

SANKT SEBASTIAN POST

Winter/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian
Frau Fenders
100-jähriger Geburtstag

Deutschlandreise
Ehrenamtausflug

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
Copyright Göttingen Tourismus e. V.:
Titelbild, Fotograf: Lars Gerhardts,
S. 9, Weihnachten Weender Str.,
Fotograf: Christoph Mischke



Liebe Leser(innen),

Nach unserem wundervollen Jahrhundertssommer zeigt sich nun auch der Herbst von seiner besten Seite und lässt die Blätter in der Sonne des Altweibersommers golden glänzen. Wir haben ein wunderschönes Sommerfest gefeiert und auch das Erntedankfest liegt schon ein paar Wochen hinter uns.

Ich habe mich gut in der Einrichtung eingelebt und wir hatten unseren ersten Angehörigenabend, an dem wir unser neues Leitungsteam vorstellen konnten, auch danach kam es zu guten Gesprächen. Dafür wollte ich mich nochmal bei allen Beteiligten und Gästen bedanken.

Seit 15. September können wir auch Frau Anika Metze als neue Pflegedienstleitung bei uns willkommen heißen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Wir stellen vor: Anika Metze

Liebe Leser(innen),
seit dem 15. September habe ich hier die Stelle der Pflegedienstleitung angetreten. Deshalb möchte ich mich kurz bei Ihnen vorstellen.

Ich bin 30 Jahre alt und wohne in Altlußheim. Ich habe 2 kleine Kinder – einen Jungen im Alter von 6 und ein Mädchen im Alter von 3 Jahren. Meine Weiterbildung zur Pflegedienstleitung habe ich 2016 in Heidelberg erfolgreich abgeschlossen. Nach jahrelanger Berufserfahrung im Seniorenbereich freue ich mich nun auf die Tätigkeit hier in der Senioren-Residenz. Folgend noch ein Rätsel von Phil Bosman (1922–2012), welches ich Ihnen gerne mit auf den Weg geben möchte:

Die Tage werden jetzt schnell kürzer und es werden die ersten Kerzen angezündet, um Gemütlichkeit und Wärme in die dunklen Abendstunden zu bringen. Nun beginnt die Zeit der Besinnlichkeit, der Freude und des Friedens und jeder tut gut daran, in seinem persönlichen Alltagsstress einen kurzen Moment inne zu halten und diese Zeit entspannt und zufrieden zu genießen. Weihnachten steht vor der Tür. Noch dauert es ein paar Wochen, doch die Zeit rast und die ersten Feiern werden vorbereitet und organisiert. Die ersten Geschenke werden gekauft und liebevoll eingepackt. Seit einigen Wochen gibt es ja in unseren Geschäften schon Lebkuchen und Spekulatius.

Selbst wenn Weihnachten noch in der Ferne liegt, kann man sich den Anzeichen nicht entziehen. Bald riecht es nach frisch gebackenen Plätzchen und Lebkuchen, die Weihnachtsmärkte erleuchten hell und es duftet nach Glühwein. Die Tage werden kälter und wenn noch Schnee fällt, ist Weihnachten perfekt. Weihnachten ist das Fest der Liebe und jeder hat seine eigenen Wünsche, die sich erfüllen sollen.

Ich wünsche Ihnen in dieser schönen Zeit gute Gedanken und ein besinnliches Fest im Kreise Ihrer

Familie und dass Ihre Wünsche in Erfüllung gehen. Dann kann auch 2019 mit viel Freude beginnen. Ich möchte zum Abschluss die Gelegenheit nutzen, mich bei allen Bewohnern, Angehörigen und Freunden der Einrichtung für 2018 zu bedanken und freue mich auf weiterhin gute Zusammenarbeit in 2019. Ein besonderer Dank gilt allen Mitarbeitern in allen Bereichen, die täglich eine fabelhafte Leistung erbringen in der Versorgung unserer Bewohner.

