

SENIOREN-RESIDENZ SANKT KATHARINA HEPPENHEIM

# Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Physio direkt in der  
Senioren-Residenz

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz  
Heppenheim

RATGEBER 

Gute Nacht! 10 Tipps  
für den erholsamen Schlaf



Besser  
schlafen!

Jetzt auch auf  
Instagram &  
Facebook

Inzwischen gehören die sozialen Medien  
auch für die INCURA Gruppe zum digitalen  
Alltag. Folgt uns auf Instagram & Facebook.



INCURA® 



## 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),

der Winter – die ganze Natur scheint zu schlafen. Das Wetter ist kalt, der Boden ist hart, und die Bäume und Pflanzen sind mit einer dünnen Schneeschicht bedeckt. Der ideale Zeitpunkt, sich den dicken Wintermantel anzuziehen, den Schal umzuhängen, die Mütze aufzuziehen und ab in den Wald, um das Waldbaden für sich zu entdecken! Waldbaden ist in unserer stressigen und immer schneller werdenden Gesellschaft eine tolle Möglichkeit zur Entschleunigung. Außerdem hält das Waldbaden Seele und Körper gesund. Mittlerweile gilt es bereits als wissenschaftlich bestätigt, dass Waldbaden unseren Alltag stressfreier und Geist sowie Körper fitter macht.

### Aber was genau bedeutet Waldbaden?

In Japan gibt es den Begriff „Shinrin Yoku“, was so viel bedeutet wie Waldbaden. Das Baden in der Natur wird in Japan als wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens gesehen. Der Begriff wurde im Jahr 1982 vom dortigem Ministerium für Forsten geprägt und beschreibt den Zustand, den Wald mit allen Sinnen aufzunehmen und die Stille wirken zu lassen.

Für Bewohnerinnen und Bewohner von Heimen ist das Waldbaden ein sehr interessantes Angebot, besonders Personen die schon kognitive und körperliche Einschränkungen aufweisen, können von den Kräften des Waldes profitieren. Es ist möglich, mit allen Sinnen die Natur aufzunehmen und ganz bewusst den Geräuschen des Waldes zu lauschen. Das Moos zu riechen, das Harz der Bäume zu spüren und das Klopfen des Spechtes zu hören, können ein Gefühl des Wohlbefindens erzeugen. Vermutet wird, dass die Terpene (chemische Verbindungen) der Grund dafür sind, warum Geist und Körper so positiv auf den Wald reagieren. Der Wald dünstet seine ätherischen Öle über die Sträucher, Rinde und Blätter aus, die wir dann bei einem Waldspaziergang aufnehmen.

Ich finde das Thema Waldbaden sehr spannend. Sie auch? Lassen Sie uns doch das Thema gemeinsam genauer beleuchten. Viel Freude beim Lesen, bleiben Sie weiter gesund und helfen Sie mit, dass Ihre Mitmenschen gesund bleiben.

*Ihr Alexander Sieb, Einrichtungsleitung*



## DEZEMBER 2021

03.12.	15:00 Uhr	<b>Geburtstagskaffee</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam		Alle Wohnebenen
04.12.	14:00 Uhr	<b>Adventswerkstatt</b> Gemeinsames Gestalten von Weihnachtsdekoration & Kränzen in vorweihnachtlicher Atmosphäre		Restaurant
06.12.	16:00 Uhr	<b>Katholischer Gottesdienst</b>		Restaurant
07.12.	10:30 Uhr	<b>Menübesprechung</b> der Bewohner mit der Küchenleitung und dem Betreuungsdienst		Restaurant
07.12.	11:00 Uhr	<b>Einrichtungsbeiratssitzung</b> Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats		Restaurant
08.12.	15:00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier</b> des Seniorengerechten Wohnens		Restaurant
09.12.	15:00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier</b> der Wohnebene 3		Restaurant
15.12.	15:00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier</b> der Wohnebene 2		Restaurant
16.12.	15:00 Uhr	<b>Weihnachtsfeier</b> der Wohnebene 1		Restaurant
20.12.	16:00 Uhr	<b>Evangelischer Gottesdienst</b>		Restaurant
31.12.	22:00 Uhr	<b>Silvesterparty</b>		Wohnebene 2

