SANKT ANTONIUS POST

Winter/2018

Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Antonius
Wilder-Westen-Sommerfest

Sankt Antonius
Aktivierungstag auf Wohnbereich 3

Gut zu wissen
Lichtblicke für den Winter

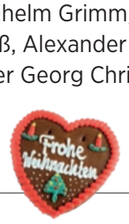
Lebendiges Göttingen

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 Gerhardts

Liebe Leser(innen),

das Jahr neigt sich dem Ende zu. Das Wetter nach dem sehr warmen Sommer und dem schönen Herbst lässt nun keinen Zweifel mehr aufkommen, dass der Winter anbricht.

Wenn wir zurückblicken, können wir festhalten, dass neben vielen kleineren Maßnahmen im Gebäude auch der große Wunsch von uns, das Streichen der Fassade unseres Neubaus, erfolgreich abgeschlossen werden konnte. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Im kommenden Jahr wird dann auch der Altbau mit einem neuen Anstrich verschönert.

Es freut uns sehr, dass die Residenz auch im Jahr 2018 die Auszeichnung für Verbraucherfreundlichkeit erhalten hat und die Urkunde mit dem „grünen Haken“ bis zum Jahr 2020 führen darf.

Nun freuen wir uns auf die kommenden Feiern zu Weihnachten und zum Jahreswechsel, über die wir dann in der kommenden Sankt Antonius Post berichten werden.

Ich möchte mit dem Gedicht von Heiner Hessel schließen und Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen gesunden Jahreswechsel wünschen.

Winterzeit

Längst hat der Wind das letzte Blatt vom Baum gepflückt,
das lustig Lied der Vöglein ist verklungen,
schon früh am Morgen hatten sie gesungen
und meine Seele und das Herz beglückt.

Die Tiere rüsten schon zum langen Winterschlaf,
am Himmel noch ein letzter Drachen schwebt,
der widerwillig sich im kalten Wind erhebt,
im dürren Gras äst einsam noch ein Schaf.

Die Menschen, die man sieht auf Straßen,
sind eingehüllt von Kopf bis zu den Füßen.
Nur solche, die nach draußen müssen,
holen kalte Ohren sich und rote Nasen.

Schneeflocken fallen wirbelnd weit und breit,
der erste Schneemann steht im Garten,
die Kinder konnten kaum erwarten
bis alle Straßen, Felder tief verschneit.

Die Tannen hüllen sich in weiße Kleider ein,
der Hauch des Atems schwebt in kalter Luft,
das Haus durchzieht vom Backen feiner Duft;
wie wunderschön kann doch der Winter sein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe der Sankt Antonius Post.

Ihr Sven Lefkowitz, Einrichtungsleiter

Suchen & gewinnen

Haben Sie alle Vögelchen in diesem Heft 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.

Sudoku

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

Dienstjubiläum

Seit nunmehr 10 Jahren arbeiten **Stefanie Wittlich und Markus Kraus** in der Senioren-Residenz Sankt Antonius in Linz am Rhein und **Janina Krimpelbein und Paulina Kosecka** seit 5 Jahren.

Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz gratulierte den Jubilaren und bedankte sich für den vollen Einsatz in dieser Zeit und äußerte seine Hoffnung, dass noch etliche Jahre hinzukommen.

Bild 1: Sven Lefkowitz beim gratulieren des Dienstjubiläums von Janina Krimpelbein und Stefanie Wittlich. Bild 2: Christa Frömbgen gratuliert Markus Kraus zum Dienstjubiläum

Wilder Westen *Sommerfest*

„Der wilde Westen“ war das diesjährige Motto beim Sommerfest der Senioren-Residenz Sankt Antonius und genau danach wurde auch der Innenhof geschmückt. Die Bewohner und Gäste staunten nicht schlecht, als sie diesen betraten, jeder Gast bekam einen Federschmuck umgehangen und wurde persönlich von Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz begrüßt. In den Bäumen und an den Zelten hingen selbst gemachte Indianer- und Cowboyköpfe aus Holz, Girlanden aus der Lampionpflanze und natürlich durfte ein Marterpfahl nicht fehlen. Dieser wurde von den Bewohnern mit Unterstützung angefertigt und die Gäste der Tagespflege hatten große Astgabeln mit Kugeln, Bänder und Federn geschmückt. Es war also bereits zu Beginn an schon ein Fest für die Augen.

