SENIOREN-RESIDENZ SANKT SEBASTIAN **DUDENHOFEN**

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Aktivierungsgruppe zur Sinneswahrnehmung

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz Heppenheim

RATGEBER

Gute Nacht! 10 Tipps für den erholsamen Schlaf

BESSER SCHLAFEN

Im Alter verändert sich der Schlaf. Manche Menschen können nicht mehr so leicht einschlafen wie früher. Andere werden mehrmals in der Nacht wach oder fühlen sich trotz vieler Stunden Schlaf am nächsten Morgen wie gerädert.

Woran das liegt? Alterungsprozesse in den Zellen beeinflussen die innere Uhr und bringen den Schlafrhythmus durcheinander. Zugleich können auch zu wenig Bewegung, Krankheiten oder Medikamente den Schlaf stören.

Zum Glück gibt es viele Tricks, um das Ein- und Durchschlafen gezielt zu fördern – zum Beispiel mit einer schönen Schlafumgebung, Schlafritualen oder dem richtigen Essen. Guten Schlaf gibt es zwar nicht auf Knopfdruck, aber wir können selbst eine Menge dafür tun.

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),

für viele von uns geht wieder mal ein ungewöhnliches, ereignisreiches Jahr zu Ende. Jedoch konnten dieses Jahr viele Feiern und Feste stattfinden und uns wieder etwas Normalität fühlen lassen. Die schönen Herbsttage sowie auch ein wunderschönes Zwiebelfest konnten unsere Bewohner und auch die Angehörigen genießen.

Das Jahr neigt sich nun dem Ende entgegen und die Tage sind schon sehr kurz. Zeit für Besinnung und Rückblick auf das Jahr 2021 und Hoffnung und Freude auf das Jahr 2022. Jeder macht sich so seine eigenen Gedanken, wie das neue Jahr 2022 werden wird.

Im Namen aller Mitarbeiter möchte ich mich bei allen Bewohnern und Angehörigen für die gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit bedanken und wir wollen das gerne auch zukünftig beibehalten.

Bleibt nur noch, Ihnen und Ihren Lieben eine entspannte, stressfreie und schöne Weihnachtszeit zu wünschen, verbunden mit optimistischen, positiven Gedanken fürs neue Jahr.

Herzlichst Ihre
Gabriele Schäfer, stellvertretende Einrichtungsleitung

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

ENDLICH FERTIG!

Endlich, nach drei Jahren voll mit Lernen, Arbeiten Schreiben, Prüfungen, und alles noch neben der Arbeit in der Seniorenresidenz, dass ist dann doch eine Anerkennung wert. Lisa Ballreich ist nun keine „Schülerin“ mehr, sondern darf sich durch ihr bestandenes Examen jetzt examinierte Altenpflegerin nennen. Sie hat ihre schulische Berufsausbildung in der Mannheimer Akademie-Schule absolviert. Für ihre Anstrengung und die gelungene Ausbildung wurde sie auch von der Einrichtungsleitung und der Pflegedienstleitung mit einem Blumenstrauß und einem Korb mit Süßigkeiten als Nervennahrung belohnt. Nun wünschen wir der frisch gebackenen Examinierten alles Gute und viel Spaß in ihrem weiteren Berufsleben.

MARKTBESUCH

Bei herrlichem Wetter haben unsere Betreuungsmitarbeiter endlich einmal wieder einen Marktbesuch mit vier Bewohnern aus unserer Residenz machen können. Auf dem Berliner Platz gab es dann auch nach langer Zeit wieder viel zu sehen und zu erleben. Abgesehen vom schönen Wetter gab es auch einem Stand mit neuem Wein, der auch verkostet werden durfte, sowas ließen sich unsere Senioren natürlich nicht entgehen. Es wurde ein schöner Blumenstrauß gekauft und jeder Bewohner bekam vom Blumenstand dann noch eine Blume geschenkt. Nach dem ganzen Schauen und Laufen war es selbstverständlich, dass anschließend auch noch zusammen Kaffee getrunken wurde, damit der Besuch auch einen schönen runden Abschluss bekam. Alle kamen anschließend gut gelaunt zurück.

SUCHEN & GEWINNEN

Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

Wie viele Marienkäfer zählen Sie?
Senden Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:
INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4–8 · 50667 Köln oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.
Einsendeschluss ist der 31.01.2022.

AKTIVIERUNGSGRUPPE ZUR SINNESWAHRNEHMUNG

Teilnehmer: ca. 10
Dauer: insgesamt ca. 1 ,5 Std., in 2 Einheiten aufgeteilt
Wohneinheit: B1 (Menschen mit Demenz)
Thema: Es wird Herbst!

