

# SANKT ANTONIUS

# POST

Winter/2016

Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Antonius  
**Tanztee  
mit Freunden**

Deutschlandreise  
**Krabbendorf  
Greetsiel**

Gut zu wissen  
**Echt dufte:  
Aromatherapie**



*Weihnachtshote  
aus dem  
hohen Norden*

Wohnen. Leben. Sicherheit. [www.incura.de](http://www.incura.de)

INCURA®



## „Weihnachtsbote aus dem hohen Norden“

**Majestätisches Geweih, schlanke Beine, dicke Nasen:** Spätestens seit dem Weihnachtsmärchen „Rudolph, the red-nosed reindeer“ sind Rentiere eines der beliebtesten Symbole für die kalte Jahreszeit. Das Ren gehört zur Familie der Hirsche und lebt dort, wo es schön kalt ist – in Norwegen, Alaska oder Grönland. Anders als bei Elchen tragen auch die Rentierweibchen Geweihe, die jedes Jahr neu wachsen. Erst vor Kurzem fanden Forscher heraus, dass Rentiere nicht nur ihr Fell, sondern auch ihre Augenfarbe der Jahreszeit anpassen: Im Sommer leuchtet die Netzhaut golden, im Winter tiefblau. So können die Weihnachtsboten selbst bei extremsten Lichtverhältnissen gut sehen.



### 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),

das Jahr neigt sich dem Ende zu, das Wetter lässt keinen Zweifel mehr, dass nun Herbst und Winter einkehren. Wir berichten in dieser Ausgabe unserer Hauszeitung über einige Veranstaltungen. Wir hoffen, dass Sie auch diesmal viel Freude beim Lesen haben.

In unserem Haus laufen nun die Vorbereitungen für die Weihnachtsfeiern auf Hochtouren, gleichzeitig haben wir auch mit den Vorbereitungen für das Jahr 2017 begonnen. Wir hoffen, dass wir Ihnen im kommenden Jahr auch wieder ein attraktives Programm bieten können. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie bei den Weihnachtsfeiern oder den anderen Veranstaltungen im kommenden Jahr wieder zahlreich begrüßen dürften.

Ich möchte in diesem Sinne mit einem irischer Segenswunsch schließen und Ihnen eine schöne, gesunde und besinnliche Weihnachtszeit wünschen.

**Möge das Jahr dich reichlich beschenken mit Veilchen im Frühling, mit dem Bienengesumm im Sommer und mit rotwangigen Äpfeln im Herbst. Der Winter aber schenke dir die Kraft der Stille.**

Herzliche Grüße

*Ihr Sven Lefkowitz, Einrichtungsleiter*

41					3
16		32			
				4	
	2				
	34			51	
54					6



## Grillfest

**Fleisch und Würste grill'n ist alles, was ich will ...** Ganz nach dem Motto eines Liedes von „de Randfichten“: „Ich hab die Schürze um, ich dreh die Würste um, ich bin der Rups und steh am Grill. Mit der Zange in der Hand grill ich immer allerhand Fleisch und Würste. Grill'n ist alles, was ich will.“, begann der Grillabend bei gutem Wetter im Innenhof des Senioren-Residenz Sankt Antonius. Schon beim Duft der gegrillten Speisen lief so manch einem das Wasser im Mund zusammen. Ob Steak, Würstchen oder Kartoffelsalat, alles war gern gesehen. Bei zünftiger Musik im Hintergrund ließ man es sich gut schmecken. Die Bewohner waren sich in einem sicher, der Grillabend war mal wieder ein großer Erfolg und man denkt schon mit Freuden an den nächsten.

## Es ist geschafft!

Zwei Mitarbeiterinnen unserer Einrichtung qualifizierten sich: Frau Angela Plotka zur „staatlich anerkannten Altenpflegerin“ und Frau Patrizia Linkenbach zur „staatlich anerkannten Altenpflegehelferin“. Voller Stolz überreichte Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz einen Blumenstrauß und gratulierte den beiden.

Er wünschte ihnen viel Erfolg und ein einfühlsames „Händchen“ in den neuen verantwortungsvollen Berufen.



## 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 31.01.2017. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. Wir wünschen viel Spaß!

## Tanztee mit Freunden

Die Senioren-Residenz Sankt Antonius hatte ihre Bewohnerinnen und Bewohner sowie Gäste aus dem „Seniorenheim der Verbandsgemeinde“ und vom Seniorenheim „Linzer Berg“ sowie die „Arbeiterwohlfahrt“ zum Tanztee eingeladen.

Monika Jopp-Hoever (Betreuungsdienst) der Senioren-Residenz Sankt Antonius begrüßte in der fast bis auf den letzten Platz besetzten Kapelle die Anwesenden und wünschte allen einen vergnüglichen Nachmittag.