Die Mitarbeiter waren kostümiert und begleiteten die Gäste zu den schön arrangierten Tischen. Das Fest wurde von „Cowboy“ Sven Lefkowitz eröffnet und trotz des etwas frischen Windes waren alle Plätze besetzt. Den ganzen Nachmittag begleitete Jens Hausschild musikalisch das Programm, das mit den fidelen Antoniern begann. Monika Jopp-Hoever, Leiterin der Ukulelengruppe, hatte sich etwas Besonderes einfallen lassen. Es wurde ein musikalischer Flashmob vorgeführt, hierfür wurden Gäste, Mitarbeiter und Bewohner eingeladen, mit einem Musikinstrument ihrer Wahl bestimmte Takte zu spielen. Und man staunte nicht schlecht wie toll sich dieses gemeinsame Lied im Innenhof verbreitete.

Weiter ging es dann mit der Seniorinnen-Tanzgruppe aus Leubsdorf, ebenfalls von Monika Jopp-Hoever, die einen Tanz im Westernstil vorführten. Aus Urbar war die Line-Dance-Gruppe „Time to Dance“ zu Gast und zeigte zu verschiedenen Musikstücken die passende Schrittreihenfolge. Die Zuschauer klatschten dabei begeistert zum Takt der Musik. Danach zeigte sich das lachenden Pferd, hierbei handelte es sich um einen Bänderbaumtanz, den die Bewohner der Senioren-Residenz Sankt Antonius vorführten. Zum Dank gab es einen großen Applaus und es wurde noch eine Zugabe gegeben.

Dann wurde es feurig auf dem Festplatz, die Cancan-Tanzgruppe „Kieselstein“ betrat den Innenhof. Die Tänzerinnen begannen im flotten Tempo der Cancanmusik ihre Beine in die Luft zu schwingen, schlugen ein Rad nach dem anderen und gaben dabei laute Rufe von sich. Die Damen heizten den Zuschauern so richtig ein und so manches Männerherz hatte bestimmt ein leichtes Stolpern und manche Frau kam aus dem Staunen nicht mehr raus. Dieser Auftritt war auf jeden Fall ein Höhepunkt des Tages.

Zum guten Schluss gab es eine Schlagerparade mit altbekannten Liedern wobei viele mitsangen. Zur Abschlussrede war der Wettergott leider den Antoniern nicht mehr so wohlgesonnen und schickte einen heftige Regenschauer ins Tal. Die Bewohner und Gäste waren sich dennoch einig, dass es mal wieder ein herrliches Fest war und man hofft auf viele weitere.

Bild 1: „Cowboy“ Sven Lefkowitz mit der Seniorinnen-Tanzgruppe aus Leubsdorf
Bild 2: Line-Dance-Gruppe „Time to Dance“
Bild 3: Die feurige Cancan-Tanzgruppe „Kieselstein“ mit Sven Lefkowitz in ihrer Mitte

Dezember

5.12.18	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST**	Kapelle
11.12.18	Dienstag	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST**	Kapelle
13.12.18	Donnerstag	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER TAGESPFLEGE & WB 1**	Kapelle
14.12.18	Freitag	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER TAGESPFLEGE & WB 2**	Kapelle
15.12.18	Samstag	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER WB 3**	Kapelle
16.12.18	Sonntag	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER WB 4 & MIETER**	Kapelle
20.12.18	Donnerstag	**10 Uhr**	**FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST**	WB 1
		10.45 Uhr	**FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST**	WB 3
		14.30 Uhr	**KAFFEEKLATSCH** Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
24.12.18	Montag	**14.45 Uhr**	**ANDACHT ZUM HEILIGEN ABEND**	Kapelle
26.12.18	Mittwoch	**10.30 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST**	Kapelle
31.12.18	Montag	**19 Uhr**	**SILVESTERFEIER**	Cafeteria