*Herzlichst, Ihre Gabriele Schäfer,
stellvertretende Einrichtungsleitung*

Es kostet nichts und bringt viel ein. Es bereichert den Empfänger, ohne den Geber ärmer zu machen. Es ist kurz wie ein Blitz, aber die Erinnerung daran ist oft unvergänglich. Keiner ist so reich, dass er darauf verzichten könnte, keiner so arm, dass er es sich nicht leisten könnte. Es bedeutet für den Müden Erholung, für den Mutlosen Ermunterung, für den Traurigen Aufheiterung und es ist das beste Mittel gegen Ärger. Man kann es weder kaufen noch erbitten, noch leihen, noch stehlen, denn es bekommt erst dann seinen Wert, wenn es verschenkt wird. Denn niemand braucht es so bitter nötig, wie derjenige, der es für andere nicht mehr übrig hat. Was das ist?

Ein Lächeln!



In diesem Sinne freue ich mich auf Sie und wünsche Ihnen für jeden Tag ein Lächeln und viel Vergnügen beim Lesen unserer Hauszeitung.

Herzlichst, Ihre Anika Metze, Pflegedienstleitung



Bauernfest in der Senioren-Residenz Sankt Sebastian

Mitte September fand unser Bauernfest statt. Der Speisesaal war herbstlich mit Kürbissen, Ähren und Herbstblumen geschmückt.

Bei Pflaumenkuchen und Kirschstreusel und einer guten Tasse Kaffee trafen sich Bewohner und ihre Angehörigen. Herr Kornmann und seine Begleitung sorgten mit altbekannten Schlagern und Volksliedern für gute Stimmung.

Eine kleine Andacht – gehalten von Frau Kögel, eine ehrenamtliche Helferin der katholischen Kirchengemeinde, – wies auf das Gotteslob zum Erntedankfest hin.

Zum Abendessen hatte die Küche eine Kürbissuppe mit Wiener Würstchen im Angebot und diese wurde auch sehr gerne gegessen.

Julia Schütz, Betreuungsdienst



Dezember



3.12.18	Montag	14.30 Uhr	CAFÉMUSIK	Speisesaal
4.12.18	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
5.12.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
6.12.18	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
8.12.18	Samstag	14.30 Uhr	NIKOLAUSFEST	Speisesaal
11.12.18	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
12.12.18	Mittwoch	15.30 Uhr	WEIHNACHTSBINGO mit Herrn Naab und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
14.12.18	Freitag	14.30 Uhr	AUSFLUG ZUM WEIHNACHTSMARKT	
17.12.18	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
19.12.18	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
20.12.18	Donnerstag	15.30 Uhr	BILDERVORTRAG mit Herrn Münzer	Speisesaal
26.12.18	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
28.12.18	Freitag	15.30 Uhr	WELLNESS-ANGEBOT mit dem Betreuungsdienst	Gymnastikraum



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

Januar

2.1.19	Mittwoch	11 Uhr	NEUJAHRSEMPFANG Vertreter der Verbandsgemeinde besuchen unsere Bewohner zum Neuen Jahr	Speisesaal/ WB
2.1.19	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
3.1.19	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
5.1.19	Samstag	14.30 Uhr	NEUJAHRSFEST	Speisesaal
9.1.19	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit Herrn Naab und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
11.1.19	Freitag	14.30 Uhr	SPIELENACHMITTAG mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
16.1.19	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
18.1.19	Freitag	15.30 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Robert Cerato	Speisesaal

Rezept: Lebkuchenwaffeln

Zutaten:
 4 Eier
 150 g Butter
 50 g Zucker
 1 EL Honig
 Orangeat
 225 g Mehl
 ½ TL Backpulver
 50 g Mandeln
 Lebkuchengewürz
 1 Zitrone

Die Butter mit dem Zucker, dem Honig und etwas abgeriebener Zitronenschale schaumig rühren.

