

SANKT SEBASTIAN **POST**

Winter/2019



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Sebastian
Bauernmarkt

Deutschlandreise
**Wunderwinterwander-
welt Schwarzwald**

Gut zu wissen
**Plastik-Fasten: Es geht
auch mit weniger**

*Verschneiter
Schwarzwald*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Winter im Schwarzwald

Kunstvolle Kuckucksuhren, üppige Kirschtorten, urige Bauernhäuser und schwarz-rote Bollenhüte – solche Bilder erscheinen sofort vor dem inneren Auge, wenn man an den Schwarzwald denkt.

Die Region im Südwesten lebt und liebt ihre Klischees und interpretiert sie auch mal ganz neu. Früher wie heute zählt der Schwarzwald zu den beliebtesten Urlaubsregionen Deutschlands. Ob am Schluchsee oder Titisee, auf dem Feldberg oder Schauinsland, in Baden-Baden oder Freiburg: Hier ist es einfach schön. Vor allem jetzt im Winter, wenn die Landschaft zugeschnitten ist und die Skigebiete aus allen Nähten platzen.



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 296968-0 · www.ideenagentur.de

Druck:
JD Druck GmbH
Umgehungsstr. 39 · 36341 Lauterbach
Tel. 06641 9625-0 · www.jd-druck.de

Fotos & Illustrationen:
gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

jetzt schreibe ich schon das letzte Vorwort in diesem Jahr. Rasend schnell und sehr ereignisreich ist dieses Jahr vergangen.

Wir konnten viele engagierte neue Mitarbeiter gewinnen, die mit uns die gemeinsamen Ziele verfolgen. Vier Auszubildenden konnten wir in diesem Jahr einen neuen Berufsstart ermöglichen. Neue Wege haben sich dadurch für uns alle eröffnet und wir haben innerhalb der Einrichtung viele Veränderungen durchgeführt. Nach außen zeigt sich Sankt Sebastian durch einen neuen Fassadenanstrich in neuem Licht.

Wir hatten einen sehr gelungenen ersten Bauernmarkt, und viele weitere schöne Veranstaltungen mit sehr viel Unterstützung der hauseigenen und der ehrenamtlichen Mitarbeiter.

Die jetzt anstehende besinnliche Zeit wollen wir auch in diesem Jahr mit einem Adventsmarkt und den Weihnachtsfeiern erleben und laden auch hierzu wieder alle recht herzlich dazu ein.

Unser Team von Sankt Sebastian wünscht allen eine schöne, friedliche Weihnachtszeit und einen guten gemeinsamen Start ins neue Jahr.

*Herzlichst, Ihre Gabriele Schäfer,
stellvertretende Einrichtungsleitung*

Ausflug zum Wochenmarkt

Am Freitag, dem 20.09.19, unternahmen wir wieder einmal einen Ausflug zum Wochenmarkt in Speyer. Das Leben und Treiben sorgte für Abwechslung, dieses Mal war auch eine Kitagruppe vor Ort, die Bewohner beobachteten die Kleinen mit Freude. Auch für das leibliche Wohl war gesorgt, nach Wunsch gab es Fleischkäsebrötchen, Käsebrötchen, Kaffee oder Tee und den einen oder anderen kleinen Plausch mit Bekannten. So ist es auf einem Wochenmarkt. Ein Bewohner bevorratete sich gleich mit einem Ring Blutwurst für zu Hause. Anschließend ging es mit guter Laune und vollem Magen nach Hause.



Suchen & gewinnen

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Vögelchen wieder Gewinne. **Wie viele Vögel zählen Sie?**

Senden Sie uns eine Postkarte:
INCURA GmbH, Zeppelinstr. 4-8, 50667 Köln

oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab. Einsendeschluss ist der 31.12.2019. Wir wünschen viel Glück.