Die Gruppenteilnehmer wurden um einen Tisch, auf dem verschiedenste herbstliche Fundstücke aus dem Wald ausgelegt waren, platziert. So konnten die Materialien zunächst einmal ausgiebig betrachtet werden, was bei einigen Bewohnern gleich alte Erinnerungen weckte und zum Erzählen anregte. Ein paar der Teilnehmerinnen zeigten auch noch gute Naturkenntnisse, konnten einige Stücke wie beispielsweise Eichenblätter, Birkenrinde oder Fähren klar benennen.

Beim anschließenden Ertasten der Materialien waren die Reaktionen ganz unterschiedlich. Es fiel mir auf, dass vor allem die „Schwächeren“, die sich verbal nicht mehr so mitteilen können, einen guten Zugang zum Ertasten fanden. Es war schön zu sehen, wie einige im Laufe der Gruppe zunehmend wacher und aufmerksamer wurden und andere, die sich üblicherweise als sehr ruhelos und getrieben zeigen, in der Gruppenatmosphäre im Raum längere Phasen gut entspannt dabei bleiben konnten. Manche schafften es, die Materialien nach ihren Eigenschaften benennen zu können, wie z. B. einen Stein ganz präzise und spontan als schwer und kalt zu beschreiben.

Auch beim anschließenden „Erschnüffeln“ der Waldmaterialien wurden einige Emotionen geweckt und Aussagen wie „Das riecht muffig, erdig ...“ bis zu „Mmh, das riecht nach Wald“ getroffen! Nachdem das „Erforschen“ abgeschlossen war, wurden die Materialien weggeräumt und eine kleine Trinkpause eingelegt.

Im zweiten Teil der Aktivierung wurden einige elementare Rhythmusinstrumente hervorgeholt und nach Belieben ausprobiert. Um beim Thema Wald zu bleiben, versuchten wir die verschiedenen Instrumente entsprechenden Waldgeräuschen zuzuordnen, woran sich einzelne Teilnehmer mit viel Spaß beteiligten. Schließlich hatte sich jeder ein Instrument ausgesucht oder angeboten bekommen und konnte dieses für sich mit oder ohne Unterstützung noch mal erklingen lassen.

Den Abschluss bildete eine kleine vorgelesene Waldgeschichte, bei der die verschiedenen benannten Geräusche mit unseren Instrumenten nachgespielt wurden, was mehr oder weniger gelang, aber auch zu viel gemeinsamer Freude und Lachen führte! (Schritte im Wald, Wind, Vogelgezwitscher, Schlürfen durch das Herbstlaub etc.)

Für mich war sehr schön zu sehen, dass es möglich ist, eine so komplexe Einheit mit so verschiedenen Herausforderungen auch so gestalten zu können, dass die Teilnehmer ganz unabhängig von ihren jeweiligen Möglichkeiten alle auf ihre Weise profitieren und daran teilhaben konnten!
M. Kleine

DEZEMBER 2021

01.12.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
07.12.	15:00 Uhr	**Bingo** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
10.12.	15:00 Uhr	**Männerstammtisch** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
15.12.	16:00 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
16.12.	14:00 Uhr	**Rikschafahrt** mit dem Betreuungsdienst	
22.12.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
27.12.	15:00 Uhr	**Geburtstagskaffee** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
29.12.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

JANUAR 2022

05.01.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
07.01.	15:30 Uhr	**Erzählcafé** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
11.01.	15:00 Uhr	**Bingo** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
17.01.	11:00 Uhr	**Neujahrsempfang** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
19.01.	16:00 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
21.01.	15:00 Uhr	**Männerstammtisch** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
26.01.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
31.01.	15:00 Uhr	**Geburtstagskaffee** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal

FEBRUAR 2022

02.02.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal
08.02.	15:00 Uhr	**Bingo** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
11.02.	15:00 Uhr	**Männerstammtisch** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
16.02.	16:00 Uhr	**Evangelischer Gottesdienst** mit Herrn Bücklein	Speisesaal
18.02.	15:30 Uhr	**Erzählcafé** mit dem Betreuungsdienst	Speisesaal
23.02.	16:00 Uhr	**Katholischer Gottesdienst** mit Pfarrer Kolb	Speisesaal