## JANUAR 2022

03.01.	16:00 Uhr	<b>Katholischer Gottesdienst</b>		Restaurant
04.01.	10:30 Uhr	<b>Menübesprechung</b> der Bewohner mit der Küchenleitung und dem Betreuungsdienst		Restaurant
04.01.	11:00 Uhr	<b>Einrichtungsbeiratssitzung</b> Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats		Restaurant
07.01.	15:00 Uhr	<b>Geburtstagskaffee</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam		Alle Wohnebenen
12.01.	14:30 Uhr	<b>Tanzen im Sitzen</b> mit Frau Zuber & dem Wohnbereich 3		Wohnebene 3
12.01.	15:30 Uhr	<b>Tanzen im Sitzen</b> mit Frau Zuber & dem Wohnbereich 2		Wohnebene 2
14.01.	10:30 Uhr	<b>Neujahrsempfang</b>		Restaurant
16.01.	14:30 Uhr	<b>Frauen-Gesprächskreis</b>		Wohnebene 4
17.01.	16:00 Uhr	<b>Evangelischer Gottesdienst</b>		Restaurant

Bei Erstellung dieses Heftes konnten wir noch nicht absehen, ob Gruppenangebote, Feste oder Ausflüge stattfinden dürfen. Bitte informieren Sie sich direkt in Ihrer Residenz, zum Beispiel über die Aushänge am Schwarzen Brett. **Vielen Dank für Ihr Verständnis!**



FEBRUAR 2022

1.2.	10:30 Uhr	<b>Menübesprechung</b> der Bewohner mit der Küchenleitung und dem Betreuungsdienst	Restaurant
1.2.	11:00 Uhr	<b>Einrichtungsbeiratssitzung</b> Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats	Restaurant
4.2.	15:00 Uhr	<b>Geburtstagskaffee</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Restaurant
7.2.	16:00 Uhr	<b>Katholischer Gottesdienst</b>	Restaurant
9.2.	14:30 Uhr	<b>Tanzen im Sitzen</b> mit Frau Zuber & dem Wohnbereich 3	Wohnebene 3
9.2.	15:30 Uhr	<b>Tanzen im Sitzen</b> mit Frau Zuber & dem Wohnbereich 2	Wohnebene 2
13.2.	14:30 Uhr	<b>Frauen-Gesprächsrunde</b>	Wohnebene 4
21.2.	16:00 Uhr	<b>Evangelischer Gottesdienst</b>	Restaurant
24.2.	15:11 Uhr	<b>Faschingsfeier</b> Rock´n´Roll/50er-Jahre-Party	Restaurant



Physio

direkt in der Senioren-Residenz



Viele Menschen tragen dazu bei, dass die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenzen aus der INCURA-Gruppe im Alter gesund, zufrieden und sicher leben können. Dazu gehören neben den engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auch viele externe Partner – wie beispielweise Ehrenamtliche, Ärzte, Seelsorger oder Dienstleister und Gesundheitsanbieter.

Fest zum Team der Senioren-Residenz Sankt Katharina in Heppenheim gehört **Vera Ballweg**. Die Physiotherapeutin betreibt eine eigene Praxis im Erdgeschoss von Sankt Katharina, wo sie vorrangig Bewohner aber auch Patienten von außerhalb behandelt. „Es ist mir eine große Freude, bei INCURA als Physiotherapeutin tätig zu sein“, sagt die 48-Jährige. „Ich arbeite gerne mit den älteren Menschen zusammen, habe immer ein offenes Ohr für ihre Probleme und freue mich, für sie da zu sein. Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Haus haben übrigens stets Vorrang bei der Terminvergabe.“ Vera Ballweg arbeitet seit 2009 als selbstständige Physiotherapeutin und war vorher in verschiedenen Bereichen der Physiotherapie tätig. Zu ihren Tätigkeiten gehören außer der Krankengymnastik auch Manuelle Lymphdrainage und Massagen sowie Wärme- und Kälteanwendungen.