Um eine richtige Tee-/Kaffeehausatmosphäre zu schaffen, gab es Kaffee und Kuchen, später eine Waldmeisterbowle. Hermann Löb sorgte mit Livemusik für den passenden musikalischen Rahmen, um mit Freunden das Tanzbein zu schwingen. Keiner, der gerne tanzen wollte, sollte an diesem Nachmittag am Tisch sitzen bleiben.



Auch die „fidelen Antonier“, die hauseigene Ukulelen-Gruppe aus Bewohnern, Mitarbeitern und Ehrenamtlichen zeigten wieder ihr Können und spielten ein paar Lieder unter der Leitung von Monika Jopp-Hoever und wurden vom Publikum mit großem Applaus belohnt.

Dieser Nachmittag hat allen Bewohnerinnen und Bewohnern und Gästen so gut gefallen, dass eine Wiederholung bereits angedacht ist.

### Mutter Goethes

## Neujahrsrezept

Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, sodass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.

Es wird jeder Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor. Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und einen Prise Takt. Dann wird die Masse reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmückt man mit Sträußchen kleinster Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit und einer guten, erquickenden Tasse Tee.



## Dezember

1.12.16	Donnerstag	10.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Kapelle
2.12.16	Freitag	15 Uhr	WEIHNACHTSFEIER WB 1 und Tagespflege	Kapelle
3.12.16	Samstag	15 Uhr	WEIHNACHTSFEIER WB 2 und 3	Kapelle
4.12.16	Sonntag	15 Uhr	WEIHNACHTSFEIER WB 4 und Mieter	Kapelle
6.12.16	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Kapelle
7.12.16	Mittwoch	10.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Kapelle
15.12.16	Donnerstag	10 Uhr	FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST	WB 1
15.12.16	Donnerstag	10.45 Uhr	FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST	WB 3
15.12.16	Donnerstag	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
17.12.16	Samstag	16 Uhr	ADVENTSKONZERT der Musikschule Klangwerk	Kapelle
20.12.16	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Kapelle
21.12.16	Mittwoch	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH der Bewohner	Kapelle
31.12.16	Samstag	18.30 Uhr	SILVESTERFEIER	Cafeteria



### Gitarrenkonzert zum Mitsingen

Einen wunderschönen Nachmittag gestalteten Gitarrenspieler, bestehend aus Linzer Urgesteinen, für Bewohner der Senioren-Residenz Linz Sankt Antonius. Sie spielten Volkslieder zum Mitsingen. Dies wurde auch mit Freude von den Bewohnern aufgenommen. Der Applaus beim Abschied wollte kein Ende nehmen. Diese Männergruppe trifft sich einmal im Monat, um gemeinsam zu musizieren. Nun hoffen die Bewohner auf ein baldiges Wiedersehen.



# Januar

10.1.17	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Kapelle
19.1.17	Donnerstag	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
24.1.17	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Kapelle
25.1.17	Mittwoch	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH der Bewohner	Kapelle



## Schmankerlabend

„O'zapft is“ war der Schlachtruf beim Schmankerlabend in der Kapelle. Bei einer großen Auswahl von deftigen Speisen, die das Herz höher schlagen ließen, trafen sich die Bewohner der Senioren-Residenz Sankt Antonius zum Abendessen. Neben Bier und Blasmusik kam so manches Tischgespräch zu Stande. Vom Urlaub in Bayern wurde erzählt, genauso wie vom Zubereiten von selbstgemachten Knödeln, wie zu Mutters Zeiten. Beim Abschied war man sich sicher, dies wird nicht der letzte gemeinsame Abend gewesen sein, und man freut sich schon sehr auf das Herbstfest.



# Februar

9.2.17	Donnerstag	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
14.2.17	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Kapelle
16.2.17	Donnerstag	15 Uhr	ALAAF, DE PRINZ KÜTT!!!	Kapelle
22.2.17	Mittwoch	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH der Bewohner	Kapelle
28.2.17	Dienstag	15.45 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH	Kapelle



