

KURPARK RESIDENZ POST

Winter/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Kurpark-Residenz
**Wasserschlacht
im Kurpark**

Kurpark-Residenz
**Tierisch was los: zweite
Hunde-Projektwoche**

Gut zu wissen
**Lichtblicke für
den Winter**

*Lebendiges
Göttingen*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Die Stadt, die Wissen schafft

Keine Frage: Göttingen ist eine Studentenstadt. Das Stadtbild ist jung und bunt und jeder dritte Bewohner ist an der Georg-August-Universität eingeschrieben. Dennoch hat die „Stadt, die Wissen schafft“ auch allen Generationen viel zu bieten. Vor allem zur Adventszeit, wenn sich der Weihnachtsmarkt durch die historische Innenstadt schlängelt, oder das ganze Jahr über bei einem der zahlreichen Kulturangebote. Denn Wissenschaft, Theater, Literatur und Musik spielen hier seit jeher eine zentrale Rolle. Davon erzählen auch viele Sehenswürdigkeiten zu den berühmten Kindern der Stadt wie Jacob und Wilhelm Grimm, Carl Friedrich Gauß, Alexander von Humboldt oder Georg Christoph Lichtenberg.



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
Titelbild: Copyright Göttingen Tourismus e. V.,
Fotograf: Lars Gerhardt



Liebe Leser(innen),

in diesem Jahr hatten wir den Jahrhundertssommer mit weit über 100 Sommertagen. Nun ist auch schon der Herbst vorüber. Die letzten bunten Blätter sind von den Bäumen gefallen und die Zweige sind jetzt ganz kahl. Vom Regen und Nebel sind die Wege und Straßen nass und schmutzig. Nachts kommt der Frost und in manchen Gegenden schneit es schon. Jetzt kommt der Winter.

Dieser beginnt astronomisch mit der Wintersonnenwende, dem Zeitpunkt, wenn die Tage am kürzesten sind, am 21. Dezember. Danach werden die Tage wieder länger und die Nächte kürzer. Der Winter endet mit der Frühlings-Tag-Nacht-Gleiche am 20. März. Somit dauert der Winter 89 Tage. Meteorologisch beginnt der Winter bereits am 1. Dezember und umfasst die Monate Dezember, Januar und Februar.

Eine wunderschöne Zeit im Winter ist die Advents- und Weihnachtszeit, wenn der leckere Duft frisch gebackener Plätzchen durch die Räume zieht und die Wohnungen festlich geschmückt werden. Der Weihnachtsbaum erstrahlt glänzend und leuchtende Kinderaugen warten auf das Christkind. Danach beginnt wieder ein neues Jahr, das wir mit viel Vorfreude lautstark mit Böllern und einem Feuerwerk beginnen, um die bösen Geister zu vertreiben.

Ich wünsche Ihnen eine ruhige, besinnliche Weihnachtszeit, ein gutes neues Jahr und viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe unserer Hauspost.

Ihre Anja Töne, Einrichtungsleitung

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



Wasserschlacht im Kurpark

Der Moderator des hessischen Rundfunks Jens Pflüger wettete im letzten Sommer mit der Gemeinde Bad Salzschlirf, dass keine 100 Leute vor unserer Kurpark-Residenz zusammenkommen würden, um sich gegenseitig mit Wasser so richtig „nass zu machen“.

Bei den hohen Temperaturen dieses Jahrhundertssommers hatten sich über 300 Leute eingefunden und nutzten die Gelegenheit, sich bei dieser Wasserschlacht abzukühlen. Auch unsere Bewohner und Mitarbeiter hatten viel Spaß dabei. Der Moderator hatte somit seine Wette verloren und musste in voller Skimontur zehn Liegestützen machen. Danach

stürzte er sich ebenfalls ins Getümmel, um sich zu erfrischen. Es war eine wunderbar gelungene Aktion und Abwechslung, bei der Jung und Alt zusammenkamen und gemeinsam eine riesen Freude hatten.