Mitarbeiterfest 2021

Wie in jedem Jahr sollten auch 2021 die Mitarbeiter bei dem jährlichen Mitarbeiterfest nicht zu kurz kommen. Um allen einen entspannten, vorbereitungsfreien Abend zu ermöglichen, hatten sich die Organisatoren des Festes etwas Besonderes ausgedacht. Es wurde ein italienischer Pizzabäcker bestellt, der die selbst handzubereiteten Pizzas ganz frisch im mitgebrachten Offen knusprig, heiß und lecker servierte. Jeder konnte nach seinem Geschmack auswählen. Als Nachtisch war der Mascarpone mit Panna cotta mit Erdbeersoße oder Karamell dann auch noch einmal ein besonderes Highlight. So konnte an diesem Abend etwas Dolce Vita auch von den Mitarbeitern der Senioren-Residenz genossen werden. Mit Getränken und Unterhaltung wurde es dann ein schöner Abend.

Zirkus Probst

zu Besuch

Am 13. August hat der Circus Probst bei uns in der Senioren-Residenz ein Stelldichein gegeben. Mit Feuerspucker, Jonglier-Künstler, Seiltanz und vielen besonderen akrobatischen Herausforderungen begeisterten die begabten Künstler die Bewohner. Die grazile Akrobatin zeigte ihre Kunststückchen mit einer Leichtigkeit und einer Anmut, sodass manche Bewohner ein wenig wehmütig daran dachten, was sie doch früher alles gemacht haben. Mit der passenden musikalischen Untermalung war es dann noch einmal spannender. Die geübte Truppe wusste auch mit ihrem Witz und Humor die Übungen zu kommentieren. Sogar das Wetter schien dem Zirkusauftritt hold zu sein.

Die INCURA-Gruppe stellt vor

Senioren-Residenz Heppenheim

Die zentrale Lage mitten in der Stadt, verschiedene Wohnmodelle, der enge Zusammenhalt und natürlich der allseits beliebte Dachgarten machen die Senioren-Residenz Sankt Katharina in Heppenheim an der Bergstraße zu einem echten Wohlfühlort.

Mal eben in der Stadt einen Kaffee trinken oder eine Kleinigkeit einkaufen: Die Senioren-Residenz Sankt Katharina liegt mitten im hübschen Fachwerkstädtchen Heppenheim und ermöglicht ein aktives Leben im Alter. Die Senioreneinrichtung bietet rund einhundert Pflegezimmer und insgesamt 34 seniorengerecht gestaltete Mietapartments. Fittere Senioren können also erst einmal in ihren eigenen vier Wänden leben und bei erhöhtem Unterstützungsbedarf unkompliziert und schnell in den Pflegebereich umziehen. Im hauseigenen Restaurant und bei den vielen Veranstaltungen treffen sich die Senioren der verschiedenen Wohnformen regelmäßig.

Die Architektur von Sankt Katharina ist modernstilvoll und zugleich gemütlich und freundlich. Ein Aushängeschild ist der allseits beliebte Dachgarten, wo die Seniorinnen und Senioren gerne zusammensitzen, Karten spielen oder gärtnern. Auch Chorproben und andere Veranstaltungen finden hier statt. Überhaupt wird in der Senioren-Residenz immer viel geboten: Es gibt ein vielfältiges Wochenprogramm mit Sport, Kultur und Gemeinschaft sowie Extraevents wie Konzerte oder Jahreszeitenfeste. Sankt Katharina ist außerdem ein fester Bestandteil der Stadt und pflegt sehr gute Kontakte und Kooperationen – etwa zur Musikschule, die ein Chorprojekt im Haus anbietet, zu den Schulen oder der Strahlemann-Stiftung. Diese unterstützt zusammen mit INCURA Jugendliche bei der Berufsorientierung.

Eine weitere Besonderheit, die das Leben im Heppenheimer INCURA-Standort so komfortabel macht, ist das gute Personal. Das Team aus den verschiedenen Arbeitsbereichen Pflege, Betreuung, Küche und Verwaltung arbeitet Hand in Hand und hält – vor allem auch seit der Coronakrise – fest zusammen. Werte wie Vertrauen, Wertschätzung und Respekt prägen die gesamte Hausgemeinschaft.

Der Zwiebel ein Fest

September 2021

Im Winter gibt es Glühwein und Plätzchen, im Frühling Spargel und Erdbeeren, im Sommer Eis und Gegrilltes und im Herbst – klar! – Zwiebelkuchen und Wein: Jede Jahreszeit hat so ihre ganz besonderen Leckereien, auf die man sich fast ein ganzes Jahr lang freuen kann. Der kulinarische Jahreslauf wird auch in der Senioren-Residenz Sankt Sebastian in Dudenhofen ausführlich gewürdigt und vom Küchen- und Betreuungsteam voller Herzblut in Szene gesetzt.

