

# SANKT JOHANNES POST

Herbst/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Johannes  
**Wir laufen für unsere  
Bewohner**

Schifferstadt  
**Gondwana –  
Das Praehistorium**

Gut zu wissen  
**Innere Ruhe und  
Achtsamkeit**



*Märchenhafter  
Spreewald*

Wohnen. Leben. Sicherheit. [www.incura.de](http://www.incura.de)

INCURA®



## Das grüne Venedig Ostdeutschlands

Der Spreewald ist ein wunderbares Reiseziel für alle, die Ruhe und Erholung in der Natur suchen. Das kleine Biosphärenreservat ist durchzogen von einem schier endlosen Wassernetz aus Flussarmen und künstlichen Kanälen. Kahn-männer und -frauen in historischer Tracht staken Besucher zu den schönsten Ecken des märchenhaften Wasserlabyrinths. Neben den Wasserwegen genießen Wanderer und Radfahrer die waldgeprägte Ebene und idyllischen Örtchen. Saure Gurken gehören zu einem Spreewaldbesuch ebenso dazu wie ein Besuch der Spreewaldtherme. Das moderne Solebad speist sich aus einer Thermalsole in 1.350 Metern Tiefe direkt unter dem Gebäude. Einfach wunderbar entspannend!



### 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:  
istock.com



### Vorankündigung

„O'zapft is“  
Buntes Programm mit:  
den Sankt Johannes All Stars,  
den Kindern des Kindergarten  
„Großer Garten“,  
Alleinunterhalter Uwe Kummermehr  
und zünftigem Abendessen.

26. September 2018,  
ab 15.30 Uhr, im Restaurant  
Bitte um Anmeldung!



## Liebe Leser(innen),

nun neigt sich der Sommer so langsam seinem Ende zu, aber wir können viele schöne Erinnerungen der gemeinsamen Feste mit in den Herbst nehmen. Bestimmt haben Sie, wie ich, bei Stichworten wie „Sommerfest“ oder „Rettichfest“ viele schöne Erinnerungen vor Ihrem geistigen Auge.

Mit großem Stolz darf ich Ihnen vom „Grünen Haken“ berichten, den wir wieder für die kommenden zwei Jahre für unsere Einrichtung gewinnen konnten und der uns und dem Haus Verbraucherfreundlichkeit bestätigt. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an unseren Beirat für die tatkräftige Unterstützung. Nebenbei erwähnt, stehen im November Beiratswahlen an. Wenn Sie an einer ehrenamtlichen Tätigkeit im Beirat interessiert sind, sprechen Sie mich oder den Betreuungsdienst gerne an.

Gemeinsam mit einigen meiner Mitarbeiter/-innen konnten wir Teamgeist und Sportlichkeit beim diesjährigen Firmencup auf dem Hockenheimring beweisen und auf Veranstaltungen wie dem 1. Gesundheits- und Sicherheitstag und dem Frühlingmarkt in Schifferstadt unser Haus präsentieren.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Ausblick auf die Feste und Veranstaltungen der kommenden Monate, die wir gemeinsam mit Ihnen erleben und feiern möchten. Besonders zu erwähnen ist hier unser Oktoberfest „O'zapft is“ am 26. September. Dazu geht Ihnen eine Einladung zu, mit der Bitte um Anmeldung.

Ich wünsche Ihnen und uns allen einen goldenen Herbst, bleiben Sie gesund und munter.

*Herzlichst Ihr Daniel Schäfer,  
Einrichtungsleitung*



## Parkfest im Ebertpark

Wenn Engel reisen ... ganz so schön war das Wetter im Juni leider nicht, als sich acht Bewohnerinnen und Bewohner sowie vier Mitarbeiterinnen auf den Weg nach Ludwigshafen machten. Aber immerhin hat es nicht geregnet. Wetter hin oder her. Es hat der guten Stimmung keinen Abbruch getan und gleich am ersten Losestand wurde das Glück herausgefordert. Leider gab es für alle nur einen Trostpreis, dafür gönnten sich aber alle einen Schokokuss.

Nach einer Runde durch den Park kehrten die Ausflügler dann im Turmcafé ein und ließen es sich bei Torte und Kaffee gut gehen. Es wurden viele Gespräche über die „gute alte Zeit“ geführt und es wurde einstimmig beschlossen, dass das Parkfest auch im kommenden Jahr besucht werden muss.

