

SANKT BARBARA

POST

Winter/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Barbara
**Sommerfest -
Wir sind bunt!**

Weinheim
Weinheimer Kerwe

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),

wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Ein Jahr mit viel Freude, vielen schönen Erlebnisse, aber auch für den Einen oder Anderen mit Verlusten.

Wenn ich zurückblicke, erinnere ich mich an ganz tolle Momente mit Ihnen, Ihren Angehörigen und unseren Mitarbeitern in unserer Senioren-Residenz Weinheim.

Der außergewöhnlich heiße Sommer ging in einen wunderschönen goldenen Herbst über, nun freuen wir uns auf die Winterzeit mit warmen Getränken, weihnachtlichen Düften und leckerem Gebäck.

Ich wünsche Ihnen allen eine besinnliche Winterzeit und freue mich auf das kommende neue Jahr mit Ihnen.

Ihre Mevla Pektaş, Einrichtungsleitung

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



Tag der offenen Tür Tombola, Handmassage und Rollator-Tanz

Beim Tag der offenen Tür am Samstag, dem 8. September, gab es für unsere Besucher viel zu entdecken.

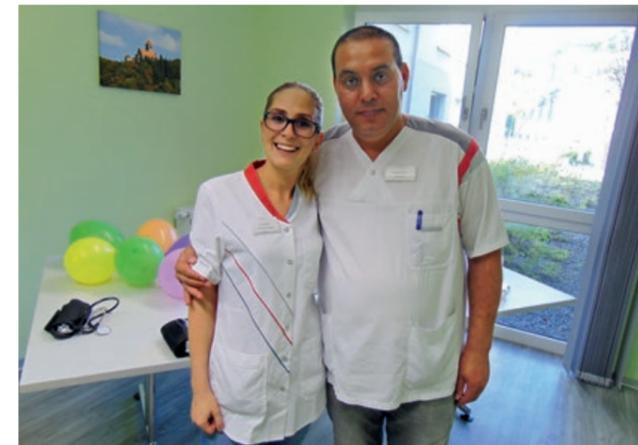
So zeigten die Bewohner des Hauses eine musikalische Rollator-Aufführung, an der Tombola gab es neben dem Hauptpreis – einen Gutschein für unser hauseigenes Café – viele kleine Preise zu gewinnen und wer wollte, konnte auch beim Dosenwerfen und Torwandschießen sein Können zeigen.

Nach einem Sektempfang zum Auftakt gab es leckeres Fingerfood – vom herzhaften Laugengebäck mit Frikadellen bis hin zu süßen Teilchen. Die Auszubildenden luden alle Besucher zum Blutdruck- und Pulsmessen ein und erzählten dabei gerne von ihrer abwechslungsreichen Arbeit. Die Mitarbeiter des

Betreuungsdienstes sorgten mit ihren Handmassagen mit ätherischen Ölen für Entspannung und auch unser Massagesessel durfte nach Herzenslust ausprobiert werden.

Unsere Einrichtungsleiterin Frau Pektaş zeigte mit ihrem Team bei den vielen Führungen durch die modernen Räumlichkeiten auch die zahlreichen Hilfsmittel, die die Mitarbeiter bei der Pflege unterstützen und zum Wohlbefinden unserer Bewohner beitragen.

Auszug aus einem Artikel zum Tag der offenen Tür in den „Weinheimer Nachrichten“.





Sommerfest – Wir sind bunt



Dieses Jahr fand unser Sommerfest unter dem Motto „**Multikulti international**“ statt. Da in unserem Hause viele verschiedene Nationalitäten tätig sind, konnte jeder, seiner Kultur entsprechend, etwas dazu beitragen. Heraus kam ein kunterbuntes Programm, das uns einen Hauch der Bräuche anderer Länder näher brachte.

Ab 14 Uhr eröffnete unsere Einrichtungsleitung, Frau Mevla Pektas, das Fest im Restaurant und begrüßte die zahlreich erschienenen Gäste. Bei Kaffee und Kuchen sorgte die Band „ABARAKA“ mit ihren afrikanischen Trommel-Rhythmen für ein erstes Highlight.

Danach führten einige unserer Bewohner mit Frau Proff vom Betreuungsdienst einen einstudierten Sitztanz auf. Sie repräsentierten Deutschland, Baden-Württemberg und Weinheim.