Anja Töne, Einrichtungsleitung



Suchen & gewinnen

Haben Sie alle Vögelchen in diesem Heft gefunden? 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 31.12.2018.

Herzlichen Glückwunsch

Auch im Herbst-Heft wurde zur Teilnahme am Preisrätsel eingeladen. Gezogen wurde aus 91 Karten als Gewinnerin Frau Elfriede Merz, der wir ganz herzlich gratulieren. Frau Merz hat sich sehr über ihren Gewinn gefreut.

Michael Walz, Betreuungsdienst



Tierisch was los: zweite Hunde-Projektwoche

Bereits zum zweiten Mal wurde das abteilungsübergreifende Projekt „Tierisch was los in der Kurpark-Residenz“ durchgeführt. Die positiven Auswirkungen der Begegnung von Mensch und Hund sind mittlerweile hinreichend bekannt: Die Kommunikation mit und über den Hund wird verbessert, die Aufmerksamkeit wird gesteigert, der Körperkontakt wirkt sich positiv auf die Seele aus, bei Spiel und Spaß unterstützen sie die Betagten in ihrer Mobilität.

Während der Projektstage wechselten sich professionelle Anbieter, Vereine und Mitarbeiter mit Spaziergängen im Kurpark ab, besuchten die Schwerstpflegebedürftigen an den Betten und veranstalteten Kleingruppenaktivitäten, in denen die Hunde sehr zur Begeisterung der Anwesenden kleine Kunststückchen vorführten. Aber auch die geistige Beweglichkeit wurde täglich in der Erinnerungspflege und dem Gedächtnistraining gefördert. Reimgeschichten, Bilderrätsel, Sprichwörter und Hunde-Quiz bereiteten den Bewohnern genauso viel Freude wie das Zubereiten von „Kaltm Hund“ oder „Hot dogs“. Auch beim kreativen Gestalten wurden die Bewohner beim Ausmalen von Hunde-Mandalas von den Therapeuten auf Pfoten begleitet.

Ein weiteres Ziel der gemeinsamen Projektwoche stellte aber auch das soziale Engagement für bedürftige Tierfreunde dar. Betreuungsassistentin Natalia Miller hatte dazu zum Hundekexbacken eingeladen und 8 kg Thunfischstangen, Käsecracker, Quarkbällchen und Getreideleckerlies mit den Bewohnern zubereitet. Aber auch Geld, Sach- und weitere Futterspenden wurden von Mitarbeitern und Angehörigen für den guten Zweck zusammengetragen. Stolz überreichte Einrichtungsleitung Anja Töne mit den Damen und Herren des Einrichtungsbeirats den Erlös an Frau Melanie Löffert von der Tier-Tafel Fulda e. V. und bedankte sich herzlich bei allen internen und externen Aktivisten für diese „tierische“ und erlebnisreiche Woche.

Susanne Fett,
Betreuungsdienst-
leiterin



Dezember



1.12.18	Samstag	14 Uhr	ERÖFFNUNG WEIHNACHTSMARKT UND KUNSTAUSSTELLUNG „Meine Sicht auf Bad Salzschlirf“ von Herrn Heinz Hellmann	Festsaal, Vortragsraum, Terrasse
2.12.18	Sonntag	13 Uhr	WEIHNACHTSMARKT zum 1. Advent	Festsaal, Vortragsraum, Terrasse
6.12.18	Donnerstag	14–15 Uhr	BESSER HÖREN Individuelle Beratung durch die Firma Trabert	Gute Stube
6.12.18	Donnerstag	15 Uhr	NIKOLAUSFEIER Die Damen der KFD Bad Salzschlirf verwöhnen mit leckerem Kuchen	Festsaal
10.12.18	Montag	15 Uhr	TIERGESTÜTZTE SOZIALE ARBEIT „Mobilität, Spiel, Spaß und Streicheleinheiten“, mit Tina Sonder und Begleithund Mary	Wohnbereiche, Kurpark
11.12.18	Dienstag	15.30 Uhr	WEIHNACHTSBACKEN für die Kuchenspende an die Tafel e. V. Lauterbach	Hobbyküche
24.12.18	Montag	14 Uhr	WEIHNACHTSGOTTESDIENST mit Pastorin K. Schulte	Vortragsraum
24.12.18	Montag	15 Uhr	DAS CHRISTKIND KOMMT Beisammensein von Bewohnern, Angehörigen und Gästen des Hauses	Festsaal
31.12.18	Montag	15 Uhr	GEMÜTLICHER JAHRESABSCHLUSS	Festsaal