## 4. Stadtgartenfest der Seniorenheime der Verbandsgemeinde Linz am Rhein

Zum vierten Mal in Folge fand das Stadtgartenfest statt und auch diesmal meinte es der Wettergott gut. Die Bewohner, Angehörige und Gäste der Senioren-Residenz Sankt Antonius, des Seniorenheims der Verbandsgemeinde und des Seniorenzentrums Linzer Berg konnten den Tag auf den Wiesen des Linzer Stadtgarten wahrhaft genießen. Nach einem kurzen Schauer eröffnete der Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz (Sankt Antonius) die Veranstaltung und bedankte sich herzlich beim Deutschen Roten Kreuz für den reibungslosen Ablauf des Transfers. Natürlich blieben die vielen Helfer und Sponsoren nicht ungenannt, ohne die so ein Fest niemals stattfinden könnte. Nach einer Ansprache von Bürgermeister Dr. Hans Georg Faust und dem Verbandsbürgermeister Hans-Günter Fischer wurde Kaffee getrunken und Kuchen gegessen. Diese wurde durch die fleißigen Hände der Linzer Mönchen

und ehrenamtlichen Helfern serviert. Nach dem man gestärkt war, ging es im Programm mit einem musikalischen Beitrag einer Mitarbeiterin vom Seniorenzentrum weiter. Diese sang verschiedene Schlager. Die Damen der Leubsdorfer Seniorentanzgruppe machten in Clown-Kostümen ihre Aufwartung, als Abschluss dieser Gruppe sang Käthe Birrenbach das Lied „Oh mein Papa“ und es wurde begeistert applaudiert. Die Mitarbeiter der Senioren-Residenz Sankt Antonius führten einen Fahnentanz auf. Für die musikalische Unterhaltung sorgte Harald Loeb mit seinem Keyboard.

Das 4. Stadtgartenfest 2016 war wie in den letzten drei Jahren ein gelungenes Fest und viele Stimmen meinten, dieses Fest auch im nächsten Jahr zu wiederholen, wäre eine tolle Sache.



## Moin, moin *im Krabbendorf Greetsiel*

**Wer Ostfriesland kennenlernen will, muss nach Greetsiel kommen: Der kleine Fischerort an der ostfriesischen Westküste nahe Emden und Aurich gilt als das Bilderbuch-Dorf Ostfrieslands. Gäste aus aller Welt lieben die malerischen Gassen, den schmucken Hafen und die unvergleichlichen Menschen direkt an der Nordseeküste.**

Wenn man Greetsiel betritt, fühlt man sich wie in einer anderen Welt. Das Fischerdörfchen gleicht einer Puppenstube, in der sich historische Giebelhäuschen wie an einer Perlschnur aneinanderreihen und schmale Gassen zu hübschen Sehenswürdigkeiten führen. Hinter sorgfältig restaurierten Backsteinfassaden verbergen sich ausgewählte Geschäfte, darunter Teekontore, Souvenirläden, Modeboutiquen oder Kunstgalerien. Beim Eintreten wird der Besucher überall mit einem fröhlichen „Moin, moin“ begrüßt – doch das ist keine Show für Touristen, sondern die echte Begrüßung unter echten Ostfriesen.

### Seefahrerromantik im historischen Hafen

Der Ortskern von Greetsiel ist autofrei und lässt sich prima zu Fuß erkunden. Mittendrin liegt der 600 Jahre alte Hafen, wo heute noch dutzende Fischkutter eine idyllische Kulisse bilden. Hier

scheint die Zeit stehengeblieben zu sein. Seit Generationen fangen die Fischer Seezungen, Butt, Schollen, Scharben und natürlich Granat, die Greetsieler Krabbe. Den Fang gibt's tagesfrisch in den benachbarten Restaurants, Imbissen oder am Krabbenstand. Die Greetsieler Krabbenkutterflotte besteht aus 25 Schiffen und ist damit die größte an der ostfriesischen Nordseeküste. Vom Hafen aus starten auch die Ausflugsschiffe zu den ostfriesischen Inseln wie Juist oder Norderney sowie Minikreuzfahrten durch das Naturschutzgebiet Leyhörn. Zwischen Januar und März liegen übrigens besonders viele Kutter am Kai, denn dann reparieren die Fischer ihre Schiffe und bereiten sich auf die nächste Saison vor.

### Vom Winde verweht

Eine echte Sehenswürdigkeit ist auch das Wahrzeichen von Greetsiel – die Zwillingsmühlen. Die beiden baugleichen Windmühlen stehen direkt am Ortseingang und sind weithin sichtbar. Schon seit mehr als 300 Jahren sollen hier Mühlen gestanden haben. In der heutigen roten Mühle wird wie damals Mehl gemahlen – eine spannende Angelegenheit, bei der Zuschauer herzlich willkommen sind. Im Erdgeschoss gibt es leckeres Mühlenbrot und typisch ostfriesische Köstlichkeiten zu kaufen.



Im alten Kornspeicher nebenan betreibt die Familie Kruse ein Café und auch in der grünen Mühle dürfen es sich die Besucher gut gehen lassen – bei originalem Ostfriesentee mit Kluntje und Sahnewolke. Wer noch mehr Originalität sucht, sollte ein Konzert von „De Freebeuters“ besuchen: Einmal im Monat gibt der Greetsieler Shantychor Seemannslieder aus aller Welt wie „Whiskey Jonny“ oder „Käpt'n Kidd“ zum Besten – einfach herrlich!