Vergangenen Sonntag zum Beispiel hat das INCURA-Team ein herbstliches Zwiebelfest organisiert und dazu die Bewohnerinnen und Bewohner eingeladen. Das Restaurant war herbstlich dekoriert. Es gab hausgemachten Zwiebelkuchen mit Speck, Pfälzer Woiknorze – traditionelle Roggenbrotstangen in „Weinknorzen"-Optik – und neuen Wein aus der Region. Entertainer Hans Litzel sorgte mit Ohrwürmern aus dem Schlagerrepertoire für beste Stimmung, sodass viel gesungen, geschunkelt und getanzt wurde. Ein schönes Ritual, um den Herbst zu begrüßen!

leise fließen oder fallen		runde Schneehütte		ins Gedächtnis zurückrufen		Mineral- oder Gesteinskörnchen			Treib-, Gärungsmittel			Schussgeräusch		kleines Klappfenster		7	Längenmaß			erhöhen, auszeichnen		Stock; Hochsprunggerät		Nachlass empfangen		Witz, Scherz (englisch)		Gewürz-, Heilpflanze	
												Kummer, Seelenschmerz								Gottes Gunst									
Adelstitel									vordringlich								besonders; außerdem											Klostervorsteher	
Zeichengerät				13								Mannsbild, Bursche								Auspuffstoff				1				
Bindewort						dt. Maler, Grafiker (Paul)			ohne Inhalt								Radmittelstück								ausgenommen, frei von			besitzanzeigendes Fürwort
musterhaft, vollkommen		ein Schulfach				Spiritus, Weingeist																Musikzeichen						
																						Atmungsorgan		Wohnungswechsel			Staat in Westafrika	
Laubbaum							8																		9			
Feuerkröte																						in höherem Maß, größerer Menge						
Verbrennungsrückstand				eine Naturwissenschaft			Verfügung															Sandanhäufung, -hügel			Feldertrag			Nahrung zu sich nehmen
		10																										
Singgemeinschaft																						Rasenpflanze					4	
reich an Licht																						Gliederband; Schmuckstück		Schluss			Sittsamkeit	
Farbe		anfänglich				Getreidespeicher																						
									Kerbtier			Auto			Schulfestsaal		ausgestorbener Elefant			italienische Hauptstadt		eine Zahl						
unterwegs sein			2									Funkortung										Stützungsteil, Stellage			zeitweise überlassenes Stück			Stacheltier
Abschnitt eines Liedes, Gedichts		Bücherbord			Vorteil, Vorzug				Verkehrsstockung					5			leichter Betrug											
												Verbrennungserscheinung								6				schmal; begrenzt				
säuerliche Art Dickmilch		ein Sternbild				sehr großer Mann			Kindertagesstätte (Kzw.)								Herrenjackett			feines Gewebe								
												türkische Währungseinheit			bestän-dig, gleich-bleibend									heißes Rumgetränk		männliches Borstentier	
von drinnen nach draußen (ugs.)									bevor		höckerloses Kamel							flüssiges Fett		landwirtschaftliches Gerät							Fluss zur Donau
		3			zeitlos; immerzu							12			Gemüsepflanze													
Hast			benachbart, nicht weit								Krieger, Held									Anerkennung aussprechen						11		
zu keiner Zeit					Begeisterung, Schwung										spanisch: Hurra!, Los!, Auf!							bereitwillig						

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

ACHTUNG
Eventuell entfallen Veranstaltungen wegen Corona. Bitte beachten Sie entsprechende Aushänge.

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10:00 Uhr	**Gedächtnistraining** Anregung des Gedächtnisses durch Erinnerungsarbeit, Quizfragen	Kreativraum
Dienstag	10:00 Uhr	**Kreatives Gestalten** Malen und Basteln	Kreativraum
Mittwoch	10:00 Uhr	**Filmvorführung** Altersgerechte Filme werden auf Großleinwand gezeigt	Speisesaal
Donnerstag	10:00 Uhr	**Gymnastik mit Musik** Übungen zur Stärkung der Arm-/Beinmuskulatur	Gymnastikraum
Freitag	10:00 Uhr	**Wellness** Maniküre, Massage, Handbäder	Gymnastikraum
	11:00 Uhr	**Gerontogottesdienst** Wortgottesdienst mit Ehrenamt	Andachtsraum

ZITHERSPIEL IN DER RESIDENZ

Einen musikalischen Genuss der anderen Art hat es am 6. August bei uns in der Residenz gegeben. Herr Zindel erfreute die Bewohner mit seinem Zitherspiel. Er hatte seine außergewöhnlichen drei Zithern mitgebracht, die jede für sich einen ganz besonderen Klang hatte. Herr Zindel hatte ein Repertoire an Liedern dabei, durch das wir musikalisch durch Frankreich, England und Deutschland reisen konnten. Seine stimmliche Unterstützung passte zu dem oft französischen Flair. Sogar Erinnerungen an so große Stimmgewalten wie Édith Piaf wurden hervorragend dargeboten. Ein Nachmittag, der zum Träumen aber auch zum Mitsingen einlud.