**1. & 2. Dezember
Großer Weihnachtsmarkt**
Eröffnung am 1.12.2018 um 14 Uhr

Freuen Sie sich auf:

- das festliche Ambiente der Kurpark-Residenz,
- schöne und nützliche Geschenkideen,
- den Besuch des Nikolaus,
- fantasievolles Kinderschminken,
- leckere Speisen und Getränke.

Öffnungszeiten des Weihnachtsmarktes:
Samstag, 14 bis 18 Uhr & Sonntag, 13 bis 18 Uhr

Park der Generationen H2O eröffnet

Das „Dreschhall-Team“ aus Bad Salzschlirf hat nun endlich sein Projekt – den „Park der Generationen“ – erfolgreich umgesetzt und in diesem Sommer konnte somit die Eröffnung gefeiert werden. Ein sehr schöner Ort der Begegnung für Jung und Alt ist entstanden, an dem sich die Generationen die Hände reichen. Hier sollen alle bei Spiel und Sport viel Spaß

haben. Auch das Element Wasser ist wunderbar zu erleben. Unsere Bewohner freuen sich über dieses gelungene Projekt, das direkt vor unserer Tür entstanden ist. Vielen Dank an das Dreschhall-Team!

Anja Töne, *Einrichtungsleitung*



Wir verabschiedeten Angelika Knopp

in ihren wohlverdienten Ruhestand. Frau Knopp war als Mitarbeiterin in der Hauswirtschaft sechs Jahre in unserer Kurpark-Residenz beschäftigt. Bei einer kleinen Abschiedsfeier bedankten wir uns für die gute Zusammenarbeit und die schöne Zeit in unserem Hause.

Wir wünschen Frau Knopp für Ihre kommende Zeit vor allem Gesundheit und alles erdenklich Gute.

Anja Töne, *Einrichtungsleitung*



Januar



3.1.19	Donnerstag	10 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pater Mladen	Andachtsraum
5.1.19	Samstag	11.30 Uhr	BESUCH DER STERNSINGER	Festsaal
8. & 22.1.19	Dienstag	10 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Pastorin Kirsten Schulte	Andachtsraum
11.1.19	Freitag	15.15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Die Ehrengäste der Monate November und Dezember treffen sich an der Kaffeetafel mit musikalischem Rahmenprogramm	Festsaal
14.1.19	Montag	15 Uhr	TIERGESTÜTZTE SOZIALE ARBEIT „Mobilität, Spiel, Spaß und Streicheleinheiten“, mit Tina Sonder und Begleithund Mary	Apartments Wohnbereiche
4., 18. & 25.1.19	Freitag	15.15 Uhr	GEMÜTLICHE KAFFEE- UND TEESTUNDE MIT MUSIK Schwerstpflegebedürftige Bewohner und Angehörige treffen sich mit Herrn Walz oder Frau Baurichter in gemütlicher Runde	Festsaal
28.1.19	Montag	16 Uhr	GEMÜTLICHES KAFFEETRINKEN Die Damen und Herren des Seniorengerechten Wohnens treffen sich an der Kaffeetafel	Festsaal

Herzlichen Glückwunsch!

Endlich haben unsere Auszubildenden Frau Carolin Lang, Herr Sven Kriegelstein und Frau Nicole Piecq (v. l. n. r) Ihre Ausbildung zum/zur Examinierten Altenpfleger/-in bestanden und unterstützen uns nun als Fachkräfte in unserem Haus.