### Auf nach Greetsiel



Sie haben Lust bekommen auf Krabben und Ostfriesentee? Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie Kartenmaterial für Ihren Ausflug nach Greetsiel erhalten Sie bei der Touristik GmbH Krummhörn-Greetsiel unter der Telefonnummer 04926-9188-0 oder im Internet unter: [www.greetsiel.de](http://www.greetsiel.de).



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

## Kleines Klavierkonzert

An einem Freitagnachmittag überraschte unsere Einrichtung ein junger Musiker aus Amerika, Javier Márquez. Während seines Deutschlandbesuches lud er unsere Bewohner zu einer musikalischen Darbietung seines Könnens am Klavier ein. Er verzauberte sie durch Kompositionen von großen Musikern, wovon hier nur einige genannt werden: Ludwig von Beethoven, Gustav Lange, Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart. Zeitweise ging ein leises, begeistertes Raunen durch die Kapelle, bei einer Komposition von Sebastián de Yradier, „La Paloma“ sangen die Bewohner sogar erst zaghaft und dann immer kräftiger mit. Der Applaus erschallte in der Kapelle beim Ende der Aufführung und die Bewohner der Senioren-Residenz Sankt Antonius waren sich einig, dass Herr Javier Márquez sicher eine strahlende, musikalische Zukunft vor sich hat und wir hoffentlich noch viel von ihm hören.



## Echt dufte: Aromatherapie

**Ob Lavendel, Veilchen oder Maiglöckchen: Manche Düfte erinnern uns nicht nur an besondere Momente in unserem Leben. Sie können auch das Wohlbefinden steigern und die Gesundheit fördern. Die sogenannte Aromatherapie nutzt ätherische Öle, um Körper, Geist und Seele positiv zu beeinflussen.**

Schon immer haben Menschen Düfte eingesetzt, um Krankheiten zu heilen. Zur Zeit der alten Hochkulturen in Mesopotamien, China und Ägypten wurden Duftstoffe meist in Form von Räucherwerk für therapeutische und rituelle Zwecke angewandt. Heute hat die Aromatherapie einen festen Platz in der Naturheilkunde – und auch Schulmediziner greifen hier und da zu Naturaromen, etwa in der Geburtenhilfe oder bei schlecht heilenden Wunden.

Mit Aromatherapie bezeichnet man die Anwendung naturreiner ätherischer Öle zur Linderung von Krankheiten oder zur Steigerung des Wohlbefindens. Die ätherischen Öle – so die Idee – wirken direkt aufs Gehirn und beeinflussen psychische und körperliche Vorgänge. Die Aromatherapie setzt auf rund achtzig verschiedene Duftöle. Je nach Pflanzenextrakt wird den Aromen eine bestimmte Wirkung zugesprochen: Lavendelöl soll beruhigend wirken, Thymian aktivierend, Bergamotte immunstärkend, Orangen- und Zitronenöl stimmungsaufhellend. Manche ätherischen Öle wie Kamille, Teebaum oder Zwiebel sollen sogar antibiotische Wirkung haben. Erste wissenschaftliche Studien zeigen, dass Duftstoffe gegen

Angst und Schmerzen, Depression, Schlafstörungen oder Übelkeit wirken können.

Angewendet werden die Aromaöle ganz unterschiedlich, etwa durch Einmassieren, als Badezusatz oder für Inhalationen und Kompressen. Wer zuhause Aromatherapie selbst ausprobieren möchte, greift am besten zu einer klassischen Duftlampe: Einfach ein paar Tropfen Duftöl in eine Schale mit Wasser geben und über einem Teelicht verdampfen lassen. Seit ein paar Jahren sind mit Öl befüllte Glasflakons, aus denen Bambusstäbchen herausragen und den Duft nach und nach verteilen, besonders beliebt. Auch Raumsprays, Duftbrunnen oder elektrische Verdampfer eignen sich wunderbar.

Die Öle selbst gibt es im Bioladen oder Reformhaus. Neben Basisölen werden hier auch Duftkompositionen beispielsweise für einen besseren Schlaf oder gegen Erkältungen angeboten. Weil die Aromen bei manchen Menschen Kopfschmerzen auslösen oder die Schleimhäute reizen können, sollten die Öle erstmal vorsichtig dosiert werden.



# Jetzt 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.



**INCURA**  
SANKT ANTONIUS

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-Purmann-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@wohnpark-  
kranichstein.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



[www.incura.de](http://www.incura.de)