### 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 30.9.2018.  
Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung.  
Wir wünschen viel Spaß!

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





## Anpfiff! Senioren-Residenz im WM-Fieber

Nicht zu heiß und nicht zu kalt – genau richtig. So kann man das Wetter an unserem Sommerfest im Juni beschreiben. Genau richtig, um ein ausgelassenes Sommerfest im Innenhof und Restaurant der Senioren-Residenz Sankt Johannes zu feiern.

Passend zum Thema „WM 2018“ wurden die Bewohner(innen) und Gäste von den Mitarbeitern in Trikots empfangen. Neben Einrichtungsleitung Daniel Schäfer begrüßte auch Bürgermeisterin Ilona Volk die Anwesenden und gab schon einen kleinen Hinweis auf ihren späteren Auftritt.

Ein buntes Potpourri an Musik, Programm und Essen wurde den Gästen geboten: Man konnte sein Glück bei der Tombola der Realschule Plus versuchen, bei der es keine Nieten gab. Die Klasse von Frau Hellmann-Deurer veranstaltete diese bereits zum zweiten Mal und möchte zum einen die Klassenkasse damit aufbessern, zum anderen wird ein Teil der Einnah-

men an ein Projekt in Burkina Faso gespendet. Aber auch das Torwandschießen, die Zuckerwatte und der Infostand der Rathaus-Apotheke luden viele Teilnehmer ein. Bei guter Musik und Leckereien wurden gute Gespräche geführt und viel gelacht.

Besonders viel Applaus erntete die Tanzgruppe „Twisters“ der Kolpingfamilie unter der Leitung von Daniela Scheffner, die mit einer bunten Auswahl an Liedern aus vergangenen Tagen viel Können und Witz bewies. Hier kam dann auch Frau Volk zum Einsatz, die einen Gastauftritt in dem Medley hatte. Gegen Abend gab es Leckeres vom Grill sowie eine reichliche Auswahl an Salaten und man konnte das Fußballspiel Peru: Dänemark anschauen.

„Das muss man wirklich mal bekannt machen, wie viel Arbeit und Mühe ihr euch hier immer für uns macht“, zieht eine Bewohnerin glücklich Resümee und erkundigt sich direkt nach dem nächsten Fest.



## September

1.9.18	Samstag	10.15 Uhr	<b>KRANKENKOMMUNION</b> Herr Steiner feiert Eucharistie mit Ihnen	Restaurant
1.9.18	Samstag	14.30 – 16.30 Uhr	<b>MOBILER BEKLEIDUNGSVERKAUF</b> mit Senior-Shop	Rote Lounge
4.9.18	Dienstag	10 – 14.30 Uhr	<b>MOBILER BEKLEIDUNGSVERKAUF</b> mit Marco's Mode	Rote Lounge
4.9.18	Dienstag	13.30 Uhr	<b>AUSFLUG</b> mit der Jungen Pflege in die Region, nach Absprache	Treffpunkt im Foyer
5.9.18	Mittwoch	10 Uhr	<b>SERVICE-BESUCH</b> durch den Hörakustiker	3. OG
5.9.18	Mittwoch	14.30 Uhr	<b>GEBURTSTAGSKAFFEE</b> für die Geburtstagskinder von Juli und August	Restaurant
6.9.18	Donnerstag	16 Uhr	<b>EVANGELISCHER GOTTESDIENST</b>	Wohnz., WB 2
11.9.18	Dienstag	15.45 Uhr	<b>GEBETSKREIS</b> mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
11.9.18	Dienstag	19 Uhr	<b>ANGEHÖRIGENABEND</b> für alle Wohnbereiche	Restaurant
12.9.18	Mittwoch	14.30 Uhr	<b>NACHBARSCHAFTSKAFFEE</b> mit den Nachbarn aus dem seniorengerechten Wohnen	Restaurant
13.9.18	Donnerstag	14 Uhr	<b>SPEISEPLANBESPRECHUNG</b> mit der Küchenleitung	Restaurant
18.9.18	Dienstag	9.30 Uhr	<b>OPTIK FUCHS</b> kommt zum Brillenservice-Besuch	3. OG
18.9.18	Dienstag	13.30 Uhr	<b>AUSFLUG</b> mit den WB 2 + 3 in die Region, nach Absprache	Treffpunkt im Foyer
20.9.18	Donnerstag	16 Uhr	<b>KATHOLISCHER GOTTESDIENST</b>	Wohnz., WB 2
25.9.18	Dienstag	15.45 Uhr	<b>GEBETSKREIS</b> mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
26.9.18	Mittwoch	15.30 Uhr	<b>O' ZAPFT IS</b> Oktoberfest für die WB 2, 3 + 4	Restaurant
27.9.18	Donnerstag	15 Uhr	<b>SPEISEPLANBESPRECHUNG</b> mit der Küchenleitung für WB 3	Essbereich, WB 3