Wir stellen vor:



Wie kann man das Zusammenleben von diversen Personen in einer Gruppe erleichtern? Mit diese Frage habe ich mich beschäftigt. Dabei bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass dies nur durch Aufmerksamkeit, Verständnis und Liebe erreicht werden kann und mit dieser Erkenntnis habe ich mich entschieden, als Betreuungskraft zu arbeiten. Ich möchte mich Ihnen als Mitglied des Betreuungsdienstes vorstellen. Ich heiße Monica Miranda D'Elia, bin 50 Jahre alt, 25 Jahre glücklich verheiratet und habe zwei liebevolle Jungen. Ich komme aus Bolivien und wohne seit zwei Jahren in Bensheim. Zu meinen persönlichen Kompetenzen zähle ich einen empathischen, einfühlungsvollen Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und es motiviert mich und macht mir Freude, wenn ich anderen Menschen durch meinen Einsatz helfen und sie bereichern kann. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und bin offen für Ihre Fragen und Anregungen!

**Ihre Monica Miranda D'Elia**



Da ich seit August dieses Jahres hier im Haus Sankt Katharina als Betreuungskraft im §-43-b-Bereich tätig bin, möchte ich mich nun vorstellen. Mein Name ist Natalie Glesner. In meinem bisherigen Leben habe ich bereits in den unterschiedlichsten Bereichen gearbeitet, u. a. im Verkauf, der Gastronomie und in der Hauswirtschaft. Zuletzt habe ich in einem Pflegeheim in Bensheim gearbeitet, wo ich die Möglichkeit bekam, mich als Betreuungsassistentin nach § 43 b ausbilden zu lassen. Die Arbeit mit Senioren gefällt mir sehr und ich bin glücklich hier zu arbeiten. Meine Freizeit verbringe ich gerne mit kreativen Tätigkeiten. Ich häkle gerne Handschuhe und male gerne. Besonders Pflanzen bekommen meine Aufmerksamkeit, ich liebe Kakteen und Sukkulenten. So viel zu mir, dann sag ich tschüss und bis bald.

**Ihre Natalie Glesner**



Mein Name ist Tsahay Tesfai. Ich arbeite als Alltagsbegleiterin in der Senioren-Residenz Sankt Katharina nun schon seit über einem Jahr. Ich kenne die meisten Bewohner/-innen und sie mich auch. Zu meiner Person: Ich bin Mutter von fünf Kindern und ausgebildete Arzthelferin. Darüber hinaus bin ich Kulturvermittlerin und Übersetzerin. Ich habe in diesem Zusammenhang viele Jahre mit jungen Leuten gearbeitet. Jetzt bin ich in der Senioren-Residenz Sankt Katharina. Es macht mir sehr viel Spaß hier. Ich bin immer wieder fasziniert, die Lebensgeschichten von älteren Leuten, also von dem, was sie geleistet haben, zu hören. Ich habe großes Interesse daran, Kontakt mit vielen Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen zu haben und verschiedenste Geschichten zu hören. Dies hängt wahrscheinlich auch damit zusammen, dass ich durch die Flucht aus meinem Heimatland Eritrea selbst schon viel erlebt habe. Ich habe deshalb beispielsweise auch für knapp über ein Jahr im Sudan gelebt. Ich war also schon in unterschiedlichsten Kulturkreisen unterwegs. Nun lebe ich schon seit fast 30 Jahren in Deutschland und ich bin sehr dankbar für das Leben hier, da ich mich in dieser Gesellschaft und mit meinen Mitmenschen sehr wohl fühle.

**Ihre Tsahay Tesfai**





## Der Engel und seine Federn

Überlieferte Weisheitsgeschichte

Es war einmal ein Engel, der hatte große und wunderschöne Flügel. So weiß wie die Federn eines Schwans und so strahlend hell wie die Sonne. Dieser Engel machte sich auf den Weg zur Erde. Es war sein erster Flug dorthin und so war er sehr aufgeregt.

