Residenz, die 2011 eröffnet wurde, war eines der ersten Pflegeheime, die ausschließlich Einzelzimmer mit eigenem Bad anbieten. Eine Besonderheit ist auch der parkähnliche Garten, der das Haus umgibt und in dem viele Feste gefeiert werden.



Sankt Barbara ist in Weinheim eng vernetzt – mit Kindergärten, Schulen, der Politik, Vereinen sowie anderen Pflegeheimen. Mit diesen kooperiert INCURA im Rahmen der „Weinheimer Imagekampagne Pflege“ für mehr Anerkennung in der Pflege. Einrichtungsleiterin Mevla Pektas: „Wenn ich mir eine der vielen tollen INCURA Einrichtungen aussuchen könnte, würde ich mich immer wieder für Weinheim entscheiden: Die Stadt hat ein wunderbares Flair, das Haus einen ganz besonderen Charme, und viele Menschen – von der Apothekerin über mein Pflegeteam bis zum Oberbürgermeister – tragen dazu bei, den Senioren hier ein schönes Leben zu bieten!“





## Zirkus

Am Freitag, den 14. Februar 2020 brach am Nachmittag in unserer Senioren-Residenz das Zirkusfieber aus. Die Artisten des Zirkus Probst zeigten ihr Können. Eine junge Artistin zeigte eine Nummer mit Hula-Hoop-Reifen – erst wenige und zum Schluss sage und schreibe 25 Reifen, die sie kreisen ließ – alle waren begeistert. Dieselbe junge Dame zeigte dann ihr Können auf dem Seil: Nur mit Unterstützung eines Schirmes balancierte sie sehr gekonnt alle möglichen Figuren bis zum Spagat, es gab immer wieder Zwischenapplaus.

Was wäre ein Zirkus ohne Feuerschlucker? Im Außenbereich, so dass jeder durch das Fenster alles sicher sehen konnte, ging es heiß her. Feuerfontänen schossen nach oben und alle staunten. Ja, und zum Schluss kam natürlich noch ein dummer August, der alle zum Lachen brachte. Ein gelungenes Spektakel!



## BUNTES FASCHINGSTREIBEN

Am Samstag, den 15. Februar 2020 um 14.11 Uhr hieß es „Willkommen zum venezianischen Maskenball.“ Die Tage vorher wurde emsig an der Dekoration gewerkelt, unsere Hauswirtschaftsleitung Frau Werner-Geib zauberte mit Unterstützung der Betreuungskräfte Venedig in die Senioren-Residenz nach Dudenhofen. Viele Masken und Ballons in Gold und Silber bildeten den passenden Rahmen für die Darbietung des Betreuungsdienstes, der ein Menuett vorführt. Den musikalischen Rahmen lieferte wie schon oft Herr Litzel. In der Folge gab es viel zu sehen, zwei Kinder- und Jugendgarden zeigten was sie können, und wurden mit viel Applaus belohnt. Wortbeiträge von Frau Stadler, Bewohnern des betreuten Wohnens und weiteren Damen rundeten das Ganze ab. Für das leibliche Wohl war gut gesorgt, es gab Berliner und andere süße Leckereien. Es war schöner Nachmittag und wir freuen uns schon auf die nächste Saison.



## Rezept

### Sommerlicher Nudelsalat

#### Zutaten:

500 g Nudeln nach Wahl  
 350 g Kochschinken  
 3 Paprikaschoten  
 1 Dose Mais  
 200 g Joghurt-Salatcreme  
 (z. B. Jogonaise)  
 3 EL Kräuternessig  
 1 Pck. italienische Kräuter (TK)  
 oder frische Kräuter  
 Salz  
 Pfeffer

#### Anleitung:

Nudeln laut Packungsanweisung bissfest garen.

In der Zwischenzeit Paprikaschoten putzen und mit dem Schinken in Streifen oder Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen.

Nudeln nach dem Kochen kurz kalt abschrecken und in eine Schüssel geben. Danach mit Schinken, Paprika, Mais, Kräuter, Jogonaise sowie dem Kräuternessig gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Den Nudelsalat am besten für ein paar Stunden durchkühlen lassen, dann zieht er schön an und schmeckt umso besser.