	5		1	6	
3					4
5		2	4		
		3	6		2
4					6
	3	1		4	



Bauernmarkt

Monatelang wurde geplant und organisiert, dann war es so weit. Samstag, dem 17.8.19, um 10 Uhr, der Himmel weinte (leider), eröffnete der erste Bauernmarkt der Seniorenresidenz St. Sebastian. Bierfissanstich durch Herrn Bürgermeister Hook und Einrichtungsleiterin Frau Schäfer, umrahmt von der Musik der Jagdhornbläser. Dann stiegen 100 Luftballons mit Gutscheinen in den Himmel. Ein paar Tage später kam ein Anruf aus der Oberpfalz, so weit hatte es einer der Ballons geschafft. Zurück zum Markt, es war viel geboten, es gab Marktstände mit Käse (vom Käse Bader), Dampfnudeln (von Wolke 7), Wein, Kunsthandwerk, italienische Spezialitäten, Naturkosmetik, Rewe war mit Obst,



Gemüse und Blumen auch vor Ort. Es gab Steaks und Würstchen vom Grill, Kaltgetränke, Leckeres von der Wilhelmi-Bäckerei Wehringer, einen Stand der Naturfreunde, wo man Vogelhäuschen oder Insektenhotels erwerben konnte. Ein Alleinunterhalter sorgte für die gute Stimmung. Es gab vieles zum Anschauen, Kaufen und Probieren. Die Resonanz der Gemeinde war sehr gut. Viel zu schnell ging der Tag zu Ende und alle waren sich einig, so etwas soll es das nächste Jahr wieder geben.

Dezember

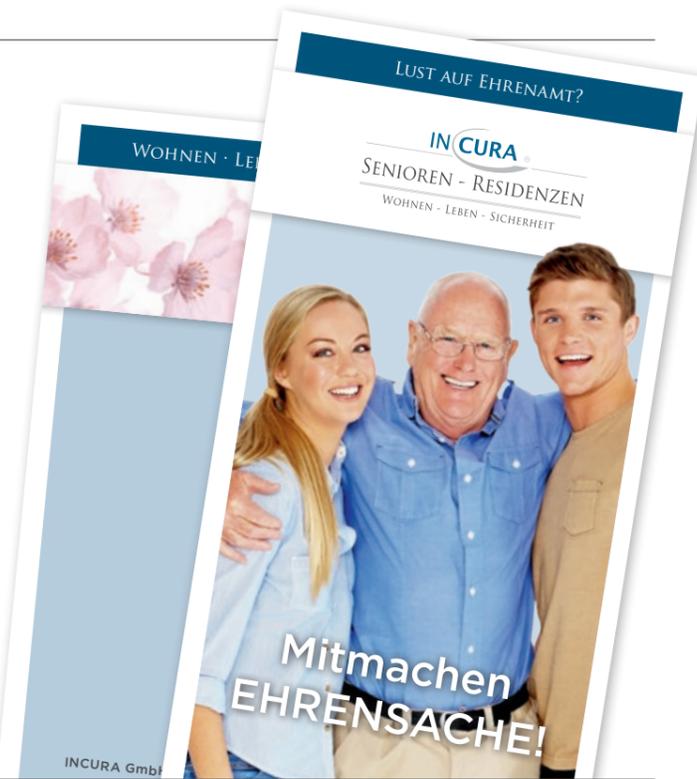
5.12.19	Donnerstag	15.30 Uhr	DIAVORTRAG mit Herrn Münzer	Speisesaal
6.12.19	Freitag	10 Uhr	MARIONETTENTHEATER spielt die Weihnachtsgeschichte	Außengelände
7.12.19	Samstag	14 Uhr	ADVENTSMARKT	Außengelände
18.12.19	Mittwoch	15.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
19.12.19	Donnerstag	15.30 Uhr	VORLESENACHMITTAG mit Herrn Grundhöfer	Speisesaal
30.12.19	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal



Ehrenamt

Ehrenamt tut gut! So heißt ein Slogan, aber es stimmt. Ehrenamt ist eine Bereicherung für den ehrenamtlich Tätigen und die Menschen, denen es zugute kommt. Eine Einrichtung in der Altenpflege kommt in der heutigen Zeit ohne engagierte Ehrenamtliche nicht aus.