Als er nun über die Erde flog und all die schönen Dinge bestaunte, die Gott geschaffen hat, fiel ihm ein Mensch auf, der in seine Richtung blickte. Von dieser Seltenheit angezogen – hatte er doch im Himmel gelernt, dass nur wenige Menschen Engel sehen konnten – stellte er sich vor den Menschen und fragte: „**Du kannst mich sehen?**“ – „**Ja, dich kann ich sehen, auch wenn die Welt für mich immer gleich aussieht.**“ Der Mann zeigte auf seine Augen. Er war blind. „Wie geht es dir dabei, wenn die Welt immer gleich aussieht?“ – „Manchmal wünsche ich mir nichts mehr, als sie mit meinen eigenen Augen sehen zu können.“ Da schenkte der Engel ihm eine seiner Federn und sagte: „Sie wird dich sehen lassen.“

Auf seinem weiteren Weg bemerkte er einen Menschen, der ihn zu hören schien. Von dieser Seltenheit angezogen – hatte er doch im Himmel gelernt, dass nur sehr wenige Menschen Engel hören konnten – stellte er sich vor den Menschen und fragte: „**Du kannst mich hören?**“ – „**Ja, dich kann ich hören, auch wenn die Welt für mich immer still ist.**“ Die Frau zeigte auf ihre Ohren. Sie war taub. „Wie geht es dir dabei, wenn sie immer nur still ist?“ – „Manchmal wünsche ich mir nichts sehnlicher, als sie mit meinen eigenen Ohren hören zu können.“ Da schenkte der Engel auch ihr eine seiner Federn und sagte: „Sie wird dich hören lassen.“

Als er nun weiter flog, sah er einen Menschen, der seine Anwesenheit zu spüren schien. Von dieser Seltenheit angezogen – hatte er doch im Himmel gelernt, dass nur sehr wenige Menschen Engel spüren konnten – stellte er sich vor den Menschen und fragte: „**Kannst du mich spüren?**“ – „**Ja, dich kann**

**ich spüren, auch wenn die Welt meinem Körper keine Wärme gibt.**“ Der Mann deutete mit seinem Kopf an sich hinunter, sein Körper saß in einem Rollstuhl. Er war gelähmt von seinem Hals ab. „Wie geht es dir dabei, wenn die Welt deinem Körper keine Wärme gibt?“ – „Manchmal wünsche ich mir so sehr, die Sonnenstrahlen auf meinem Körper fühlen zu können und herumzutanzten, bis mir meine Füße wehtun.“ Da schenkte der Engel auch ihm eine seiner Federn und sagte: „Sie wird dich spüren und tanzen lassen.“

Der Engel flog über die ganze Welt und traf sehr viele Menschen, denen er eine seiner Federn schenkte. Menschen, die von einer Krankheit befallen waren, Menschen, denen es nicht gut ging.

Eines Tages, als er dann ein kleines Mädchen traf, das blind und alleine am Straßenrand saß, wollte er ihr eine Feder schenken. Doch er musste feststellen, dass er nur noch eine einzige besaß und seine Flügel verschwunden waren. Traurig setzte er sich neben das Mädchen und schenkte ihr seine letzte Feder.

„Wie komme ich denn jetzt noch in den Himmel? Wie kann ich denn jetzt Gott noch nahe sein?“, dachte er traurig. Aber als sich die Augen des Mädchens öffneten und sie die Farben der Welt sah, strahlten sie heller, als die Flügel des Engels es je getan hatten. Sein ganzer Körper lachte, strahlte und freute sich über jede einzelne Farbe, jeden einzelnen Gegenstand, den es begutachtete. Es tollte auf den grünen Wiesen, schaute sich jede einzelne Blume an, sodass ihm ja keine Farbe entging und genoss es sehen zu können.

Und plötzlich stand es wieder vor dem Engel und sagte leise und nachdenklich: „Wieso hast du mir deine letzte Feder geschenkt, obwohl du jetzt nicht mehr zurück in den Himmel kannst?“ Da lächelte der Engel, denn ihm war etwas klar geworden, als er die Freude des Mädchens gesehen hatte: „**Weißt du, sagte er, „dein strahlendes Gesicht hat mich Gott näher gebracht als all die Jahre im Himmel.“**“

**Und ihm war klar geworden, dass ein Engel keine Flügel besitzen und im Himmel leben musste, um ein Engel zu sein.**

Zwar nur selten können Menschen Engel sehen, hören oder spüren, aber was viel wichtiger ist: Öfter können Menschen Engel sein, für die Menschen, denen sie etwas Gutes tun. Und macht nicht gerade diese Eigenschaft einen Engel aus? Hand in Hand mit dem Mädchen ging er die Straße entlang, kein Engel mehr dem Aussehen nach, sondern ein Mensch.

