

SENIOREN-RESIDENZ SANKT ANTONIUS LINZ

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Weingott Bacchus
verbreitet gute Stimmung

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.

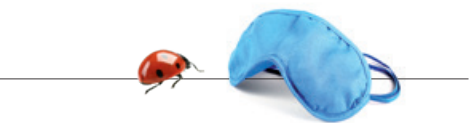
INCURA®

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),

das Jahr neigt sich dem Ende zu, das Wetter lässt keinen Zweifel mehr, dass nun Herbst und Winter einkehren. Der Weihnachtsschmuck wird aus dem Keller oder vom Dachboden geholt, das Haus wird schön dekoriert und geschmückt. Wir konnten endlich wieder einige Feste wie unser Sommer- und Herbstfest feiern. Einen Bericht dazu finden Sie in dieser Ausgabe.

Ich möchte mich beim ehemaligen Bewohnerbeirat bedanken für seinen Einsatz und sein Engagement im Interesse der Bewohner und freue mich auf die Zusammenarbeit mit dem neuen Beirat.

In unserem Haus laufen nun auch schon die Vorbereitungen für die Weihnachtsfeiern auf Hochtouren, gleichzeitig haben wir auch mit den Vorbereitungen für das Jahr 2022 begonnen. Wir hoffen, dass wir Ihnen auch im kommenden Jahr wieder ein attraktives Programm bieten können.

Ich wünsche Ihnen eine wunderbare Adventszeit mit vielen schönen Erinnerungen, ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr. Ich bedanke mich sehr herzlich bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihre Zuverlässigkeit und ihr Engagement auch in diesem Jahr, dass uns insbesondere durch die Pandemie immer noch vor so manche Herausforderung gestellt hat.

Ich schließe mit dem nebenstehenden Gedicht von Christian Morgenstern und wünsche Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen gesunden Jahreswechsel.

Herzliche Grüße

Ihr Jörg Schneider-Ramseger,
Einrichtungsleitung



MORGENSONNE IM WINTER

Auf den eisbedeckten Scheiben
fängt im Morgensonnenlichte
Blum und Scholle an zu treiben ...
Löst in diamantnen Tränen
ihren Frost und ihre Dichte,
rinnt herab in Perlensträhnen ...
Herz, o Herz, nach langem Wähnen
lass auch deines Glücks Geschichte
diamantne Tränen schreiben!

Christian Morgenstern

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

DEZEMBER 2021

01.12.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst	Kapelle
07.12.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst	Kapelle
16.12.	10.00 Uhr	Freikirchlicher Gottesdienst	WB 1
25.12.	10.00 Uhr	Freikirchlicher Gottesdienst	WB 1
25.12.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst	Kapelle

JANUAR 2022

05.01.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst	Kapelle
11.01.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst	Kapelle
20.01.	10.00 Uhr	Freikirchlicher Gottesdienst	WB 1

FEBRUAR 2022

02.02.	16.00 Uhr	Katholischer Gottesdienst	Kapelle
08.02.	16.00 Uhr	Evangelischer Gottesdienst	Kapelle
17.02.	10.00 Uhr	Freikirchlicher Gottesdienst	WB 1

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!**



Weingott Bacchus

verbreitet gute Stimmung

Schon Tage bevor es losging, freuten sich die Bewohner und Mitarbeiter der Senioren-Residenz Sankt Antonius in Linz auf das diesjährige Herbstfest. Die traditionellen Feierlichkeiten waren im vergangenen Jahr der Pandemie zum Opfer gefallen, doch mit den aktuellen 3G-Regeln stand dem Fest nichts entgegen. Und so war es kein Wunder, dass die Kapelle bis auf den letzten Platz gefüllt war, als es endlich losging.

Einrichtungsleiter Jörg Schneider-Ramseger begrüßte die Gäste und eröffnete das Fest mit einer kleinen Rede, mit der er die Zeit vom letzten Herbstfest im Jahr 2019 bis heute für die Gäste Revue passieren ließ.

Durch das weitere Programm führte Betreuungsdienst-Mitarbeiter Karl Heinz Weissenfeld. Leider hatte das Weintrio der Stadt Linz seinen Besuch wegen Corona abgesagt und auch das große Linzer Weinfest findet in diesem Jahr nicht statt. Als kleine Entschädigung hat sich das INCURA-Team etwas Besonderes überlegt: Als Höhepunkt des Nachmittags schlüpfte Karl Heinz Weissenfeld in die Rolle des Weingottes Bacchus und brachte so richtig Schwung in den Saal. Der Bacchus ging von Tisch zu Tisch, überreichte kleine Geschenke und trug Gedichte und Geschichten zum Herbstfest vor.