## WOCHENAKTIVITÄTEN

<b>Montag</b>	10.00 Uhr	<b>Gedächtnstraining</b> Anregung des Gedächtnisses durch Erinnerungsarbeit, Quizfragen	Kreativraum
<b>Dienstag</b>	10.00 Uhr	<b>Kreatives Gestalten</b> Malen und Basteln	Kreativraum
<b>Mittwoch</b>	10.00 Uhr	<b>Hundebesuch</b> Ehrenamtliche besucht uns mit ihren Hunden, 14-täglich	Speisesaal
	10.00 Uhr	<b>Filmvorführung</b> Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt, 14-täglich	Speisesaal
<b>Donnerstag</b>	10.00 Uhr	<b>Gymnastik mit Musik</b> Übungen zur Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur	Gymnastikraum
<b>Freitag</b>	10.00 Uhr	<b>Ausflug</b> Wochenmarkt, an den Rhein	
	10.30 Uhr	<b>Speiseplanbesprechung</b> Speiseplanbesprechung	



## SUCHEN & GEWINNEN

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen 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 der Rezeption ab.

Einsendeschluss ist der 30.06.2020.



## Tanzen macht glücklich

**Ob allein, als Paar, in der Gruppe oder sogar mit dem Rollator: Tanzen macht in jedem Alter Spaß, ist gesund und bringt neue Kontakte.**

Einfach mal die Musik aufdrehen und sich im Takt des Rhythmus bewegen – das mögen Menschen aller Generationen. Kleine Kinder bewegen sich noch ganz intuitiv und scheinen die Töne in ihrem Körper durch und durch zu spüren. Für Jugendliche ist das Tanzen schon immer auch ein gesellschaftliches und soziales Ereignis, bei dem es viel um das Sehen und Gesehenwerden geht. Im mittleren Alter entdecken viele Menschen das Tanzen für sich ganz neu. Entweder mit dem Partner zusammen, als Sport, bei besonderen Anlässen wie Hochzeiten oder Familienfeiern, in Clubs und Tanzgruppen oder auch mal ganz alleine im heimischen Wohnzimmer.

So richtig befreiend wird das Tanzen dann mit dem Alter: Man muss sich und anderen nichts mehr beweisen und kann einfach die gute Musik und den eigenen Körper genießen. Auch wenn dieser nicht mehr allzu gut beweglich ist oder Schmerzen hinzukommen, gibt es wunderbare Strategien, das Tanzen trotzdem zu praktizieren. Beispielweise durch Tänze im Sitzen oder mit einem Rollator. Vielleicht werden in Ihrer Residenz dazu auch Gruppenveranstaltungen angeboten.

*„Keinen interessiert es, wenn du nicht tanzen kannst. Steh einfach auf und tanze!“*

*Dave Barry (US-Autor)*

Gerade für Seniorinnen und Senioren gehört das Tanzen zu den wertvollsten Freizeitbeschäftigungen für Körper und Geist. Die Bewegungen aktivieren den gesamten Körper und verbessern die Koordination,