Angebote für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich sowie für Bewohner/-innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

3.9.18	Montag	11 Uhr	<b>VERGISS-MEIN-NICHT-GOTTESDIENST</b>	Gesellschaftsraum, WB 1
3.9.18	Montag	10.30 Uhr	<b>THEMENTAG</b> Unterwasserwelt	Essbereich, WB 1
5.9.18	Mittwoch	10.30 Uhr	<b>GEMEINSAMES KOCHEN</b> Heringssalat mit Pellkartoffeln	Essbereich, WB 1
13.9.18	Donnerstag	13.30 Uhr	<b>AUSFLUG</b> zum Sealife in Speyer	n. Absprache
25.9.18	Dienstag	15.30 Uhr	<b>WEINFEST</b> mit Zwiebelkuchen & neuem Wein	Essber., WB 1





## Wir laufen für unsere Bewohner

Auf Initiative der BASF SE entstand 2003 das Konzept für eine Firmenlaufveranstaltung in Anlehnung an den größten deutschen Firmenlauf, den JP Morgan Chase Corporate Challenge in Frankfurt.

Die Idee, die legendäre Grand-Prix-Strecke am Hockenheimring in Baden-Württemberg zu bezwingen und danach im Kreis der Kollegen im Fahrerlager zu feiern, brachte schon bei der ersten Auflage 2003 knapp 7.500 Teilnehmer auf die Rennstrecke. In der Zwischenzeit hat sich der BASF FIRMENCUP mit knapp 17.000 Teilnehmern aus 820 Unternehmen in die Reihe der größten Firmenläufe Deutschlands eingereiht.

11 unserer Mitarbeiter/-innen inklusive Einrichtungsleitung Daniel Schäfer, nahmen auch in diesem Jahr an dieser Großveranstaltung, die für Bewegung, Spaß und Teamgeist steht, teil.

In eigens dafür gedruckten Shirts mit der Aufschrift: „Wir laufen für unserer Bewohner“ zeigten die Teilnehmer unserer Einrichtung Geschlossenheit



und körperliche Fitness. Immerhin galt es in drei verschiedenen Disziplinen, die im Vorfeld frei wählbar waren, sein Können zu beweisen. Es standen Walken (schnelles Gehen), Joggen oder Inliner mit jeweils 5 km Strecke zur Auswahl.

Als tolles Event mit vielen neuen Eindrücken beschrieben die begeisterten Teilnehmer die Veranstaltung, an der sie gerne auch im kommenden Jahr wieder teilnehmen möchten.

Schön, dass Sie da sind!  
Jubiläum und neue Mitarbeiter

Jessica Ball  
5-jähriges Jubiläum

Sandra Holzdörfer  
Betreuungsdienst

Daniela Bentz  
Pflegefachkraft

Yvonne Dorwarth  
5-jähriges Jubiläum

Christine Schmaltz  
Servicekraft

Katina Kruk  
5-jähriges Jubiläum

Julia Hutt  
Pflegekraft



## Gondwana *Das Praehistorium*

Ein Ausflug der besonderen Art für unsere Bewohner. Nach einer recht langen Anfahrtszeit von ca. anderthalb Stunden gab es bei der Ankunft erst einmal eine Stärkung in Form von belegten Brötchen, Obst und verschiedenen Getränken. Dann ging es endlich los.

Schon vor dem Gebäude wird man in die Urzeit entführt. Das Gebäude selbst ist mit einer spektakulär echt wirkenden Fassadenbemalung in Szene gesetzt worden und das prähistorisch angelegte Außengelände mit See und Ausgrabungsstätte begeisterte die Bewohner.