Herr Kevin Erb schloss ebenfalls seine Ausbildung zum Altenpflegehelfer ab und startete im Herbst seine Ausbildung zur Fachkraft in der Kurpark-Residenz. Wir gratulieren allen herzlich zur bestandenen Prüfung und wünschen ihnen einen guten Start und viel Spaß bei neuen Hausforderungen.

Anja Töne, *Einrichtungsleitung*



Sommerfeste

Bei guter Laune genossen unsere Bewohner und Mitarbeiter die schöne Atmosphäre und ließen sich die leckeren Grillspezialitäten, sommerlichen Cocktails und erfrischenden Eisbecher schmecken.



Februar



1., 8., 15. & 22.2.19	Freitag	15 Uhr	GEMÜTLICHE KAFFEE- UND TEESTUNDE MIT MUSIK Schwerstpflegebedürftige Bewohner und Angehörige treffen sich mit Herrn Walz oder Frau Baurichter in gemütlicher Runde	Festsaal
7.2.19	Donnerstag	10 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pater Mladen	Andachtsraum
7.2.19	Donnerstag	14-15 Uhr	BESSER HÖREN Individuelle Beratung durch die Firma Trabert	Gute Stube
11.2.19	Montag	15 Uhr	TIERGESTÜTZTE SOZIALE ARBEIT „Mobilität, Spiel, Spaß und Streicheleinheiten“, mit Tina Sonder und Begleithund Mary	Wohnbereiche, Kurpark
12. & 26.2.19	Dienstag	10 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Pastorin Kirsten Schulte	Andachtsraum
25.2.19	Montag	15 Uhr	GEMÜTLICHES KAFFEETRINKEN Die Damen und Herren des Seniorengerechten Wohnens treffen sich an der Kaffeetafel	Festsaal

Ehrenamtlicher Mitarbeiter

Wir freuen uns Herrn Gall als alten „neuen“ ehrenamtlichen Mitarbeiter begrüßen zu dürfen. Herr Gall hat viele Jahre lang in der Kurpark-Residenz wöchentlich den Besuchsdienst begleitet und sich immer rührend um die Bewohner gekümmert. Ein Bewohner ist ihm sehr ans Herz gewachsen, sie haben über die Jahre schon so etwas wie eine „freundschaftliche Beziehung“ gepflegt. Nach dem Tod dieses Bewohners hat Herr Gall sich erst einmal einige Monate zurückgezogen, um sich neu zu orientieren.

Seit Juli 2018 steht er der Kurpark-Residenz als ehrenamtlicher Mitarbeiter wieder zur Verfügung und kümmert sich liebevoll um eine Bewohnerin der Einrichtung. Spaziergänge im Park, Cafébesuche auf der Terrasse und nette Unterhaltungen – darüber freuen sich die Bewohner sehr.

Wir bedanken uns recht herzlich bei allen ehrenamtlichen Mitarbeitern und freuen uns über zahlreiche Meldungen von Menschen, die gerne in unserer Einrichtung tätig sein wollen.

Annette Kriegelstein, Pflegedienstleitung

Unsere Wochenangebote



MONTAG	10 Uhr	HANDARBEITSKREIS mit Adelheid Eurich	Hobbyküche
DIENSTAG	10 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST 2./4. Dienstag, mit Frau Pastorin Schulte	Andachtsraum
	15.30 Uhr	WIR BACKEN KUCHEN mit Adelheid Eurich, 14-täglich	Hobbyküche
MITTWOCH	10 Uhr	MUSIKALISCHES STELLDICHEIN mit Michael Walz	Vortragsraum
	15.30 Uhr	BINGO mit Jadwiga Schmainta und Natalia Miller	Festsaal
DONNERSTAG	10 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST 1. Donnerstag, mit Herrn Pater Sesar Mladen	Andachtsraum
	10 Uhr	KREATIVES GESTALTEN Männerwerkstatt mit Susanne Fett und Michael Walz	Bastelraum
	16 Uhr	GYMNASTIK ZUR MUSIK mit Martina Plappert und Barbara Imhof	Vortragsraum
FREITAG	10.15 Uhr	HEITERE GEDÄCHTNISPIELE mit Susanne Fett	Vortragsraum
	15 Uhr	GEMÜTLICHE KAFFEE- & TEESTUNDE mit Michael Walz, für Schwerstpflegebedürftige und Angehörige	Festsaal
MONTAG BIS DONNERSTAG	10.15 Uhr	ERINNERUNGSPFLEGE 10-Min.-Aktivierung mit Pauline Rachier und Barbara Imhof	Täglich auf einem anderen Wohnbereich
	14 Uhr	WILLKOMMEN IM REICH DER SINNE mit Holger Weller und Ulrike Eifert, Besuch der Schwerstpflegebedürftigen mit dem Snoezelwagen	
	15 Uhr	„WO MAN SINGT, DA LASS DICH NIEDER.“ Singen und Bewegen mit Nicole Baurichter	