**Ein Mensch mit dem Herzen eines Engels.**



## WAS FÜR EINE GAUDI!

Dieses Jahr konnte unser beliebtes Oktoberfest wieder im Restaurant stattfinden. Natürlich wurden die Hygieneregeln dabei genauestens beachtet. Auch dieses Jahr sorgte Herr Kurz wieder für passende Musik und famose Stimmung. Der Betreuungsdienst hatte das Restaurant stيلةcht blau-weiß dekoriert. Traditionell gab es zu dem bayerischen Fest Weißwurst mit süßem Senf, Obazda, Bier und alkoholfreie Getränke. Die Stimmung war ausgelassen und viele Bewohner haben gesungen, geschunkelt und getanzt. Die Mitarbeiter/-innen kamen fast alle im passenden Outfit – ob in Dirndl oder Lederhosen – und haben kräftig mitgefeiert. Es war wirklich ein schöner Nachmittag!



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 modern-stilvoll 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 Extra-events 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.

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

### SUCHEN & GEWINNEN

Wie viele Marienkäfer zählen Sie in diesem Heft?

Senden Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:  
INCURA GmbH  
Zeppelinstraße 4-8  
50667 Köln

oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.  
Einsendeschluss ist der 31.01.2022.



**ACHTUNG**

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

CORONAVIRUS

**WOCHENAKTIVITÄTEN**

Montag	10:15 Uhr	Speiseplanbesprechung	alle Wohnbereiche
	15:15 Uhr	Speiseplanbesprechung	alle Wohnbereiche
Dienstag	08:00 Uhr	Frühstück der besonderen Art	Wohnbereich 3
	09:30 Uhr	Sportgruppe zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 2
	10:15 Uhr	Beauty & Wellness Verwöhnprogramm für die Damen	Wohnbereich 2
	10:30 Uhr	Kreativrunde	Wohnbereich 3
	11:00 Uhr	Sportgruppe zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 1
	15:15 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich 3
	Mittwoch	08:00 Uhr	Frühstück der besonderen Art
10:15 Uhr		Bewegung mit Musik	Wohnbereich 1
10:15 Uhr		Entspannt in den Tag	Wohnbereich 2
10:15 Uhr		Spielerunde	Wohnbereich 3
10:30 Uhr		Einkaufen auf dem Wochenmarkt	BD-Büro anmelden
15:15 Uhr		Gedächtnistraining 	Wohnbereich 1
15:15 Uhr		Bingo	Wohnbereich 3
Donnerstag	10:15 Uhr	Backgruppe/Spielerunde 14-täglich im Wechsel	Wohnbereich 1
	10:15 Uhr	Bewegung mit Musik	Wohnbereich 2
	11:00 Uhr	Sportgruppe zur Sturzprophylaxe	Wohnbereich 3
	15:15 Uhr	Gedächtnistraining	Wohnbereich 2
	15:15 Uhr	Kegeln mal anders	Wohnbereich 3
Freitag	08:00 Uhr	Frühstück der besonderen Art	Wohnbereich 2
	10:15 Uhr	Entspannt ins Wochenende	Wohnbereich 1
	10:15 Uhr	Spielerunde	Wohnbereich 2
	10:15 Uhr	Backrunde	Wohnbereich 3
	15:00 Uhr	Bingo	Restaurant
	15:00 Uhr	Singrunde bei schönem Wetter auf der Dachterrasse	Wohnbereich 2
	15:00 Uhr	Entspannt ins Wochenende Angebot für Bettlägrige	Wohnbereich 3
15:30 Uhr	Singrunde	Wohnbereich 1	
Samstag	10:30 Uhr	Einkaufen auf dem Wochenmarkt	BD-Büro anmelden
Sonntag	10:00 Uhr	Individuelle Einzelbetreuung	alle Wohnbereiche



**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.



**IN CURA**<sup>®</sup>  
SANKT KATHARINA  
SENIOREN-RESIDENZ

### SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina · Lorsche Straße 1-3 · 64646 Heppenheim  
Telefon 06252/9599-500 · info@stkatharina.incura.de

### WEITERE STANDORTE

#### SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius  
Telefon 02644/944-0

#### SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes  
Telefon 06235/4930-0

#### SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian  
Telefon 06232/9008-0

#### 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