Nachdem man den Eingang passiert hat, überfliegt im inneren Eingangsbereich ein Flugsaurier die Bewohner und man wird von dem riesigen Skelett eines Argentinosaurus in Staunen versetzt. Im 3-D-Kinosaal bekamen die Bewohner erstmal eine 3-D-Brille, um den Film vom Urknall bis zu den ersten Lebensformen „lebensecht“ mitzuerleben. So mancher Bewohner hat sich durch Wegdücken aus der Flugbahn eines heranfliegenden Meteoriten gebracht.

In den anschließenden Ausstellungsräumen wurden die Bewohner von den Urmeeren bis zum Aussterben der Dinosaurier durch etwa 4,5 Milliarden Jahre Erdgeschichte geführt. Riesen-Skorpione, urtümliche Libellen und Dinosaurier gehören zu den Lebensfor-

men, die im Park wieder zum „Leben“ erweckt werden.

Der Bereich mit den animierten Dinos ist sehr gelungen. T-Rex & Co. sehen beinahe lebendig aus. Von Kopf bis Schwanz ist alles in Bewegung. Die Ausstellung hält noch weitere, unerwartete Überraschungen und ein großes Dinosaurierspektakel bereit, das nicht nur Dino-Fans überzeugt.

Nachgestellte Naturgewalten wie Fluten oder Meteoriteneinschläge haben unsere Bewohner in Staunen versetzt. Der Canyon mit der Sturzflut war ebenfalls sehr gut gemacht. Mit solch einer Darstellung der Naturgewalt haben die Bewohner nicht gerechnet. Was auch ausgesprochen sehenswert war, ist das Aquarium mit dem riesigen, real wirkenden Megalodon am Ende der Ausstellung. Der Riesenhai war so real, dass einige unserer Bewohner sogar ein wenig Angst bekommen haben.

Die Ausstellung war sehr informativ, das Personal war mehr als freundlich und zuvorkommend und die Filme in 3- und 4-D sind einfach „Spitzenklasse“. „Der Eintrittspreis war nicht gerade günstig, aber jeden Cent wert“, wie eine der mitgereisten Bewohnerinnen meinte.

*Jürgen Sörgel, Betreuungsdienst*



## Oktober

4.10.18	Donnerstag	10.30 Uhr	ÖKUMENISCHER ERNTEDANK-GOTTESDIENST	Restaurant
6.10.18	Samstag	10.15 Uhr	KRANKENKOMMUNION Herr Steiner feiert Eucharistie mit Ihnen	Restaurant
9.10.18	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
10.10.18	Mittwoch	15.30 Uhr	NOSTALGIEKINO Wir schauen: „Eine Reise durch Deutschland“	Restaurant
11.10.18	Donnerstag	14 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung	Restaurant
11.10.18	Donnerstag	15 - 17 Uhr	OFFENER TREFF für Parkinsonpatienten und deren Angehörigen zum Erfahrungsaustausch	Gesellschaftsraum, WB 1
18.10.18	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, WB 2
23.10.18	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
25.10.18	Donnerstag	15 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung für WB 2	Essbereich, WB 2
30.10.18	Dienstag	9.30 Uhr	OPTIK FUCHS kommt zum Brillenservice-Besuch	3. OG
31.10.18	Mittwoch	15 Uhr	MUSIKALISCHER NACHMITTAG mit den Silberlocken	Restaurant

Angebote für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich sowie für Bewohner/-innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

1.10.	Montag	11 Uhr	VERGISS-MEIN-NICHT-GOTTESDIENST	Gesellschaftsraum, WB 1
2.10.	Dienstag	10.30 Uhr	THEMENTAG Erntedank	Gesellschaftsraum, WB 1
4.10.	Donnerstag	13.30 Uhr	GEMEINSAMES KOCHEN Gemüsesuppe	Essbereich, WB 1
10.10.	Mittwoch	10.30 Uhr	GEMEINSAMES BACKEN Hefezöpfe	Essbereich, WB 1
17.10.	Mittwoch	10.30 Uhr	GEMEINSAMES BASTELN Herbstdeko aus Naturmaterialien	Essbereich, WB 1
25.10.	Donnerstag	13.30 Uhr	AUSFLUG zum Naturlehrpfad Dudenhofen	Nach Absprache



## Sankt-Johannes-Speiseplan *auf dem (freiwilligen) Prüfstand*

Die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz bietet einen kostenlosen Speiseplancheck an, bei dem zum einen die Häufigkeit der Lebensmittelauswahl in der Vollverpflegung pro 7 Verpflegungstage für stationäre Senioreneinrichtungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) überprüft wird, zum anderen wurde die fachgerechte Lebensmittelauswahl als Grundlage einer vollwertigen Verpflegung – basierend auf den Empfehlungen des „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“ – überprüft.

