

SANKT KATHARINA POST

Winter/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Katharina
**Herbstzeit ist
Kürbiszeit**

Sankt Katharina
**Auf Wiedersehen,
Frau Götz**

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

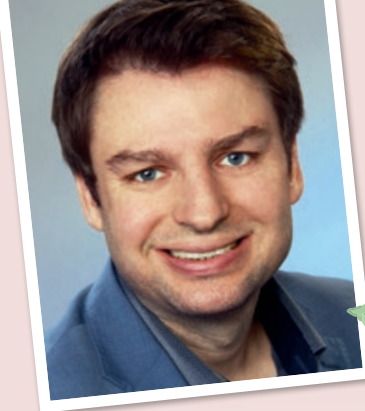
Geschäftsführer:
Andreas Bochem

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



Liebe Leser(innen),

nun ist es wieder so weit, die Tage werden kürzer die Temperaturen kälter. Ich persönlich mag die Winterzeit sehr gerne. Die Hoffnung auf weiße Weihnachten jedes Jahr aufs Neue. Die gemütlichen Winterspaziergänge. Der Besuch auf dem Weihnachtsmarkt.

Sind die Düfte von Zimt und frisch gebackenen Weihnachtsplätzchen nicht wunderbar? Die Weihnachtszeit ist auch die Zeit, um etwas innezuhalten, das Jahr Revue passieren zu lassen und der Familie an den Weihnachtstagen nah zu sein.

Haben wir nicht noch alle diese wunderbaren Kindheitserinnerungen, die in der Weihnachtszeit jedes Jahr von neuem so präsent werden? Das gemeinsame Singen von den bekanntesten Weihnachtsliedern, der große Spaß bei den unzähligen Schlittenfahrten. Oh, du schöne Weihnachtszeit!

Wir dürfen auch endlich unsere neuen Mieter in der Friedrich-Ebert-Straße ganz herzlich willkommen heißen. Ich freue mich darauf – liebe Bewohner(innen), liebe Angehörige – gemeinsam mit Ihnen und dem gesamten Team das Leben in unserer Senioren-Residenz gestalten zu können. Ihnen allen wünsche ich eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in das neue Jahr.

Ihr Alexander Sieb, *Einrichtungsleitung*

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



Herbstzeit ist Kürbiszeit

Die Mitbewohner von Sank Katharina wollten sich nicht nur kreativ mit Kürbissen beschäftigen oder die schön dekorierten Kürbisse in der Einrichtung anschauen, sondern sie wollten auch eine kulinarische Suppe kochen und kosten.

Mit Hilfe des Betreuungsdienstes gingen die Bewohner mit viel Begeisterung an die Zubereitung. Zuerst wurden die Kürbisse entkernt und das Fruchtfleisch in Würfel geschnitten. Mit Hilfe eines Stabmixers wurden dann die Würfel püriert, daran hatten die Bewohnerinnen und Bewohner sehr viel Freude. Nach reichlicher Würzung wurde aus dem Püree eine herrlich duftende Kürbissuppe, die eine tolle orangene Farbe hatte. Der Tisch war herbstlich geschmückt und die Kürbissuppe schmeckte alle beteiligten Köchen richtig gut. Dieses gemeinsame Essen war für alle eine schöne Einstimmung auf die Herbstzeit.

Suchen & gewinnen

Auch in diesem Heft bringen die Vögelchen wieder Gewinne. **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!

Rezept: Kürbissuppe

Zutaten:
1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Butter oder Öl (zum Anbraten)
1 l Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz und Pfeffer nach Belieben

1. Kürbis vierteln, entkernen, evtl. schälen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Butter oder Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten.
3. Kürbisstücke in den Topf dazu geben.
4. Brühe und Sahne hinzugießen.
5. Kürbiscremesuppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Sommerfest

Am 31.08.2018 war es wieder soweit: das Sommerfest im Haus Sankt Katharina stand an. Diesmal war es aber kein gewöhnliches Sommerfest, sondern es gab etwas ganz Besonderes zu feiern: 10 Jahre Jubiläum!

Und so wurde dieses Jahr das Sommerfest nicht nur durch Frau Götz als Einrichtungsleitung eröffnet, sondern auch Herr Bochem, Geschäftsführer der Incura GmbH, war anwesend und richtete ein paar feierliche Worte an die Bewohner/-innen und Mitarbeiter/-innen.