Tombola zum 20-jährigen Jubiläum

Das dreiköpfige Leitungsteam der Senioren-Residenz hatte sich für die aktuell 116 Mitarbeiter zum 20-jährigen Bestehen der Einrichtung etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Jeder Mitarbeiter erhielt eine Losnummer und am sommerlichen Grillabend gab es eine große Tombola. Ein Teil der Preise wurde von den Firmen, mit denen die Residenz zusammenarbeitet gesponsert. So erhielt jeder Mitarbeiter zunächst ein kleines Präsent. In der 2. Runde der Tombola ging es dann um die Hauptpreise, und die Spannung wurde immer größer. Es handelte sich dabei um eine Reise und zwei Restaurantgutscheine. Die Gewinner des 2. und 3. Preises nahmen diesen sofort mit Freude entgegen. Den Reisegutschein gewann Mitarbeiterin Ayse Cankaya und diese kam aus dem Staunen nicht mehr heraus, als sie nach ihrem wohlverdienten Urlaub das erste Mal wieder im Dienst war und den Preis in Empfang nehmen konnte.

Christa Frömbgen (stellv. Einrichtungsleiterin) überraschte Ayse Cankaya mit dem Reisegutschein im Wert von 300 Euro.

Aktivierungstag *auf Wohnbereich 3*

Eine Kooperation zwischen der Alice-Salomon-Schule und den Linzer Senioreneinrichtungen

Dank des Einsatzes von Doris Schwetje, Lehrerin für Fachpraxis, finden auch in diesem Jahr die Aktivierungstage der höheren Berufsfachschule der Alice-Salomon-Schule in der Einrichtung wieder regelmäßig statt.

Die Aktivierungstage sind ein berufsbezogenes Projekt und fördern die berufliche Handlungskompetenz der Schüler, die hierdurch Praxis und Kontakt mit dem eventuellen späteren Klientel erhalten. Der Einsatz der qualifizierten Fachkräfte erfolgt dann in hauswirtschaftlichen Großbetrieben wie z. B. in Seniorenheimen, Jugendherbergen, Krankenhäusern, Privathaushalten oder Catering-Betrieben.

Mit den Bewohnerinnen und Bewohnern des Wohnbereichs 3 und für die Bewohner wurde an diesem Tag ein leckeres Wok-Gemüse gekocht. Manchem Bewohner reichte es auch bei der Zubereitung zuzuschauen und sie genossen den Duft, der durch den Wohnbereich zog. Anschließend ließen sich die Bewohnerrinnen und Bewohner, das Wok-Gemüse munden und sagten, es hätte sehr gut geschmeckt. Sie freuten sich auf das nächste Mal, wenn es wieder so einen Aktivierungstag in der Senioren-Residenz Sankt Antonius geben wird.

Die nächsten Termine für die Aktivierungstage stehen auch schon fest, dann wird es in der Senioren-Residenz Kürbiscremesuppe, Reibekuchen mit Apfelmus, Armer Ritter und Apfelpfannekuchen geben.

Bild 1: Schüler Laura Küster, Aylin Özer, Vivien Mathey und Ozhomal Srailov
Bild 2: Bewohnerin beim Gemüsekleinschneiden
Bild 4: Schüler beim Kochen des Wok-Gemüse

Januar

2.1.19	Mittwoch	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST**	Kapelle
10.1.19	Donnerstag	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST**	Kapelle
17.1.19	Donnerstag	**10 Uhr**	**FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST**	WB 1
		10.45 Uhr	**FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST**	WB 3
		14.30 Uhr	**KAFFEEKLATSCH** Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
24.1.19	Donnerstag	**15 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** der Bewohner	Kapelle

Aktivitäten unter freiem Himmel

Die Mitarbeiter des Betreuungsdienstes der Senioren-Residenz Sankt Antonius nutzten das gute Wetter der letzten Wochen und verlegten die Gymnastik ebenso wie viele andere Aktivitäten der Bewohner nach draußen in den Innenhof. Zwischen leichtem Gebell der Hunde und dem Zwitschern der Wellensittiche machten viele mit Freude mit und andere hatten Freude am Zuschauen. Es war eine schöne, ausgelassene Stimmung und man hörte oft das Lachen bis in den kleinsten Raum der Senioren-Residenz. Eins hoffen alle Bewohner und ebenso die Mitarbeiter, dass der Winter nicht zu hart wird, die dunklen Monate schnell wieder vorbei sind und man gemeinsam das nächste Jahr genießen darf. Natürlich nehmen die Bewohner, Tagesgäste, Mieter und Mitarbeiter auch in dieser Zeit jede Gelegenheit zum Zusammensein und zu der einen oder anderen Feier wahr.