Zu folgendem Ergebnis ist die Prüferin Frau Dagmar Pfeffer (Beraterin Referat Lebensmittel und Ernährung) gekommen: Die Senioren-Residenz St. Johannes bietet den Senioren in der Einrichtung in einem sechswöchigen Menüzyklus Frühstück, Mittagessen, eine nachmittägliche Zwischenmahlzeit und Abendbrot an. Für Spät- und Nachtmahlzeiten stehen Speisen zur Verfügung. In der Mittagsverpflegung werden zwei Menüs angeboten, Tages- suppe und Dessert sind in beiden Menülinien identisch. Der Speiseplan ist vielfältig und

abwechslungsreich. Bei der Speisenplanung ist man sehr bemüht, den Wünschen der Bewohner zu allen Tages- und Nachtzeiten gerecht zu werden und ihre Bedürfnisse zu berücksichtigen. Dabei werden sowohl Biografie als auch Ernährungsgewohnheiten der Senioren einbezogen. Dies erfordert ein großes Maß an Flexibilität und Einfühlungsvermögen von Küchen- und Pflegepersonal.

Die Auswertung des Speisenangebots hat ergeben, dass die im DGE-Qualitätsstandard empfohlenen Häufigkeiten und Kriterien der Lebensmittelauswahl in den einzelnen Lebensmittelgruppen in den meisten Punkten erfüllt wurden.

„Wir nehmen uns vor, künftig mehr Vollkornprodukte in Form von Vollkornnudeln oder -breien sowie eine zweite Portion Fisch in der Woche anzubieten“, so Küchenleitung Michael Goede. „Wir sind im Großen und Ganzen mit der Auswertung zufrieden“, so Einrichtungsleitung Daniel Schäfer. Er freut sich, dass sich die Einrichtung diesem freiwilligen Test unterzogen hat, da dies wieder ein Stück mehr die Qualität im Haus Sankt Johannes aufweist.



## Alle Vögelchen gefunden

Die Gewinnerin des letzten Gewinnspiels ist unsere Bewohnerin Katharina Scheid. Diese konnte sich über einen Gutschein von Friseur Löcher – Kreative Haar- mode, bei uns im Haus, freuen. Geht sie doch nahezu wöchentlich zum Friseur, um sich aufhübschen zu lassen. Herzlichen Glückwunsch!

Wir drücken den neuen Gewinnspieler(n) bei der nächsten Ausgabe die Daumen. Jeder/Jede hat die Chance, ein Geschenk im Wert von 20 Euro zu gewinnen. Alle Zuschriften und Teilnahmen werden bis zum Einsendeschluss gesammelt und vom Betreuungsdienst ausgelost.