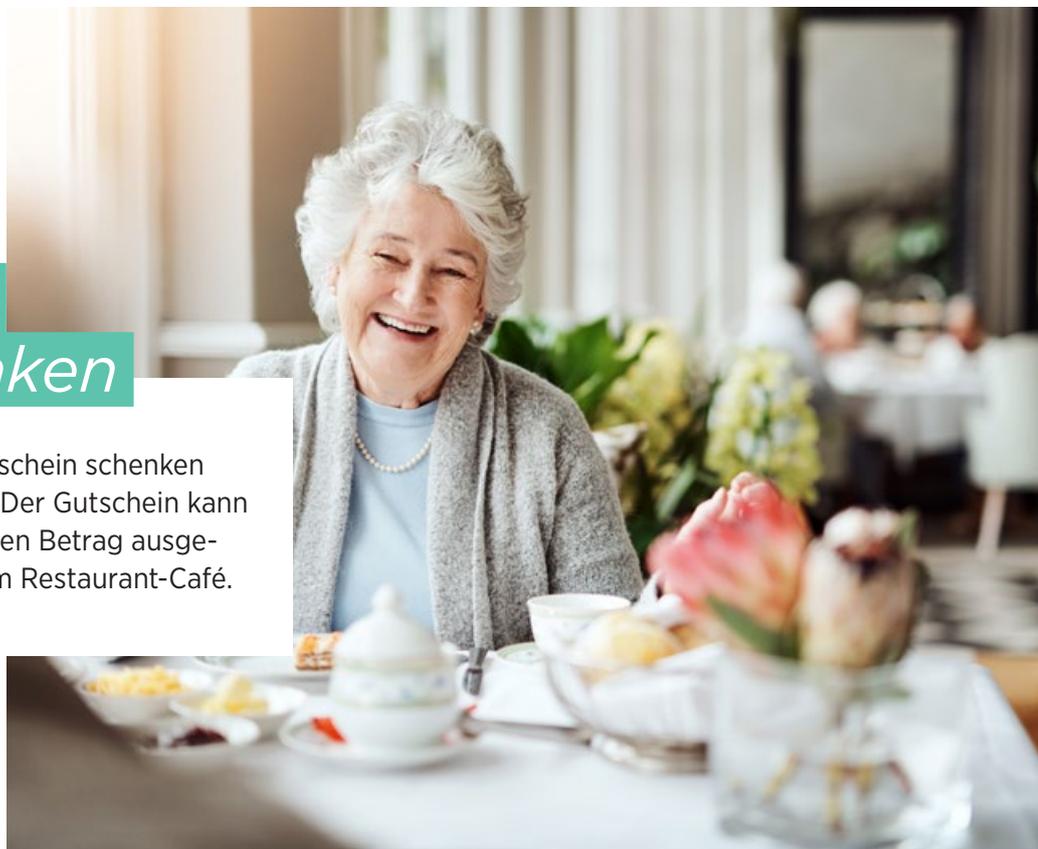
die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. Eine Stunde tanzen kann so viele Kalorien verbrauchen wie eine Stunde Holz hacken. Muskeln und Gelenke werden stabiler und die Haltung aufrechter. Das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigen durchs Tanzen – auch in psychischer Hinsicht: Tanzen baut Stress ab, macht den Kopf frei und steigert das Selbstvertrauen. Ganz nebenbei ist das Bewegen zur Musik auch gut für die Konzentration und Kondition, vor allem bei komplexeren Tanzschritten und beim Paartanz. Denn dann muss man die Bewegungen mit dem Partner harmonisieren, sich Schrittfolgen merken und zugleich den Raum einschätzen. Studien belegen sogar, dass Tanzen die Symptome von Parkinson und Depression mildert und besser gegen Demenz hilft als jedes Gehirnjogging. Kurz: Tanzen ist rundum gut für Ihre Gesundheit!

Welchen Stil Sie dabei bevorzugen oder welche Musik Sie wählen, ist dabei ganz egal. Für Anfänger besonders gut geeignet ist zum Beispiel Linedance, eine choreografierte Tanzform, bei der die Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Ein unverwechselbares Gemeinschaftsgefühl gibt es hier gratis dazu!



## Ganz einfach Freude schenken

Mit unserem Restaurant-Café-Gutschein schenken Sie zu jedem Anlass das Richtige! Der Gutschein kann über jeden von Ihnen vorgegebenen Betrag ausgestellt werden. Erhältlich in unserem Restaurant-Café.



**IN CURA**<sup>®</sup>  
SANKT SEBASTIAN  
SENIOREN-RESIDENZ

### SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian · Speyerer Straße 4 · 67373 Dudenhofen  
Telefon 06232/9008-0 · [info@stsebastian.incura.de](mailto:info@stsebastian.incura.de)

### WEITERE STANDORTE

#### SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina  
Telefon 06252/9599-500

#### SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes  
Telefon 06235/4930-0

#### SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius  
Telefon 02644/944-0

#### SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara  
Telefon 06201/7205-400

#### SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH

Telefon 06255/9605-0

#### KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

#### SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH

Villa Medici  
Telefon 06251/7046-0

#### SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH

Telefon 07246/944 16-0

#### SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/800 96-0