Danach die Eier untermischen. Das Orangeat klein hacken und mit dem Mehl, dem Backpulver, den Mandeln und dem Lebkuchengewürz mischen.

Das Waffeleisen vorwärmen und dünn einfetten. Ca. 2 Minuten knusprig backen (bis die Waffel goldbraun ist) und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Serviertipp: Nach Belieben mit Puderzucker, Zimt-Zucker-Gemisch, Apfelmus oder frischer Schlagsahne servieren.

Wir wünschen Ihnen guten Appetit!



Februar

1.2.19	Freitag	10 Uhr	SITZTANZ mit Frau Keller	Speisesaal
5.2.19	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
6.2.19	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
7.2.19	Donnerstag	15.30 Uhr	ERZÄHLKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
12.2.19	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
13.2.19	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit Herrn Naab und dem Betreuungsdienst	Speisesaal
18.2.19	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
20.2.19	Mittwoch	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
27.2.19	Mittwoch	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal

100-jähriger Geburtstag

Zu einem besonderen Jubiläum lud der Wohnbereich B2 am 19.9.2018 ein. Es wurde der 100-jährige Geburtstag von Frau Fender gefeiert, die schon acht Jahre bei uns in der Einrichtung lebt.

Die Vorbereitung für Frau Fenders Ehrentag lief am Morgen schon auf Hochtouren – es wurde dekoriert, Luftballons und Girlanden aufgehängt. Bei Kaffee und Kuchen, Livemusik von Andre, der Gesellschaft ihrer Angehörigen und der Bewohner genoss Frau Fender ihren Ehrentag, den ihr die Alltagsbegleitung Frau Breitzkreutz mit viel Freude ermöglicht hat.



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 Postkarte an der Rezeption ab. Einsendeschluss ist der 31.12.2018. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. Wir wünschen viel Spaß!

Göttingen

Schätze der Hochschule und schönsten Grünanlagen der Stadt. Seit 1736 widmen sich Gärtner, Lehrende und Studierende hier der Pflanzenkunde, pflegen und erforschen die alten Baumbestände, historischen Gewächshäuser und rund 17.000 verschiedenen Pflanzenarten. Ein echtes Naturkleinod ist auch die Schillerwiese, ein Park im Ostviertel, der zum 100. Todestag von Friedrich Schiller angelegt wurde. Unter mächtigen Bäumen kann man hier wunderbar spazieren gehen.

Von der reichen Geschichte der Universität und ihren Wissenschaftlern erzählen die Stadtführungen, die am alten Rathaus starten. Hier kann man zum Beispiel dem berühmten Mathematiker und Astronom Carl Friedrich Gauß folgen, der in Göttingen bahnbrechende Arbeiten auf den Gebieten Mathematik, Astronomie und Physik geleistet hat und der Stadt trotz intensiver Abwerbversuche bis zu seinem Tod treu geblieben ist. In der historischen Sternwarte mit Original-Teleskop wird die Geschichte von Gauß lebendig. Für Kulturinteressierte ist ein Besuch im Deutschen Theater Pflicht. Mit etwas Glück können Sie noch eine Karte für den Abend ergattern und den Ausflug nach Göttingen im roten Samtessel bei bestem Theatergenuss abschließen. Wir wünschen viel Vergnügen!

Willkommen in Göttingen



Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten, Stadtführungen und Unterkünften sowie Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug nach Göttingen erhalten Sie beim Göttingen Tourismus e. V. im Alten Rathaus, Markt 9 in 37073 Göttingen, Telefon 0551 499800, tourismus@goettingen.de www.goettingen-tourismus.de

(links) St.-Johannis-Kirche
(rechts, v. o. n. u.) Gänseliesel-Brunnen,
Weihnachtsmarkt,
Auditorium



Stadtbummel durch Göttingen

Haben Sie schon einmal vom Gänseliesel, dem wichtigsten Wahrzeichen Göttingens gehört? Die zarte Brunnenfigur steht mitten in der Innenstadt und bekommt – so will es die Tradition – von jedem frischgebackenen Doktoranden einen Kuss und einen Blumenstrauß geschenkt. So sympathisch wie dieses Ritual ist eigentlich die ganze Stadt.