## November

3.11.18	Samstag	10 Uhr	<b>KRANKENKOMMUNION</b> Herr Steiner feiert Eucharistie mit Ihnen	Restaurant
6.11.18	Dienstag	15.45 Uhr	<b>GEBETSKREIS</b> mit Frau Worster	Gesellschafts- raum, WB 1
7.11.18	Mittwoch	14.30 Uhr	<b>GEBURTSTAGSKAFFEE</b> für die Geburtstags- kinder von September + Oktober	Restaurant
8.11.18	Donnerstag	14 Uhr	<b>SPEISEPLANBESPRECHUNG</b> mit der Küchenleitung	Restaurant
8.11.18	Donnerstag	18 Uhr	<b>SANKT MARTIN</b> Gemeinsam mit den Kindern vom „Großen Garten“	Innenhof
14.11.18	Mittwoch	14.30 Uhr	<b>NACHBARSCHAFTSKAFFEE</b> mit den Nach- barn aus dem seniorengerechten Wohnen	Restaurant
15.11.18	Donnerstag	16 Uhr	<b>KATHOLISCHER GOTTESDIENST</b>	Wohnzimmer, WB 2
20.11.18	Dienstag	15.45 Uhr	<b>GEBETSKREIS</b> mit Frau Worster	Gesellschafts- raum, WB 1
22.11.18	Donnerstag	15 Uhr	<b>SPEISEPLANBESPRECHUNG</b> mit der Küchenleitung für WB 4	Essbereich Junge Pflege
25.11.18	Sonntag	15- 17 Uhr	<b>ADVENTSBASAR</b> mit regionalen Ausstellern, Glühwein und Waffeln	Restaurant
26.11.18	Montag	10- 14.30 Uhr	<b>MOBILER BEKLEIDUNGSVERKAUF</b> mit Marco's Mode	Rote Lounge
28.11.18	Mittwoch	15 Uhr	<b>MUSIKALISCHER NACHMITTAG</b> mit den Silberlocken	Restaurant

Angebote für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich sowie für Bewohner/-innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

5.11.18	Montag	11 Uhr	<b>VERGISS-MEIN-NICHT-GOTTESDIENST</b>	Gesellschafts- raum, WB 1
7.11.18	Mittwoch	10.30 Uhr	<b>GEMEINSAMES BASTELN</b> Weihnachtliche Fensterdekoration	Gesellschafts- raum, WB 1
14.11.18	Mittwoch	10.30 Uhr	<b>GEMEINSAMES KOCHEN</b> Dampfnudeln und Kartoffelsuppe	Essgruppe, WB 1
21.11.18	Mittwoch	10.30 Uhr	<b>GEMEINSAMES BACKEN</b> Christstollen	Essbereich, WB 1
29.11.18	Donnerstag	13.30 Uhr	<b>AUSFLUG</b> zum Speyerer Weihnachtsmarkt	Nach Absprache

### Adventsbasar

**Sonntag · 25.11.2018 · 15-17 Uhr**  
Wir freuen uns auf ein buntes Programm von  
regionalen Ausstellern und viele Leckereien!



## Rettichfest *Ganz Schifferstadt* ist auf den Beinen

Dass die Schifferstadter Bürger gerne feiern, ist kein Geheimnis und zeigt sich an einer Reihe von Festen. Allen voran das 4-tägige Rettichfest, das jährlich mit zahlreichen Fahrgeschäften, einem Stadtlauf und einem Radrennen viele Besucher anlockt.

Der „Rettich“ hat für Schifferstadt eine große Bedeutung. Viele Familien hatten früher einen großen Garten, in dem sie Rettich und anderes Gemüse anpflanzten, um es später auf dem Markt zu verkaufen. Diese Einnahmen reichten schließlich aus, um davon zu leben. Und wenn das Gemüse einmal nicht ganz auf dem Wochenmarkt verkauft wurde, dann kauften Großhändler, die von Frankfurt, Stuttgart und sogar München anreisten, das Schifferstadter Qualitätsgemüse auf.

In den 30er und 40er Jahren „märkelten“ fast alle Schifferstadterinnen und trugen somit ganz wesentlich zur Bedeutung des Ortes als „Vorderpfälzisches Gemüseparadies“ bei. Seit dem Jahr 1920, in dem der spezielle Rettichanbau begann, steigerte sich die

Bedeutung des Rettichs für die heimische Landwirtschaft, Jahr für Jahr. So trug das „weiße Gold von Schifferstadt“ den Namen der Stadt weit über ihre Grenzen hinaus. Kein Wunder also, dass man diesem Gemüse hierzulande, damals wie heute, große Bedeutung zumisst und ihm ein Fest widmet. Auch heute wird hierbei viel Wert auf Traditionen wie z. B. dem Fassbier-Anstich, das Rettichboxen, die Rettichpolka und sogar einen Rettichkönig gelegt.

Auch unsere Bewohner/-innen lassen es sich nicht nehmen, alljährlich einen kleinen Abstecher auf den Festplatz zu machen. Nach einem Rundgang über das Gelände und der Begutachtung der Fahrgeschäfte stellen die Bewohner jedoch meist fest, dass eben diese Fahrgeschäfte nichts für sanfte Gemüter und empfindliche Mägen sind und lassen den Ausflug in einem der Vereinszelte bei Rettichsalat und einem guten Bier oder Weinschorle ruhig ausklingen.