Hier im Haus sind es Menschen die Musik für die Bewohner machen, vorlesen, Dias zeigen, begleiten, betreuen und ein offenes Ohr für die kleinen und großen Probleme haben. Man kann unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern nicht genug danken für ihren Einsatz bei uns.



Mitarbeitergrillfest



Am Freitag, dem 23.08.19, fand das Mitarbeitergrillfest statt. Bei gutem Wetter fanden sich viele Mitarbeiter aus allen Bereichen ein.

Bei Gegrilltem, mitgebrachten Salaten und Nachspeisen ging keiner hungrig nach Hause. Es war die Gelegenheit, über den eigenen Bereich hinaus Kollegen besser kennenzulernen.



Januar & Februar

7.1.20	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
8.1.20	Mittwoch	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
9.1.20	Donnerstag	15.30 Uhr	DIAVORTRAG mit Herrn Münzer	Speisesaal
14.1.20	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
20.1.20	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
27.1.20	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
28.1.20	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal

3.2.20	Montag	15.30 Uhr	ERZÄHLCAFÉ mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
5.2.20	Mittwoch	15.30 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST mit Pfarrer Dörzapf	Speisesaal
12.2.20	Mittwoch	15.30 Uhr	BINGO mit Herrn Naab	Speisesaal
17.2.20	Montag	14 Uhr	HANDARBEITSGRUPPE mit Frau Rennholz	Speisesaal
18.2.20	Dienstag	15.30 Uhr	SINGKREIS mit Frau Aldag	Speisesaal
19.2.20	Mittwoch	15.30 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST mit Herrn Bücklein	Speisesaal
24.2.20	Montag	15 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal





Wunderwinterwanderwelt Schwarzwald

Der Winter ist in Deutschland nicht mehr so zuverlässig weiß, wie er es früher war. Doch im Schwarzwald – wo die Berge auf 1.400 Meter und mehr ansteigen – ist Schnee noch keine Mangelware. Mit ihrer verschneiten Landschaft, den stillen Tannenwäldern und weiten Bergpanoramen ist die Region im Winter besonders besinnlich.

Berghänge, Wiesen, Wege voller Schnee: Das gibt es bei uns nicht mehr oft. Wenn, dann verwandelt sich das weiße Pulver allzu schnell in grauen Matsch. Nicht so im Schwarzwald. Hier gibt es mehr als 70 Gipfel, die über 1.000 Meter hoch aufragen. Neben dem berühmten Feldberg überragen auch die Berge Seebuck, Herzoghorn und Belchen die 1.400er-Marke und sechs weitere Berge sind zwischen 1.300 und 1.400 Meter hoch.

Wenn in den Rebbergen am Westrand des Schwarzwaldes die letzten Weintrauben geerntet werden, fallen oben schon die ersten Flocken. Und wenn am Oberrhein schon wieder die ersten Frühlingsblüher ihre Glöckchen in die Sonne richten, ziehen am Feldberg noch die Snowboarder und Pistenenthusiasten ihre Spuren in den Schnee. Mehr als 140 Skilifte, gut 2.000 Kilometer gespurte

Langlaufloipen und 250 Kilometer präparierte Abfahrtspisten machen den Schwarzwald zu einem Schneesportparadies.

Auch im tiefsten Schnee finden sich um fast jeden Ferienort vielfältige Möglichkeiten, auf gut geräumten Wegen zu wandern. Tagsüber genießt man das Naturerlebnis, abends locken heimelige Pensionen und Gasthöfe mit kulinarischen Angeboten und uriger Gemütlichkeit, Schwimm- und Thermalbäder, Saunen und Thermen mit Entspannung pur. Überhaupt ist ein Besuch im Schwarzwald wie ein Bilderbuchurlaub: Schwarzwaldmädle, Schwarzwaldhaus, Schwarzwälder Kirschtorte, Schwarzwälder Schinken, Bollenhut, Kuckucksuhren, dichte immergrüne Wälder und malerische Dörfer – in aller Welt sind sie Sinnbild für die Tradition und den Tourismus im Südwesten Baden-Württembergs.