Musikalisch umrahmt wurde das Programm von Alleinunterhalter Friedl Fox, der zusammen

mit Karl Heinz Weissenfeld die Gäste mit alten rheinischen Klassikern und Schunkelliedern zum Mitsingen und Tanzen brachte. Federweißer und frischer Zwiebelkuchen rundeten die Veranstaltung kulinarisch ab.

Die Gäste bedankten sich mit einem kräftigen Applaus bei allen Beteiligten für den gelungenen Nachmittag. Viele Gäste wünschten sich, dass es bis zum nächsten Herbstfest nicht wieder zwei Jahre dauert.

Ein ganz besonderer Dank galt dem Küchenteam der Senioren-Residenz Sankt Antonius, das für das leibliche Wohl gesorgt hat, und den Mitarbeitern des Betreuungsdienstes für die Vorbereitung und rundum gelungene Durchführung der Veranstaltung.



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.



Eisnachmittag

und Vorstellung der Bewohnerbeiratskandidaten

Im Rahmen eines vom Team des Betreuungsdienstes organisierten Eisnachmittages, der leider aufgrund der schlechten Witterung in der Kapelle stattfinden musste, erfolgte auch die Vorstellung der Bewerber um das Amt des Bewohnerbeirates. Nach der Begrüßung durch den Einrichtungsleiter Jörg Schneider-Ramseger wurden die Kandidatinnen und Kandidaten einzeln vorgestellt. Es war jedem Kandidaten möglich, kurz etwas zur Person zu sagen und sich damit der Hausgemeinschaft vorzustellen. Die Wahl findet im September statt. Alle Kandidaten werden innerhalb der Wohnbereiche durch entsprechende Fotos noch weiter bekannt gemacht. Nach Abschluss der Wahl wird sich der dann neu gewählte Bewohnerbeirat in einer gesonderten Versammlung dann noch einmal vorstellen. Im Anschluss wurde dann der Eisnachmittag offiziell eröffnet. Das Programm moderierte der Mitarbeiter des Betreuungsdienstes, Karl-Heinz Weissenfeld. In seiner ihm eigenen Art sorgte er schnell für sehr gute Stimmung. Mit Gedichtvorträgen und Liedern zum Schunkeln sorgte er für ein fröhliches Miteinander.

Die Bewohner*Innen schunkelten und sangen mit bei der besonderen Atmosphäre was das Zeug hält. Der Bewohner Herr Heribert Klasen zückte spontan seine Mundharmonika aus der Tasche und spielte einige bekannte Musikstücke. Ein weiterer Bewohner, Herr Erich Kölsch, der schon zuvor erwähnte, dass er mal als Dirigent einen Chor geleitet hat, legte ein gesangliches Solo ein. Kräftiger Applaus war die Folge. Es war ein sehr kurzweiliger Nachmittag, so das Resümee der Teilnehmer, der gerne wiederholt werden darf.



Ein besonderer Dank gilt dem Team der Küche unter der Leitung von Patrick Stein und Gregor Chmiel und den Mitarbeiter*Innen des Betreuungsdienstes für die Ausgestaltung eines schönen und unbeschwernten Nachmittags.

15-JÄHRIGES JUBILÄUM

Seit nunmehr **15 Jahren** arbeiten **Michael Czeslik** und **Kerstin Michalsky** in der Senioren-Residenz Sankt Antonius in Linz am Rhein. Einrichtungsleiter Jörg Schneider-Ramseger gratulierte den Jubilaren und bedankte sich für den vollen Einsatz in dieser Zeit und wünschte, dass noch etliche Jahre hinzukommen mögen.