Der Startschuss des Festes fiel mit dem ökumenischen Gottesdienst mit Pfarrer Sticksel und Diakon Jacob, die beide selber auch 10jähriges Jubiläum hinsichtlich der Zusammenarbeit mit unserer Residenz feiern durften. Gemeinsam mit allen Bewohnern und Mitarbeitern des Festes ließen sie die letzten 10 Jahre in ihrer Andacht Revue passieren. Mit einem grandiosen Auftritt des evangelischen Posaunenchores wurde der Gottesdienst abgerundet.

Auch Herr Schopen, Einrichtungsbeirat-Vorsitzender, begrüßte alle Besucher des Sommerfestes und hielt eine kleine Ansprache.

Im Anschluss wurde die Ehrung der Mitarbeiter/-innen und Bewohner/-innen gefeiert, die ebenfalls 10jäh-

riges Jubiläum hatten. Als Dankeschön hierfür gab es für jeden Jubilar eine Torte (Bewohner) oder eine Orchidee (Mitarbeiter).

Für musikalische Stimmung beim Fest sorgte unser Musiker Herr Kurz, sowie das Akkordeon-Ensemble der ortsansässigen Musikschule unter Leitung von Herrn Ungefucht.

Selbstverständlich stellte auch die vom Einrichtungsbeirat organisierte Tombola einen Höhepunkt des Sommerfestes dar. Dank des Einsatzes von Herrn Schopen mit Unterstützung seitens des Betreuungsdienstes kamen dieses Jahr erstmalig 200 Preise zusammen, darunter ein Fernseher und ein Hometrainer als Hauptgewinn. Binnen kürzester Zeit waren die Lose ausverkauft und viele Bewohner/-innen und ihre Angehörigen durften sich über tolle Preise freuen. Zum Abschluss des Festes gab es ein gemeinsames Abendessen, wofür sich die Küche wieder ein ganz tolles Menü einfallen ließ. Viele Bewohner/-innen ließen dem Koch lobende Worte ausrichten.

Wir blicken auf wunderschöne gemeinsame Stunden zurück, sagen Danke an alle Beteiligten und freuen uns schon auf das nächste Fest mit Ihnen!



Dezember



3.12.18	Montag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Andachtsraum
5.12.18	Mittwoch	10.30 Uhr	EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG nur für Mitglieder	Restaurant
6.12.18	Donnerstag	15 Uhr	ADVENTSKAFFEE beim Blumenland Herdt	Blumenland Herdt
7.12.18	Freitag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
10.12.18	Montag	14.30 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG	Restaurant
16.12.18	Sonntag	14 Uhr	ADVENTSMARKT	Restaurant & Innenhof
17.12.18	Montag	15 Uhr	WEIHNACHTSFEIER mit den Bewohnern des Service Wohnen	Restaurant
18.12.18	Dienstag	10 Uhr	WEIHNACHTSFEIER des Wohnbereiches 1	Restaurant
19.12.18	Mittwoch	9.30 Uhr	WEIHNACHTSFEIER des Wohnbereiches 2	Restaurant
20.12.18	Donnerstag	14.30 Uhr	WEIHNACHTSFEIER des Wohnbereiches 3	Restaurant
24.12.18	Montag	16.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST an Heiligabend	Andachtsraum
25.12.18	Dienstag	10 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST am 1. Weihnachtsfeiertag	Andachtsraum
31.12.18	Montag	22 Uhr	SILVESTERFEIER	Wohnbereich 2



Vorstellung – Pflegedienstleitung

Liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Alexandra Roth, ich bin 30 Jahre alt und lebe im Odenwald. Ich wurde zum 1.7.18 als stellvertretende Pflegedienstleitung eingestellt, ab dem 1.10.18 übernehme ich die Pflegedienstleitung von Herrn Sieb. Zuvor war ich 2 Jahre Pflegedienstleitung in Bad König. Ich bedanke mich für die nette, herzliche und sehr offene Aufnahme aller Mitarbeiter, Bewohner und Angehörigen der INCURA Residenz Heppenheim. Ich freue mich sehr, neue Herausforderungen und Aufgaben anzunehmen und diese mit allen Beteiligten zu meistern. Gerne stehe ich Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung und freue mich über persönliche Kontaktaufnahme.