## Grüner Haken für St. Johannes

**Wir haben es geschafft! Wir – die Senioren-Residenz St. Johannes in Schifferstadt – dürfen uns weiterhin „verbraucherfreundlich“ nennen.**

Wie bereits in den vergangenen Jahren haben wir uns wieder von einem ehrenamtlichen Gutachter der „Heimverzeichnis GmbH – Gesellschaft zur Förderung der Lebensqualität im Alter und bei Behinderung“ überprüfen lassen. Mit Erfolg: Wir haben erneut bestanden und dürfen für die kommenden zwei Jahre zum siebten Mal in Folge das Qualitätssiegel „Grüner Haken“ tragen. Mehr als 80 Prozent der zugrunde gelegten Kriterien für Lebensqualität im Alter haben wir erfüllt.

Vielleicht fragen Sie sich, welchen Sinn solch ein Siegel überhaupt hat. Es geht um Grundlegendes im menschlichen Miteinander, wie Anstand und Höflichkeit. Aber eben auch, ob Sie einen unterhaltensamen und strukturierten Tag hatten – egal, welche Erkrankung oder welches Gebrechen zu Grunde liegt.

Das Gütesiegel stützt sich nicht wie eine Überprüfung des MDK auf den Schwerpunkt Qualität in der Pflege, sondern auf die „weichen Faktoren“, die die Lebensqualität ausmachen. Besonderen Wert legen die Prüfer auf die Kriterien Autonomie, Teilhabe und Menschenwürde.

Zum Beispiel: Klopfen wir an, wenn wir zu Ihnen ins Zimmer kommen? Können Sie Ihre Religion ausleben? Dürfen Sie zu jeder Zeit Besuch empfangen? Wundern Sie sich nicht: In einigen Einrichtungen gibt es tatsächlich noch Besuchszeiten, die streng überwacht werden.

Der Gutachter vom Grünen Haken ist allerdings nicht nur zum Anschauen zu uns gekommen. Er hat auch viele Fragen gestellt, die bis ins kleinste Detail gingen. An Sie, an Ihre Angehörigen, an den Beirat sowie an Einrichtungsleiter Daniel Schäfer, Pflegedienstleiterin Ramona Strub und Betreuungsdienstleiterin Rebekka Ramisch.

Natürlich ist der „Grüner Haken“ keine Pflicht, die Überprüfung ist absolut freiwillig. Dennoch ist das Siegel für uns eine wunderbare Möglichkeit, unsere Arbeit objektiv bewerten zu lassen. Umso stolzer sind wir über die positive Bilanz und darüber, dass der Grüne Haken wieder für die nächsten zwei Jahre neben der Eingangstür hängt.

Weitere Details zum Grünen Haken können Sie auch im Internet unter [www.heimverzeichnis.de](http://www.heimverzeichnis.de) nachlesen.