Es folgte die Bauchtanzgruppe „BAHARAT“, die den Orient repräsentierte und mit ihrer anmutigen und farbenfrohen Darbietung das Publikum verzauberte.

Frau von Janso begeisterte die anwesenden Gäste mit einer Klavierdarbietung und Gesang, und unsere Raumpflegerin Katarzyna Gurzeda-Ir spielte Gitarre und sang dazu polnische Lieder.

Auch das Wetter hatte noch ein Einsehen mit uns, und so klarte es gegen 16 Uhr immer mehr auf, sodass wir, wie ursprünglich geplant, unsere Feier endlich in unserem Festzelt unter freiem Himmel weiterführen konnten.

Gegen 17 Uhr wurde gegrillt, es gab Bratwurst, Steaks und verschiedene Salate – von Nudel- bis Couscous-salat. An der festlich geschmückten Cocktailbar, schenkte „Barfrau“ Annelie Weber die unterschiedlichsten kühlen Getränke mit und ohne Alkohol aus.

So hatten wir auch in diesem Jahr ein wunderschönes Sommerfest, welches in den frühen Abendstunden langsam seinen Ausklang fand. Die Resonanz unserer Bewohner und deren Angehörigen an den nächsten Tagen bestätigte dieses noch einmal.



Dezember



1.12.18	Samstag	14 Uhr	ADVENTSBASAR	
4.12.18	Dienstag	10.15 Uhr	ST.-BARBARA-TAG-GYMNASTIK	Kreativraum
		15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE November-Jubilare	Restaurant
5.12.18	Mittwoch	14 Uhr	HEIMBEIRATSSITZUNG	Raum der Stille
6.12.18	Donnerstag	10.30 Uhr	NIKOLAUS-BESUCH	alle WB
		15.30 Uhr	NIKOLAUS-FEIER	Restaurant
7.12.18	Freitag	16 Uhr	KATHOLISCHE ANDACHT	Raum der Stille
8.12.18	Samstag	16 Uhr	KINDERCHOR PETERSKIRCHE	Restaurant
11.12.18	Dienstag	10 Uhr	SPEISEPLANGESTALTUNG	Kreativraum
		15.15 Uhr	REISEIMPRESSIONEN „FOTOCUB“	
16.12.18	Sonntag	15.15 Uhr	GROSSER ADVENTSKAFFEE	Restaurant
23.12.18	Sonntag	15.15 Uhr	ADVENTLICHES BEISAMMENSEIN	
24.12.18	Montag	15 Uhr	HEILIGABEND mit Herrn Kurz	Restaurant
		18 Uhr	FESTLICHES BUFFET	alle WB
31.12.18	Montag	15.30 Uhr	SILVESTERABEND mit Herrn Kurz	Restaurant

„Horch, was kommt von draußen rein“

Jeden Freitag findet in unserem Kreativraum ein musikalischer Vormittag mit unseren Bewohnern statt. Diesmal wurde gemeinsam musiziert und die ein oder andere Bewohnerin brachte ihr eigenes Musikinstrument mit. Es wurden Instrumente verteilt und viele bekannte Volkslieder gesungen, unter anderem „Die Gedanken sind frei“, „Ännchen von Tharau“ und „Du liegst mir am Herzen“. Bei den Liedern „Das Wandern ist des Müllers Lust“ und „Horch, was kommt von draußen rein“ begleitete eine Bewohnerin uns mit ihrem Akkordeon. Es war wie immer ein vergnüglicher und stimmungsvoller Vormittag, der unseren Bewohnern viel Freude machte.





Shanty-Chor

Am Freitag, dem 14.9.18, war der Mannheimer Shanty-Chor bei uns zu Gast in der INCURA Senioren-Residenz Sankt Barbara. Die Vorfreude darauf war groß, denn wir durften die netten Chormitglieder schon einmal 2016 bei uns im Hause begrüßen und schon beim ersten Gastspiel fand die Aufführung sehr großen Anklang!

Der Mannheimer Shanty-Chor besteht schon seit über 30 Jahren und anfänglich waren die Männer-

stimmen in der Überzahl. Mittlerweile jedoch wirken viele Frauen mit, was diesem Chor noch mehr Dynamik verleiht.