Der Schwarzwald rühmt sich zudem als „Deutschlands schönste Genießer-Ecke“. Das belegen mehr als 400 Restaurants der Region zwischen Pforzheim und Basel, Rhein und Nagold. Quasi in jedem Ort findet man einen Gasthof oder ein Restaurant mit besonderem Genuss-Faktor. Gerichte der badischen und schwäbischen Küche wie Rehrücken

„Baden-Baden“, Bibeleskäs mit Brägele, Schwarzwälder Schinken oder Schwarzwälder Kirschtorte lassen einen ganz normalen Urlaubstag zum kulinarischen Ereignis werden. Ausprobieren kann man diese regionalen Genüsse natürlich auch auf den sage und schreibe 200 Weihnachtsmärkten der Region, wo regionaler Winzerglühwein und traditionelles Handwerk die Kulinarik abrunden.

Ein ganz besonderes Wintererlebnis ist der „Triberger Weihnachtszauber“. Dabei werden vom 25. bis 30. Dezember 2019 an den höchsten Wasserfällen Deutschlands rund eine Million Lichter entzündet. Lampions, Fackeln und Kerzen zaubern zauberhafte Lichtreflexe aufs Eis und verwandeln das Gelände in eine romantische Winterkulisse. Eben eine echte Wunderwinterwanderwelt.

Willkommen im Schwarzwald

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug in den Schwarzwald erhalten Sie bei:

Schwarzwald Tourismus GmbH
Heinrich-von-Stephan-Str. 8b
79100 Freiburg
Telefon 0761 89646-93
mail@schwarzwald-tourismus.info

www.schwarzwald-tourismus.info



Unsere Wochenangebote

MONTAG	10 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING Anregung des Gedächtnisses durch Erinnerungsarbeit, 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
MITTWOCH	10 Uhr	FILMVORFÜHRUNG (alle 14 Tage) Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt	Speisesaal
DONNERSTAG	10 Uhr	GYMNASTIK MIT MUSIK Übungen zur Stärkung der Arm-/Beinmuskulatur	Gymnastikraum
FREITAG	10 Uhr	SITZTANZ/AUSFLUG	Gymnastikraum



Winterliches Bratapfel-Tiramisu

Zubereitungsschritte:

1. Für den Boden Speculatius mit einem Messer zu Bröseln zerkleinern. Mit Apfelsaft vermengen und bis zum Schichten ziehen lassen.
2. Für die Bratapfelmasse Äpfel schälen, entkernen und fein würfeln. Vanilleschote auskratzen. Das Vanillemark zusammen mit der Schote, den Äpfeln, braunem Zucker, Lebkuchengewürz und der Hälfte vom Apfelsaft in einen Topf geben und aufkochen. 3 Minuten köcheln lassen.
3. Den restlichen Apfelsaft mit der Speisestärke verrühren, in den Topf geben und kurz mitköcheln, abkühlen lassen.
4. Für den Mandelkrokant Butter in einem Topf zerlassen. Mandeln und Zucker hinzufügen und knusprig anrösten. Abkühlen lassen.
5. Für die Mascarponecreme Sahne steif schlagen und mit Mascarpone, Magerquark und Vanillezucker glatt rühren.
6. Zum Schichten Speculatiusmischung auf die Dessertgläser verteilen. Bratapfelmasse darüber geben. Mascarponecreme darüber schichten und mit Mandelkrokant bestreuen.