Gute Nacht!

10 Tipps für den erholsamen Schlaf

Gesunder Schlaf ist für Körper und Geist enorm wichtig. Nur bei ausreichendem und tiefem Schlaf können wir regenerieren, Gelerntes abspeichern und Krankheiten abwehren. Mit diesen zehn Tipps unterstützen Sie das Ein- und Durchschlafen:

1. Wohlfühlumgebung
Ihr Schlafraum sollte gemütlich und entspannend sein. Achten Sie auf eine sanfte Beleuchtung, eine solide Ordnung und eine Raumtemperatur zwischen 18 und 20 Grad. Lüften Sie Ihr Schlafzimmer mehrmals täglich und denken Sie an eine passende Matratze.

2. Leichte Kost
Gut verdauliche Mahlzeiten fördern den Schlaf. Verzichten Sie daher auf Fettiges, Blähendes, starke Gewürze und Zucker. Zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen sollten zwei bis drei Stunden liegen. Es gilt die Faustregel: je später, desto leichter.

3. Clever trinken
Senioren sollten viel trinken, mindestens eineinhalb Liter pro Tag – damit die Nacht ungestört bleibt, allerdings am besten vor 18 Uhr. Muntermacher wie Kaffee, Cola oder grüner Tee sind spätestens ab dem Nachmittag tabu.

4. Einschlafrituale
Der Körper ist ein Gewohnheitstier. Täglich gleiche Einschlaf- und Aufstehzeiten sowie Abendroutinen – etwa eine warme Dusche – helfen dabei, abzuschalten und Körper und Geist auf das Schlafengehen vorzubereiten.

5. Kippe aus
Nikotin wirkt anregend, weshalb Raucher schlechter und weniger tief schlafen als Nichtraucher. Eine Zigarette ist also kein geeignetes Abendritual.

6. Stecker ziehen
Handys, Laptops und Fernseher geben ein spezielles Licht ab, das munter hält und am Einschlafen hindert. Experten empfehlen, zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf Bildschirmmedien zu verzichten.

7. Das Bett nur zum Schlafen nutzen
Sie lieben es, tagsüber im Bett zu lesen, einen Film zu schauen oder zu telefonieren? Nutzen Sie das Bett besser nur zum Schlafen – sonst konditionieren Sie Ihren Körper falsch und er kommt nicht zur Ruhe.

8. Den Tag aktiv gestalten
Langeweile ist ein Schlafkiller. Abwechslungsreiche Tage mit schönen Erlebnissen, sozialen Begegnungen, viel Tageslicht und körperlicher Bewegung (mindestens 30 Minuten) hingegen lassen uns abends erschöpft und glücklich in die Kissen sinken.

9. Schöne Düfte
Ätherische Öle wie Lavendel, Jasmin oder Neroli wirken entspannend und können direkt in der Schlafumgebung angewandt werden – zum Beispiel mit einem Duftsäckchen oder einem Kissenspray.

10. Immer schön entspannt
Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung reduzieren die Reize, verlangsamen den Stoffwechsel und lassen das Gehirn zur Ruhe kommen. Perfekt für einen guten Schlaf!

Ganz einfach 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.

INCURA
SANKT SEBASTIAN
SENIOREN-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH
Sankt Sebastian · Speyerer Straße 4 · 67373 Dudenhofen
Telefon 06232/9008-0 · info@stsebastian.incura.de

WEITERE STANDORTE

SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH
Sankt Katharina
Telefon 06252/9599-500

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH
Sankt Johannes
Telefon 06235/4930-0

SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH
Sankt Antonius
Telefon 02644/944-0

SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH
Sankt Barbara
Telefon 06201/7205-400

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH
Telefon 06255/9605-0

KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH
Telefon 06648/9111-0

SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH
Villa Medici
Telefon 06251/7046-0

SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH
Telefon 07246/94416-0

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH
Telefon 07247/80096-0

www.incura.de