Es war eine tolle, stimmungsvolle Aufführung an diesem Freitag, mit bekannten Seemannsliedern wie „Das kann doch einen Seemann nicht erschüttern“ oder auch „Seemann, deine Heimat ist das Meer“ und vieles mehr. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!



Schicke Mode für Herbst und Winter

Am Samstag, dem 22.09.2018, durften wir wieder einmal den Senior-Shop bei uns im Hause begrüßen. Von 13.30 bis 16 Uhr konnten unsere Bewohnerinnen und Bewohner nach Herzenslust im Kreativraum nach Kleidung stöbern – Hosen, Blusen, Pullis, Schals, Jacken, Unterwäsche, Nachtwäsche, Strümpfe, Schuhe und Schmuck! Unser Kreativraum verwandelte sich im Nu in eine große Boutique mit Herbst- und Winterkleidung!

Beim Bummeln und Anprobieren wurde viel geplaudert und alle Anwesenden hatten sichtlich Spaß dabei. Wir freuen uns schon auf das nächste Frühjahr, wenn der Senior-Shop uns wieder besucht.



Januar



6.1.19	Sonntag	15.30 Uhr	BESUCH DER HEILIGEN DREI KÖNIGE	
8.1.19	Dienstag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Dezember-Jubilare	Restaurant
13.1.19	Sonntag	10.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Kreativraum
18.1.19	Freitag	15 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Herrn Kurz	Restaurant
20.1.19	Sonntag	10.30 Uhr	WOHLFÜHLVORMITTAG	Kreativraum
24.1.19	Donnerstag	14.30 Uhr	SENIORENTANZGRUPPE	Kreativraum
28.1.19	Montag	15.15 Uhr	VORLESEN	Kreativraum

Weinheimer Kerwe

Die Weinheimer Kerwe ist das größte Altstadtfest an der Bergstraße und zieht mit seiner Mischung aus Brauchtum und Straßenfest jedes Jahr am zweiten Wochenende im August viele Besucher an. Neben dem üblichen Volksfestbetrieb samt Riesenrad und Live-Musik auf den Plätzen sowie der Schlosspark-Illumination und der Gerberbach-Regatta findet man in den idyllischen Gassen des Gerberbachviertels einen Kunsthandwerkermarkt und zahlreiche Straußwirtschaften.

Auch dieses Jahr nahmen wir, Bewohnerinnen, Bewohner sowie Betreuungsdienst Mitarbeiter, wieder daran teil. In der Altstadt sind wir an allerlei Süßigkeiten vorbeigelaufen.

Im Gerberbachviertel fand der traditionelle Handwerkermarkt statt. Hier wurden die handgearbeiteten Gegenstände begutachtet, das eine oder andere auch mit nach Hause genommen. So wurde die Weinheimer Kerwe auch dieses Jahr zum besonderen Ereignis.



Eiskalte Köstlichkeiten

Im August und September 2018 waren wir, die Bewohner(innen) und Mitarbeiter(innen) der Senioren-Residenz, unterwegs in der Weinheimer Innenstadt. Jeden Donnerstagnachmittag bummelten wir durch die Fußgängerzone, betrachteten die Schaufenster und ließen das bunte Treiben auf uns wirken.

Ziel des Ausfluges war selbstverständlich ein (Eis)Café, um dort gemütlich einzukehren. Meist beschlossen wir einstimmig, da die Temperaturen sehr hochsommerlich waren, die „Gelateria“ zu besuchen. Dort wurden wir von Chef Giuseppe umsorgt. Ob Eiskaffee oder Schwarzwaldbecher, Spaghettieis oder gemischtes Eis mit Sahne – keine Wünsche blieben offen! Da unsere Ausflüge bei allen so beliebt sind, beschlossen wir, auch weiterhin, einmal monatlich miteinander Bummeln zu gehen. Weinheim bietet eine große Auswahl an Cafés, die zum Verweilen einladen. Wir freuen uns schon darauf!