Bild 1: Bewohner der Senioren-Residenz lassen es sich bei bestem Wetter Eis und Kaffee schmecken
Bild 2: Mitarbeiter des Betreuungsdienstes und Bewohner bei der Gymnastik
Bild 3: „Hoch die Arme!“, Gymnastik mit Musik unter freiem Himmel

Ein Grüner Haken *für Lebensqualität im Alter*

(V. l. n. r.): Stellvertretende Einrichtungsleitung Christa Frömbgen, Gutachter Wolfgang Bendig, Christa Henseler, 1. Vorsitzende des Bewohnerbeirates, und Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz nach der erfolgreichen Begutachtung. Einrichtungshund Astra wollte natürlich auch mit auf das Foto.

Die Senioren-Residenz Linz GmbH Sankt Antonius darf sich auch in den Jahren 2018/2019 erneut offiziell „verbraucherfreundlich“ nennen. Freiwillig hat sich das Haus durch Wolfgang Bendig, ehrenamtlicher Gutachter der gemeinnützigen Heimverzeichnis GmbH – Gesellschaft zur Förderung der Lebensqualität im Alter und bei Behinderung prüfen lassen und dabei mehr als 95 Prozent der Kriterien für Lebensqualität im Alter erfüllt. Dafür wurde der Senioren-Residenz Sankt Antonius nun die Urkunde mit dem Grünen Haken verliehen.

Gütesiegel, Zertifikate, Noten oder Bewertungen für Senioreneinrichtungen gibt es viele. Das besondere am Grünen Haken: Hier steht die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner einer Einrichtung im Mittelpunkt. Anhand von über 100 Kriterien wird geprüft, ob Respekt, Rücksichtnahme und die Achtung der Privatsphäre der betagten Menschen im Alltag der Einrichtung gewährleistet sind. „Wir freuen uns, dass insbesondere die Rückmeldung unserer Bewohnerinnen und Bewohner an den Gutachter sehr positiv waren und sie sich in unserem Haus wohlfühlen“, so Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz zum Ergebnis der Prüfung.

„Die genauen Ergebnisse unserer Begutachtung sind im Internet unter www.heimverzeichnis.de veröffentlicht, so Lefkowitz weiter.
Heimverzeichnis.de ist eine Online-Datenbank zur bundesweiten Suche nach Altenheimen, Pflegeeinrichtungen und Seniorenresidenzen mit Lebensqualität. Fast zehntausend Senioreneinrichtungen sind unter www.heimverzeichnis.de gelistet. Suchende finden hier in Sekundenschnelle alle Einrichtungen im Ort ihrer Wahl. Mehr als 2.900 Häuser bieten umfassende Informationen zu ihren Angeboten, rund 1.700 davon sind aktuell mit dem Grünen Haken® gekennzeichnet, dem bundesweit einzigen Qualitätssiegel für Lebensqualität im Alter und Verbraucherfreundlichkeit.

Die Website wurde auf Wunsch zahlreicher Ratsuchender geschaffen, die ihrer Entscheidung für einen Umzug ins Heim auch Faktoren für Lebensqualität zugrunde legen wollten. Von den Anfängen im Jahr 2007 bis Ende April 2012 wurde das Projekt vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz finanziell gefördert und von der BIVA e. V. getragen; 2009 ging die Website online.