Ihre Alexandra Roth, Pflegedienstleitung



Januar



4.1.19	Freitag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
7.1.19	Montag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Andachtsraum
10.1.19	Donnerstag	10 Uhr	DAS TIERHEIM ZU BESUCH	Alle Wohnbereiche
14.1.19	Montag	14.30 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG	Restaurant
21.1.19	Montag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Andachtsraum
28.1.19	Montag	14.30 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG	Restaurant

Auf Wiedersehen *Frau Götz*

Im Dezember 2018 hätte Einrichtungsleitung Frau Götz 10-jähriges Dienstjubiläum im Haus Sankt Katharina gefeiert. Doch nur wenige Wochen vor ihrem Jubiläum verlässt sie nun die Einrichtung, um ihren Weg in der neuen Senioren-Residenz Bensheim GmbH, Villa Medici, als Einrichtungsleitung fortzusetzen.

Frau Götz, Sie können bereits auf eine sehr lange INCURA-Laufbahn zurückblicken. Können Sie ein bisschen von Ihrem Werdegang hier erzählen?

Den ersten Kontakt zur INCURA GmbH hatte ich bereits 2002 als ich in der Senioren-Residenz Parkhöhe in Lindenfels mein Freiwilliges Soziales Jahr absolvierte. 2003–2006 machte ich dort auch meine Ausbildung zur Altenpflegerin. Nachdem ich ein Jahr dort als Pflegefachkraft tätig war, wollte ich aber auch mal etwas anderes ausprobieren und war ca. ein halbes Jahr in einer anderen Einrichtung im Odenwald tätig. Dann kam eines Tages der Anruf von Frau Blessing, damals Pflegedienstleitung hier in Heppenheim. Sie fragte mich, ob ich nicht Lust hätte nach Heppenheim zu kommen und so begann mein Werdegang am 16.12.2008 in der Senioren-Residenz Heppenheim GmbH. Von April 2009 bis Dezember 2012 war ich als Wohnbereichsleitung auf der „Wohnebene 1“ tätig, von Januar 2013 bis Februar 2014 übernahm ich die Position der Betreuungsdienstleitung, in Vertretung für Frau Kallenbach, die sich in Elternzeit befand. Ab März 2014 wurde ich, zuerst stellv. Pflegedienstleitung und ab Juni 2014 Pflegedienstleitung. 2017 wurde mir dann angeboten, die Einrichtungsleitung zu übernehmen,

da Herr Klenner sich einer neuen Herausforderung stellte. Diese Position war eine große Ehre für mich und ich freute mich sehr auf meine neue Herausforderung.

Als Einrichtungsleitung sind Sie nun ja auf der höchsten Hierarchie-Ebene angekommen. Wie gefällt Ihnen die Arbeit als Einrichtungsleitung bzw. was gefällt Ihnen besonders gut daran?

Die Vielseitigkeit der Aufgaben, die in dieser Position anfallen, machen die Arbeit stets abwechslungsreich und interessant. Persönlich ist und war es mir immer sehr wichtig, den Kontakt zu den Bewohner/-innen und den Angehörigen nicht zu verlieren. Aber natürlich dürfen auch die Mitarbeiter nicht vernachlässigt werden, ohne sie würde eine Einrichtung nicht funktionieren.

10 Jahre Sankt Katharina. Das ist eine ganze Menge. Gibt es besondere Ereignisse, an die Sie sich heute noch gerne erinnern?

Sagen wir es mal so, jedes Fest oder jede Feier hatte besondere Augenblicke. Natürlich habe ich hier viele Menschen kennengelernt, die mein Leben bereichert haben, dafür bin ich sehr dankbar. Ich habe die letzten Jahre immer gesagt, ich fahre nicht zur Arbeit, ich fahre in mein zweites Zuhause, schließlich haben wir hier doch viel Zeit gemeinsam verbracht.