Azubis 2018

GUT ZU WISSEN



Lichtblicke für den Winter

Licht spielt für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle. Deswegen achten wir bei unseren Häusern auch auf große Fenster und helle Räume. Doch was tun, wenn die Sonne erst spät aufgeht, sich schon während der Kaffeepause am Nachmittag wieder verabschiedet und auch sonst kaum durch die Wolken kommt? Wir haben ein paar erhellende Wintertipps für Sie recherchiert.

Sonnenlicht hebt die Stimmung, regelt den Biorhythmus und Hormonhaushalt und ist für die Produktion von Vitamin D und damit für die Kalziumversorgung der Knochen sowie die Immunabwehr unerlässlich. Fehlt das Licht, fühlen wir uns schnell schlapp und antriebslos, dauermüde und niedergeschlagen. Bis zu fünf Prozent aller Deutschen leiden sogar an richtigen Winterdepressionen. Ältere Menschen, die sich viel oder ausschließlich in Innenräumen aufhalten, leiden häufiger unter fehlendem Tageslicht. Das kann zu Unruhe, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit oder eben Depressionen führen. Mit ein paar Tricks jedoch können Sie dem Winter ein Schnippchen schlagen und selbst für eine gute Versorgung mit Vitamin D sorgen:

- **Ernährung:** Greifen Sie zu Lebensmitteln, die reich an Vitamin D sind, wie fettreiche Fischarten (Hering, Sardine, Lachs), Pilze (Morcheln, Champignons, Steinpilze, Shiitakepilze), Avocado, Milchprodukte (Butter, Sahne, Käse) und Eier.

- **Nahrungsergänzung:** Da die Zufuhr an Vitamin D über die Ernährung meist nicht ausreicht, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die tägliche Einnahme eines Vitamin-D-Präparates. Ein Blutbild und Gespräch beim Arzt kann hier Klarheit bringen.
- **Draußen sein:** Auch wenn es im Winter schwer ist, Sonne zu tanken – planen Sie für jeden Tag einen Gang bei Tageslicht nach Draußen ein. Setzen Sie sich in die Sonne, machen Sie einen Spaziergang oder eine kleine Wanderung im Freien. Die ideale Zeit dafür sind die Vormittags- oder Mittagsstunden, da dann die UV-Strahlung am stärksten ist.
- **Tageslichtlampen:** Für die Stimmung und den Vitaminspiegel soll sich auch die medizinische Lichttherapie mit speziellen Tageslichtlampen bewährt haben. Diverse Studien belegen die Wirksamkeit von Intensivlampen mit mindestens 10.000 Lux (zum Vergleich: ein Wohnraum hat etwa 500 Lux), vor die man sich einfach für 30 bis 60 Minuten am Tag zum Lesen, Essen, Basteln oder Rätseln hinsetzt.

Tageslichtlampe



WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT

LUST AUF EHRENAMT?

IN CURA®
SENIOREN - RESIDENZEN
WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT



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®
KURPARK-RESIDENZ
SENIOREN-RESIDENZ



**Kurpark-Residenz
Bad Salzschild GmbH**
Im Kurpark 2
36364 Bad Salzschild
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



**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