Herbst- & Provence-Markt

Am Sonntag, dem 9. September, unternahmen wir mit mehreren Bewohnern einen Ausflug zum Weinheimer Herbst- & Provence-Markt. Der Markt ist Bestandteil des „Weinheimer Herbst“ und wird von der französischen Partnerstadt Cavailon genauso wie in der Heimat gestaltet. Markthändler aus Südfrankreich sowie auch aus der Region brachten viele schöne Dinge zum Bestaunen, Verköstigen und zum Duften in die Weinheimer Innenstadt. Die Stände mit Wurst, Käse, Oliven, Knoblauch und Kräutern weckten unsere Sinne. Wir schnupperten an den duftenden Seifen und versuchten zu erraten, aus was diese hergestellt wurden, wie z. B. Lavendel, Rose oder Eselsmilch. Die Bahnhofstraße war diesmal auch mit vielen Ständen und Ausstellern aus Weinheim bestückt. Der Dürreplatz wurde mit Livemusik zur Partymeile. Es war ein Ausflug für alle Sinne!



Februar



5.2.19	Dienstag	13 Uhr	BESUCH VON MARCO'S MODEN	Kreativraum
		15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE Januar-Jubilare	Restaurant
8.2.19	Freitag	15 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Herrn Kurz	Restaurant
11.2.19	Montag	15.15 Uhr	VORLESEN	Kreativraum
17.2.19	Sonntag	10.30 Uhr	ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST	Raum der Stille
21.2.19	Donnerstag	14.30 Uhr	SENIORANTANZGRUPPE	Kreativraum
23.2.19	Samstag	10.30 Uhr	BACKEN	Treff 1 EG

Asiatische Gastfreundschaft

Ende August waren wir mit einigen Bewohnern von verschiedenen Wohnbereichen beim Asiaten in der Weinheimer Galerie. Jeder Bewohner bestellte sich, was er gerne probieren wollte. Weil bekannterweise jeder weiß, dass es beim Asiaten große Portionen gibt, bestellte sich jeder etwas Kleines. Als die Teller auf den Tisch kamen, staunten alle nicht schlecht, denn es war trotz allem immer noch viel. In gemütlicher Runde aßen und tranken alle, bei guter Unterhaltung. Alle Bewohner und das Betreuungsteam fanden es sehr lecker und waren der Meinung, dass wir das doch wiederholen sollten. Der Besitzer wollte es sich nicht nehmen lassen, ein Gruppenfoto mit ihm zu machen. Zum Abschluss gab es für uns noch einen großen Teller mit Melonenstücken. Es war ein sehr schöner Abendausflug und wir freuen uns schon auf das nächste Mal.



Unsere Wochenangebote



MONTAG	9 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	SITZGYMNASTIK mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15.15 Uhr	LESUNG alle 14 Tage, mit Frau Friedrich-Treplin	Kreativraum
	15.15 Uhr	BIBELKREIS alle 14 Tage, mit Frau Raubuch	Kreativraum
DIENSTAG	9 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	ROLLATORTRAINING mit dem Betreuungsteam	Raum der Stille
	10.45 Uhr	SITZGYMNASTIK mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15.30 Uhr	MUSIK MIT SANG UND KLANG mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
MITTWOCH	9 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit dem Betreuungsteam	Café
	10.45 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
	15 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Herrn Kurz	Restaurant
DONNERSTAG	9 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit dem Betreuungsteam	Café
	10.30 Uhr	KREATIVGRUPPE mit dem Betreuungsteam	Kreativraum
FREITAG	9 Uhr	ZEITUNGSRUNDE mit dem Betreuungsteam	Café
	10.30 Uhr	MUSIZIEREN je nach Jahreszeit, mit Frau Elisabeth Raubuch	Kreativraum
	15 Uhr	MUSIKNACHMITTAG mit Herrn Kurz	Restaurant
SAMSTAG	10 Uhr	BACKEN alle zwei Wochen	Treff 1 im EG
	10.30 Uhr	WOHLFÜHLVORMITTAG alle zwei Wochen	Kreativraum
	15.30 Uhr	WECHSELNDES PROGRAMM Bitte beachten Sie die aktuellen Programmhinweise	Kreativraum
SONNTAG	10.30 Uhr	ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST alle zwei Wochen, mit Familie Dingler	Raum der Stille

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!



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.

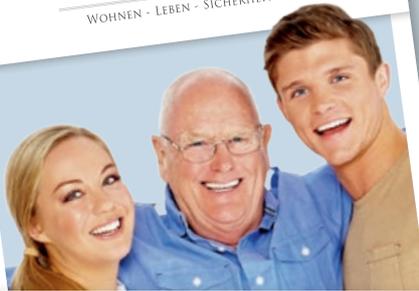


Tageslichtlampe

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 BARBARA

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