Februar

6.2.19	Mittwoch	**16 Uhr**	**KATHOLISCHER GOTTESDIENST**	Kapelle
12.2.19	Dienstag	**16 Uhr**	**EVANGELISCHER GOTTESDIENST**	Kapelle
14.2.19	Donnerstag	**16 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** Gemeinsamer Nachmittag für Linzer Senioren	Kapelle
21.2.19	Donnerstag	**10 Uhr**	**FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST**	WB 1
		10.45 Uhr	**FREIKIRCHLICHER GOTTESDIENST**	WB 3
		15 Uhr	**ALAAF, DE PRINZ KÜTT!!!**	Kapelle

Schülerkonzert der Musikschule Klangwerk

Unter dem Motto „Andere Länder – andere Melodien“ gaben die Schüler der Akkordeonklasse, unter der Leitung von Ulrike Winter, ein Konzert in der historischen Kapelle der Senioren-Residenz Sankt Antonius. Es war ein freudiges Wiedersehen, da die Musikschule Klangwerk immer wieder kleine Konzerte in der Einrichtung gibt, die den Bewohnern und musikbegeisterten Gästen zugutekommen. Dem Motto entsprechend wurden die Zuhörer zu einer musikalischen Reise durch verschiedene Länder eingeladen. Es ging von Deutschland über Spanien, Russland in die Übersee. Das Publikum bedankte sich mit kräftigem Applaus und als das jüngste Mitglied der Schülergruppe ein Solo spielte, wollte dieser nicht mehr abklingen. Alle Bewohner und Gäste waren verzückt und hoffen, dass es ein baldiges Wiedersehen gibt.

Bild 1: Bewohner und Gäste beim Schülerkonzert der Musikschule Klangwerk, Bild 2: Die Schüler der Akkordeongruppe unter der Leitung von Ulrike Winter

Unsere Wochenangebote

MONTAG	9.45 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Gymnastikraum
	10.45 Uhr	WIR SPIELEN UKULELE	Gymnastikraum
	15.45 Uhr	ANGEBOT MIT WECHSELSENDEN THEMEN	alle Wohnbereiche
DIENSTAG	10.30 Uhr	STURZPROPHYLAXE	Gymnastikraum
	15.45 Uhr	SPIEL & SPASS	alle Wohnbereiche
MITTWOCH	10.30 Uhr	ROLLSTUHLTANZ	Gymnastikraum
	16 Uhr	SINGEN mit Keyboard	Kapelle
DONNERSTAG	10.30 Uhr	STURZPROPHYLAXE	Gymnastikraum
	16 Uhr	GYMNASTIK	alle Wohnbereiche
FREITAG	10.30 Uhr	TROMMELN auf Gymnastikbällen	Gymnastikraum
	15.45 Uhr	WORTSPIELE, SPRICHWÖRTER	alle Wohnbereiche
SAMSTAG	15.45 Uhr	ANGEBOT MIT WECHSELNDEN THEMEN	alle Wohnbereiche
SONNTAG	15.45 Uhr	ANGEBOT MIT WECHSELNDEN THEMEN	alle Wohnbereiche
TÄGLICH		EINZELBETREUUNG	alle Wohnbereiche

65. Hochzeitstag

Der 65. Hochzeittag, auch eiserne Hochzeit genannt, ist heutzutage eine Seltenheit und sollte ausgiebig gefeiert werden. So hielt es auch das Ehepaar Wydra, das in der Senioren-Residenz lebt. Verbandsbürgermeister Hans-Günter Fischer, Stadtbürgermeister Dr. Hans Georg Faust und Einrichtungsleiter Sven Lefkowitz besuchten das Jubelpaar und gratulierten. Sie wünschten beiden noch viele gemeinsame Jahre und schauten mit ihnen auf vergangene Zeiten zurück. Den Mitarbeitern und Bewohnern, die zum Gratulieren kamen, wurde so manches Anekdötchen vom Jubelpaar erzählt. Das Ehepaar Wydra möchte sich herzlich bei allen Gratulanten bedanken und freut sich schon auf den 66. Hochzeitstag.

Vögel gesucht und gewonnen

Wir gratulieren recht herzlich Frau Treus als Gewinnerin des Preisausschreibens der Frühlingausgabe der Sankt Antonius Post. Die Gewinnerin freute sich über einen Einkaufsgutschein. Wie man sieht, lohnt sich das Suchen und Zählen der Vögel.

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

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 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-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