Zutaten

Für die Bratapfelmasse:
 300 g Äpfel
 200 ml Apfelsaft
 50 g brauner Zucker
 ½ Teelöffel Lebkuchengewürz
 1 Vanilleschote
 2 Teelöffel Speisestärke

Für die Mascarponecreme:
 250 ml Schlagsahne
 250 g Mascarpone
 200 g Magerquark
 1 Päckchen Vanillezucker

Für den Mandelkrokant:
 1 Esslöffel Butter
 150 g gehobelte Mandeln
 4 Esslöffel brauner Zucker

GUT ZU WISSEN



Plastik-Fasten: Es geht auch mit weniger

Plastik ist ein faszinierendes Material. Es ist wandlungsfähig, vielseitig einsetzbar, billig und langlebig. Doch genau hier liegt das Problem: Kunststoff verrottet nicht einfach, sondern verschmutzt langfristig unsere Böden und Meere. Ein Gegen-trend ist Plastik-Fasten, also der bewusste Verzicht auf Plastik im Alltag.

Das früher so beliebte Plastik hat es heute nicht leicht. Während in den 70er Jahren noch ein rotes Plastikauto mit leuchtenden Kinderaugen entgegengenommen wurde, wird Kunststoffspielzeug heute kritisch beäugt. Ebenso ergeht es vielen anderen Plastikprodukten wie etwa Plastiktüten, Einweggeschirr oder in Folie eingeschweißten Gurken.

Dass sich das Image von Plastik so stark gewandelt hat, liegt an seiner traurigen Ökobilanz: Bei der Herstellung von Kunststoffen werden enorme Ressourcen verbraucht. Zudem kann Plastik unserer Gesundheit schaden und in kleinsten Teilen in unseren Böden und Meeren landen. In Deutschland werden gerade einmal rund 15 Prozent des Kunststoffmülls wiederverwendet, der Rest wird verbrannt oder kommt auf die Deponie. Und wir alle kennen die Bilder von Plastikmüllinseln in den Ozeanen. Keine schöne Sache.

Dabei gibt es viele gute Alternativen für Plastik und spannende Ansätze, um Kunststoff im Alltag zu vermeiden. Die Industrie testet neue Materialien und die Politik hat sich für ein Verbot von diversen Produkten

wie Strohhalmen, Tellern, Wattestäbchen oder Luftballonstäben aus Kunststoff entschieden.

Doch das Wichtigste: Auch jeder Einzelne von uns kann darauf achten, weniger Plastik zu verwenden. Im Sinne des Plastik-Fastens ganz besonders engagiert ist die Bewegung „Zero Waste“, zu Deutsch „Null Abfall“. Diese Menschen versuchen konsequent, gar kein Plastik zu verwenden und Rohstoffe nicht zu vergeuden. Sie benutzen feste Seife statt abgepacktem Duschgel, kaufen in Geschäften ein, die sämtliche Waren unverpackt anbieten, trinken aus Glasflaschen, stellen Putzmittel aus Naturmaterialien her oder kaufen nur gebrauchte Kleidung. Bei manchen passt der Müll eines ganzen Jahres in ein einziges Einmachglas.

Doch so radikal muss es gar nicht sein! Beobachten Sie doch einmal selbst, wo Sie in Ihrem ganz persönlichen Alltag Plastik verwenden und wie man das ändern könnte. Das kann der Griff zur Milchflasche statt zum portionierten Plastikdöschen sein, oder die Mitnahme eines Korbs oder einer Jutetasche zum Einkaufen. Denn Sie wissen doch: Viele kleine Schritte können Großes bewirken.

„Wir brauchen nicht eine Handvoll Leute, die ‚Null Abfall‘ perfekt umsetzen. Wir brauchen Millionen von Menschen, die es unperfekt machen!“

Anne Marie Bonneau
(Abfall-Aktivistin)

Freude schenken!

Mit unserem Restaurant-Café-Gutschein
schenken Sie zu jedem Anlass das Richtige!
Der Gutschein kann über jeden von Ihnen
vorgegebenen Betrag ausgestellt werden.
Erhältlich in unserem Restaurant-Café.



Für
Dich!

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