In Niedersachsen kennt jeder jemanden, der in Göttingen studiert. Sei es die Enkelin, der Nachbarsjunge oder die frühere Sparkassen-Angestellte. Kein Wunder: In der niedersächsischen Metropole leben und studieren 30.000 junge Frauen und Männer, das ist jeder dritte Einwohner. Dementsprechend lebendig ist das Stadtbild: Überall sieht man junge Leute, Fahrräder und gut besuchte Cafés und Kneipen.

Diese Lebendigkeit beobachtet man am besten bei einem kleinen Bummel durch die mittelalterliche Innenstadt. Wer dabei die zentrale Weender Straße immer mal wieder verlässt, findet schmucke Gassen mit hübschen Fachwerkhäusern, urigen Innenhöfen und individuellen Geschäften. Im Advent können

Besucher einfach dem Duft nach frisch gebackenen Mandeln, Glühwein und Bratwurst folgen, der von Stand zu Stand rund um den Marktplatz, das Alte Rathaus und die doppeltürmige Johanniskirche verläuft.

Direkt am Alten Rathaus steht auch der Gänseliesel-Brunnen, der stets mit frischen Blumengestecken geschmückt ist. Denn jeder Göttinger Doktorand und jede Doktorandin stattet der zierlichen Brunnenfigur bei seiner Doktorfeier einen Besuch ab, gibt ihr einen Kuss und hinterlässt einen kleinen Blumenstrauß. So gilt das Gänseliesel als die meistgeküsste Frau der Welt. Weltberühmt ist auch das elegante Traditionscafé „Cron & Lanz“ an der Weender Straße, vor allem für seine unvergleichlichen Baumkuchenspitzen. Zwölf Mal hintereinander wird der luftige Teig aus Eiern, Butter und etwas Mehl auf einer Welle gebacken, bevor er den Gästen aus aller Welt serviert wird. Auch die üppigen Torten und feinen Pralinen sind ein echter Genuss. Gut gestärkt, kann man sich den weiteren Sehenswürdigkeiten der Universitätsstadt widmen. Pflanzenfreunde zieht es in den Botanischen Garten direkt am Stadtwall, einer der ältesten historischen

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

Ehrenamtausflug

Anfang Oktober fand ein Ausflug als „Dankeschön“ für die ehrenamtliche Tätigkeit bei uns im Hause statt.

Auf vielfachen Wunsch fuhren wir – wie bereits die letzten drei Jahre – zusammen mit 12 Ehrenamtlichen mit einem Planwagen, von einem Traktor gezogen, durch die Weinberge in Godramstein und Nußdorf.

Bei wunderschönem Wetter, einer Pfälzer Vesper und einem guten Tropfen Wein verbrachten wir gemütliche Stunden. Neuigkeiten wurden ausgetauscht und unter Begleitung von Akkordeonmusik wurde viel gesungen und geschunkelt.

Es war wieder ein sehr schöner Nachmittag in lockerer Atmosphäre. Frau Schütz nutzte diese Gelegenheit, sich bei allen Ehrenamtlichen für die langjährige Zusammenarbeit zu bedanken.

Julia Schütz, Betreuungsdienst



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.

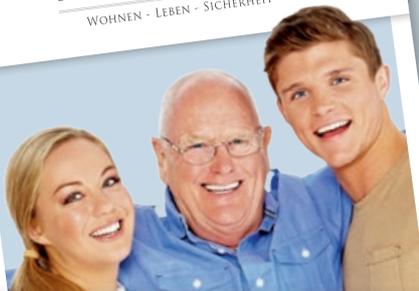


Tageslichtlampe

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®

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-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