*Daniela Bentz*





MONTAG	10.30–11.30 Uhr	SINGKREIS	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B SINGKREIS	Wohnzimmer, 3. OG
	15.30–16.30 Uhr	§ 43 B HANDWERKSGRUPPE	Werkraum, 1. OG
	15.30–16.30 Uhr	BASTELWERKSTATT	Wohnzimmer, 2. OG
DIENSTAG	10.30–11.30 Uhr	SPORTLICH AKTIV	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B GEHIRN-JOGGING	Essbereich der Jungen Pflege
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B THEMENZENTRIERTES ARBEITEN	Wohnzimmer, 3. OG
	ab 13.30 Uhr	AUSFLÜGE IN DIE REGION	Treffpunkt im Foyer
	15.30–16.30 Uhr	§ 43 B SITZTANZ im wöchentlichen Wechsel mit Gebetskreis (Gesellschaftsraum, 1. OG)	Wohnzimmer, 2. OG
MITTWOCH	10.30–11.30 Uhr	FUNKTIONALE SPIELE	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	KREATIVES GESTALTEN	Gymnastikraum, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B THEMENZENTRIERTES ARBEITEN	Essbereich, 2. OG
	15.30–16.30 Uhr	BINGO	Essbereich der Jungen Pflege
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B ENTSPANNUNGSÜBUNGEN	Wohnzimmer, 2. OG
DONNERS- TAG	10.30–11.30 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnzimmer, 2. OG
	9.30–11.30 Uhr	§ 43 B THEMENZENTRIERTES ARBEITEN	Essbereich, 2. OG und 3. OG
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B BUNTER NACHMITTAG	Wohnzimmer, 2. OG
FREITAG	10.30–11.30 Uhr	GESELLIGE BINGO-RUNDE	Wohnzimmer, 2. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B BINGO	Wohnzimmer, 3. OG
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B SPIELRUNDE	Essbereich der Jungen Pflege
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B HERRENSTAMMTISCH	Wohnzimmer, 3. OG
	15.45–16.30 Uhr	§ 43 B FRAUENSTAMMTISCH	Wohnzimmer, 2. OG
SAMSTAG	10.30–11.30 Uhr	BUNTER VORMITTAG und einmal im Monat KRANKENKOMMUNION	Wohnzimmer, 2. OG Restaurant
SONNTAG	9.30–10.15 Uhr	TV-ÜBERTRAGUNG DES SONNTAGS- GOTTESDIENSTES	Wohnzimmer aller Wohnbereiche
MONTAG BIS FREITAG	9–9.30 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	Essbereich, 2. OG
	9.30–10 Uhr	ZEITUNGSRUNDE	Essbereich, 3. OG
TÄGLICH		TÄGLICH INDIVIDUELLE EINZELBESUCHE UND SPAZIERGÄNGE	



## Innere Ruhe und Achtsamkeit

**Achtsamkeit fördert die Lebensfreude und wirkt Stress entgegen. Wir stellen das Konzept vor und zeigen zwei einfache Übungen.**

Sicher haben Sie schon von der Idee der Achtsamkeit gehört. Dabei geht es um das bewusste Erleben des Moments, und zwar ohne ihn zu bewerten. Das hört sich einfacher an, als es ist. Denn unser Geist neigt dazu, sich ständig zu beschäftigen und Dinge zu beurteilen. Permanent hängen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit fest, beschäftigen uns mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Die Achtsamkeit soll dazu beitragen, diesem Gedankenstrudel zu entkommen und innere Ruhe zu finden.

Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, seine gesamte Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu richten und dabei die Dinge so zu akzeptieren, wie sie gerade sind, lebt körperlich und psychisch gesünder. Das haben zahlreiche Studien herausgefunden.

Gerne möchten wir Sie einladen, wieder mehr Achtsamkeit in Ihr Leben zu holen. Das gelingt am besten über die Zuwendung auf das gegenwärtige Geschehen, zum Beispiel auf den Atem, auf das Zwitschern eines Vogels oder das Spüren der Sonnenstrahlen auf der Haut – und zwar ohne sich von heraufkommenden Gedanken ablenken zu lassen.

**Hier zwei einfache Übungen:**

**Rosinenübung:** Nehmen Sie eine Rosine in die Hand. Betrachten Sie diese so, als würden Sie die Frucht zum ersten Mal in Ihrem Leben sehen. Erkunden Sie die Rosine in aller Seelenruhe und mit allen Sinnen – wie sieht sie aus, wie riecht sie, welche Geräusche macht sie, wie fühlt sie sich an und zuletzt wie schmeckt sie? Beurteilen Sie das Erlebte nicht, sondern seien Sie wie ein Beobachter. Versuchen Sie, die Erfahrung des reinen Beobachtens mit in den Alltag zu nehmen.

**Atemübung:** Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Achten Sie auf bequeme Kleidung. Schließen Sie die Augen und verfolgen Sie den Rhythmus Ihres Atems. Verändern Sie den Atem nicht. Suchen Sie einen Punkt im Körper, an dem Sie den Atem besonders intensiv spüren, zum Beispiel im Bauchraum oder an den Nasenflügeln. Kehren Sie immer wieder zum Atem zurück, sobald Gedanken kommen. Nach zehn Minuten öffnen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief durch.

*Verweile nicht in der Vergangenheit.  
Träume nicht von der Zukunft.  
Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.  
(Buddha)*





WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT

LUST AUF EHRENAMT?

**INCURA**  
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!

**INCURA**  
SANKT JOHANNES

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](http://www.incura.de)