Reevkoche satt

auf dem gerontopsychiatrischen Bereich



Auf dem gerontopsychiatrischen Bereich (Sonnenhof, WB 1) wurden die letzten Sonnenstrahlen mit einem Reibekuchen-Nachmittag verabschiedet. Unser Mitarbeiter des Betreuungsdienstes, Karl Heinz Weissenfeld, orderte beim Küchenleiter Patrick Stein 10 kg Reibekuchenteig und 3 kg Apfelkompott. Pünktlich um 16.30 Uhr wurde der Gasgrill angeworfen und schnell füllte sich der Außenbereich mit Bewohner*Innen, denn der Geruch der Reevkoche verteilte sich blitzschnell und ließ allen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Während des Abendessens wurden rheinische Lieder gesungen. Dann ging die Post ab. Mit Reevkoche, Apfelkompott und alkoholfreiem Bier war die Stimmung schnell auf dem Höhepunkt. Ziel erreicht, Bewohner*innen glücklich und Betreuungsdienst glücklich und „alle satt“!

KONZERT DES BLÄSERENSEMBLES

Nach längerer Pause bedingt durch die Corona-Situation besuchte uns endlich mal wieder das Bläserensemble der Musikschule Klangwerk in der Senioren-Residenz Sankt Antonius in Linz/Rhein. Witterungsbedingt musste das Konzert, das ursprünglich als Open Air im schönen Innenhof der Senioren-Residenz stattfinden sollte, in der historischen Kapelle stattfinden. Leider musste daher auch die Anzahl der Teilnehmer begrenzt werden, um die nach wie vor geltenden AHA-Regeln einhalten zu können. Unter der Leitung von Sandra Schlosser spielten die Schüler der Musikschule Klangwerk ein buntes Potpourri aus bekannten Musicals. Stücke wie „Somewhere over the Rainbow“ aus „Der Zauberer von Oz“ von Harold Arlen oder aus „My fair Lady“ von Frederick Loewe und Alan Jay Lerner, „Die glorreichen 7“ von Elmer Bernstein bildeten den musikalischen roten Faden des Konzertes. Das musikalische Programm wurde ergänzt durch den Vortrag von Gedichten und Reimen aus dem Wirken von Heinz Erhardt. So mancher Lacher wurde dabei produziert. Das Konzert war ein voller Erfolg den die Zuhörer*



innen in Form von lang anhaltendem Applaus immer wieder bekundet haben. Eine wunderbare Abwechslung, so war am Rand der Veranstaltung zu vernehmen. Unser Dank gehört Sandra Schlosser und den Musikschülerinnen- und Schülern der Musikschule Klangwerk, die immer wieder gern gesehene und gehörte Künstler in der Senioren-Residenz Sankt Antonius sind.

Sommerfest

in Sankt Antonius

Unter dem Motto „**Wir sind jeck**“ feierte die Senioren-Residenz Linz GmbH Sankt Antonius in diesem Jahr wieder das traditionelle Sommerfest bei strahlendem Sonnenschein, nachdem es im vergangenen Jahr coronabedingt leider ausfallen musste.

Die Bewohner*innen, Mieter*innen, Tagesgäste und Angehörige staunten nicht schlecht, als sie den Innenhof betraten. Mit Luftschlangen, Luftballons und Clownsmasken, ganz nach dem Motto „Wir sind jeck“, war der Innenhof durch die Mitarbeiter*innen des Betreuungsdienstes karnevalistisch geschmückt worden. Einrichtungsleitung Jörg Schneider-Ramseger begrüßte aufs Herzlichste die Gäste der Veranstaltung.

Die Mitarbeiter*innen der Senioren-Residenz Sankt Antonius hatten sich kostümiert und begleiteten die Gäste zu den schön arrangierten Tischen. Jörg Schneider-Ramseger eröffnete die Veranstaltung mit einer Begrüßungsrede und ließ dabei die für viele doch schwierige und belastende zurückliegende Zeit der Pandemie Revue passieren. Er dankte allen für die in den zurückliegenden Monaten gezeigte Disziplin, die u. a. auch dafür gesorgt hat, dass das Virus erfolgreich aus der Senioren-Residenz gehalten werden konnte.

Ein weiterer Schwerpunkt in der Begrüßung war der Jahrhundertflut gewidmet, die nur wenige Kilometer Luftlinie von Linz entfernt über die Menschen hereingebrochen ist und so manche Existenz vernichtet

hat. Besondere Betroffenheit und Mitgefühl gilt den Familien, die in dieser Nacht Angehörige in den Fluten verloren haben. Den Opfern zu Ehren wurde eine Schweigeminute eingelegt.