Welche Ziele haben Sie bezüglich Ihrer Arbeit in der

Februar



1.2.19	Freitag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
4.2.19	Montag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Andachtsraum
8.2.19	Freitag	10 Uhr	MODEMOBIL KLOCK Kleiderverkauf – Frühjahrs- und Sommerkollektion	Café
11.2.19	Montag	14.30 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG	Restaurant
18.2.19	Montag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Andachtsraum
25.2.19	Montag	14.30 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG	Restaurant

neuen Einrichtung? Was ist Ihnen im Umgang mit Ihren Mitarbeitern, aber auch Bewohnern, besonders wichtig?

Mein Ziel ist es, in Bensheim eine Senioren-Residenz zu führen, in der sich alle wohlfühlen, sowohl Bewohner/-innen als auch Mitarbeiter. Eine vertrauensvolle Basis mit freundlicher, offener und respektvoller Kommunikation mit den Mitarbeitern ist mir sehr wichtig. Für Bewohner/-innen und Angehörige möchte ich ein vertrauenswürdiger Ansprechpartner sein, damit sie sich mit ihren Wünschen und Problemen immer an mich wenden können.

Gibt es noch etwas, was Sie unseren Bewohnern zum Abschied sagen möchten?

Ich möchte mich vor allem für die schöne Zeit mit Ihnen bedanken. Die Einrichtung verlasse ich mit einem weinenden und einem lachenden Auge, ich denke, das sagt mehr als alle anderen Worte ausdrücken können. Ich habe in Heppenheim viel gelernt und die Zeit hier hat mein Leben sehr bereichert. Dafür bin ich wirklich sehr dankbar. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien von Herzen alles Gute für die Zukunft und weiterhin eine schöne Zeit in der Senioren-Residenz.

Was möchten Sie Ihren Mitarbeitern und Nachfolgern mit auf dem Weg geben?

Bei den Mitarbeitern möchte ich mich ebenfalls ganz herzlich bedanken. Danke dafür, dass ich Sie kennen-

lernen durfte, dass wir zusammen gelacht und geweint haben und vor allem Danke, dass Sie immer für unsere Bewohner/-innen das Beste geben möchten. Herrn Sieb und Frau Roth wünsche ich viel Spaß bei ihrer neuen Herausforderung und alles Gute. Ich hoffe, sie werden sich in der Senioren-Residenz genauso wohlfühlen wie ich.

Frau Götz, wir bedanken uns ganz herzlich für das informative Gespräch mit Ihnen. Wir bedauern es wirklich sehr, dass Sie das Haus Sankt Katharina verlassen werden. Nicht nur wir Mitarbeiter, auch die Bewohner/-innen haben Sie sowohl als Mensch als auch als Chefin des Hauses (und auch früher schon als Bereichsleitung) sehr geschätzt. Man konnte stets mit seinen Problemen zu Ihnen kommen und fühlte sich bei Ihnen gut aufgehoben. Wir danken Ihnen für die schöne Zeit und wünschen Ihnen für Ihren weiteren Werdegang alles erdenklich Gute.



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 Samtsessel bei bestem Theatergenuss abschließen. Wir wünschen viel Vergnügen!



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

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

Unsere Wochenangebote



MONTAG	10.15 Uhr 11 Uhr 15.15 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE SPEISEPLANBESPRECHUNG	Alle Wohnbereiche Wohnbereich 2 Alle Wohnbereiche
DIENSTAG	10.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	BACKGRUPPE	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	BACKRUNDE 14-tägig im Wechsel mit der Spielerunde	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 3
MITTWOCH	10.15 Uhr	BASTELGRUPPE	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	KEGELN MAL ANDERS	Wohnbereich 3
DONNERSTAG	10.15 Uhr	BACKGRUPPE 14-tägig im Wechsel mit der Spielerunde	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	BEWEGUNG MIT MUSIK	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	KREATIVRUNDE	Wohnbereich 3
FREITAG	10.15 Uhr	SINGEN	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	BASTELN FÜR DEN WOHNBEREICH	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereich 3
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 1
	15 Uhr	BINGO	Restaurant
	15 Uhr	FIT UND ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereich 1
SAMSTAG	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
SONNTAG	10.15 Uhr	INDIVIDUELLE EINZELBETREUUNG	Alle Wohnbereiche

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, Shiitakepilzen), 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 KATHARINA
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