Den musikalischen Rahmen begleitete Friedl Fox mit einem Programm aus Schunkelliedern und Stimmungsmusik. Die Moderation hat Sabine Spelleken, die Leiterin des Betreuungsdienstes, übernommen. Den Anfang machte das Freie Bläserensemble unter der Leitung von Sandra Schlosser mit ihren Musikern mit bekannten Musikstücken, die viele Besucher*innen zum Mitsingen eingeladen haben. Karl Heinz Weissenfeld, Mitarbeiter des Betreuungsdienstes, führte mit Bewohner*innen des Wohnbereichs Sonnenhof und Gästen aus dem Publikum, die sich spontan zum Mitwirken entschlossen hatten, eine musikalische Gymnastik vor. Passend zu verschiedenen Schunkelliedern wurde sich im Rhythmus der Musik bewegt, mit Klanghölzern, Pompons usw. Die Begeisterung des Publikums war kaum zu bremsen, Karl Heinz Weissenfeld sang die Schunkellieder live und laute Rufe nach einer „Zugabe“ schallten durch den Innenhof.

Während des gesamten Festes wurde geschunkelt, gesungen und getanzt. Friedel Fox und Karl Heinz Weissenfeld ergänzten sich ideal, sangen zusammen und luden immer wieder die Gäste zum mitmachen ein. Das Sommerfest war für alle Gäste und Mitarbeiter ein absolutes Highlight, die Freude daran war

deutlich zu spüren und begleitete die gesamte Veranstaltung. Aber es war auch deutlich zu spüren, dass in vielen Gesprächen des Nachmittags die Flutkatastrophe ein ständiges Thema war, dass so manchen auch mit bedrückter Mine und nachdenklich zurückgelassen hat. Dennoch, es war eine schöne Veranstaltung, die nach einem zünftigen Grillfest zu Ende ging. Ein Dank geht an dieser Stelle an das Küchenteam unter Leitung von Patrick Stein, das wie üblich mit Kreativität für das leibliche Wohl gesorgt hat.

Ein besonderes Dankschön gilt allen Akteuren, die mit ihren Beiträgen den kurzweiligen Nachmittag bereichert haben.



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 unserer Rezeption ab.
Einsendeschluss ist der 31.01.2022.





ACHTUNG

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

CORONAVIRUS

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10.30 Uhr	Gedächtnistraining	Gymnastikraum
	16.00 Uhr	Kegeln	Kapelle
Dienstag	10.30 Uhr	Sturzprophylaxe Gruppe B	Gymnastikraum
	15.45 Uhr	Spiel und Spaß	alle WB
Mittwoch	10.30 Uhr	Musikalische Gymnastik	Gymnastikraum
	16.00 Uhr	Singen	Kapelle
Donnerstag	10.30 Uhr	Sturzprophylaxe Gruppe A	Gymnastikraum
	16.00 Uhr	Gymnastik	alle WB
Freitag	15.45 Uhr	Wortspiele und Sprichwörter	alle WB
Samstag	15.45 Uhr	Angebot mit wechselnden Themen	alle WB
Sonntag	15.45 Uhr	Angebot mit wechselnden Themen	alle WB
Täglich		Einzelbetreuung	alle WB



5- UND 10-JÄHRIGES JUBILÄUM

Seit **5 Jahren** arbeiten **Jennifer Hammer** und **Janeter Karakas** in der Senioren-Residenz Sankt Antonius in Linz am Rhein. Einrichtungsleiter Jörg Schneider-Ramseger gratulierte den Jubilarinnen und bedankte sich für den vollen Einsatz in dieser Zeit und wünschten, dass noch etliche Jahre hinzukommen.

Seit **10 Jahren** arbeitet **Jennifer Nicole Jung** in der Senioren-Residenz Sankt Antonius in Linz am Rhein. Einrichtungsleiter Jörg Schneider-Ramseger gratulierte der Jubilarin und bedankte sich für den vollen Einsatz in dieser Zeit und wünschten, dass noch etliche Jahre hinzukommen mögen.



GLÜCKWUNSCH AN DIE GEWINNERIN

Wir gratulieren recht herzlich Frau **Elfriede Friedrich** als Gewinnerin des Preisausschreibens der Herbstausgabe von „Unser Magazin“. Die Gewinnerin freute sich über einen Einkaufsgutschein. Wie man sieht, lohnt sich das Suchen und Zählen der Marienkäfer.

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 Schlafrum 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. Verzichteten 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
SANKT ANTONIUS
SENIOREN-RESIDENZ

SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius · Am Konvikt 6-8 · 53545 Linz am Rhein
Tel. 02644/944-0 · info@stantonius.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 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