

# SANKT KATHARINA **POST**

Herbst/2019



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Katharina  
**Neue „Männerrunde“**

Deutschlandreise  
**Erntezeit im Alten  
Land**

Gut zu wissen  
**Den Wald  
entdecken**

*Obstparadies  
Altes Land*



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

**INCURA**®

## Apfelernte im Alten Land

Wenn Sie diese Zeilen lesen, ist Erntezeit im Alten Land. Das größte geschlossene Obstanbaugebiet Europas liegt direkt vor den Toren Hamburgs und erstreckt sich an der Elbe entlang bis nach Stade. Kilometerlange Obstwiesen, unzählige Wasserläufe und schmucke Dörfer mit prächtigen Fachwerkhäusern prägen das Bild.

Jetzt im Herbst ist der Apfel überall präsent: Die Millionen Bäume hängen voll knallroter Früchte, die Händler der Traktoren quellen davon über und in den Hofläden und Restaurants freuen sich Gäste aus aller Welt über regionale Apfelspezialitäten. Ein wunderschönes Fleckchen Erde!



### 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:  
istock.com



## Liebe Leser(innen),

nun ist es schon wieder so weit, der Herbst ist gekommen. Geht es Ihnen nicht auch so? Das Gefühl, dass die Zeit immer schneller vergeht. Feierten wir nicht gerade noch gemeinsam unser Sommerfest unter dem Motto Hawaii? Und nun fallen schon wieder die Blätter von den Bäumen. Tier und Mensch stellen sich wieder auf kürzere und etwas trübere Tage ein.

Ich bilde mir ein, dass die Zeit in der Kindheit langsamer verging. Ich erinnere mich an endlos lange Sommertage. Natürlich drehen sich die Uhren nicht schneller. Aber bei Gesprächen mit Freunden, Verwandten und mit Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, fand ich heraus, dass es mir nicht alleine so geht. Viele von uns haben dieses Gefühl. Das Gefühl, dass die Zeit mit zunehmenden Alter rennt! Sollten wir nicht genau deshalb unsere Zeit bewusster nutzen? Sie mit den Menschen verbringen, die einem sehr viel bedeuten? Statt sich ständig zu streiten, eher auf Versöhnung setzen? Die Ziele und Träume nicht auf die lange Bank schieben! Also los, fangen wir sofort damit an, unsere so kostbare Zeit ganz bewusst zu nutzen!

Ihr Alexander Sieb, *Einrichtungsleitung*

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

## Bewegung mit Musik



„Wer rastet, der rostet“ – unter diesem Motto läuft jeden Donnerstag auf dem Wohnbereich 2 unsere Gruppe „Bewegung mit Musik“. Wir lassen Schlager laufen, machen Bewegungsübungen oder wir spielen mit dem Ball. Manchmal lassen wir auch etwas ruhigere Musik laufen und machen einfach Entspannungsübungen. Unsere Bewohner/-innen kommen gerne zu der Gruppenveranstaltung, da wir auch

sehr viel dabei lachen und Späßchen machen. Es ist einfach toll zu sehen, wie unsere Bewohner/-innen sich noch bewegen und auch sehr viel Wert auf Bewegung und Spaß legen. Und zur Belohnung für gutes Mitmachen gibt es immer ein sehr großes Lob.

Ihre Silvia Milkau

## Malprojekt auf Wohnbereich 3

Dank unserer äußerst kreativen Mitarbeiterin Frau Keßler (sie brachte auch schon das Kartenprojekt zum Laufen, von dem wir in der letzten Ausgabe berichteten) kommt es auf Wohnbereich 3 immer wieder mal vor, dass im Rahmen der „Kreativrunde“ neue Projekte und Arbeiten ausgetestet werden. Kürzlich versuchten sich die Teilnehmer/-innen der Kreativrunde auf Wohnbereich 3 an Aquarellmalerei und haben ganz tolle Werke hervorgebracht, die wir Ihnen in keinem Fall vorenthalten möchten.



## Verstärkung im §43b-Betreuungsdienst

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, liebe Angehörige, mein Name ist Darren Böhling, ich bin 26 Jahre alt und komme aus Darmstadt. Seit dem 1.2.2019 bin ich Teil des Betreuungsdienst-Teams hier im Haus.

Im April habe ich meine Ausbildung zur Betreuungskraft nach § 43b bei den Johannitern in Viernheim abgeschlossen und die zweiwöchige Praxisphase, die im Rahmen der Ausbildung stattfand, hier im Haus absolviert. Dabei leitete ich ein Gruppenangebot mit dem Schwerpunkt „Vorlesen/Gedächtnistraining“, das auf gute Resonanz stieß. Ich wurde hier im Haus sehr gut aufgenommen und konnte mich schnell integrieren. Die Arbeit mit Senioren macht mir viel Spaß, und ich lerne jeden Tag etwas Neues dazu. Die Kommunikation auf Augenhöhe und das beständige Einsetzen meiner Empathie sind mir sehr wichtig. Meine Hobbys sind Fitness und Malen/Zeichnen. Zudem verbringe ich gerne Zeit in der Natur. Man

kann mit mir offen kommunizieren und gemeinsam Lösungen finden.

Auf eine weitere gute gemeinsame Zeit,  
Ihr Darren Böhling





## Neue „Männerrunde“ in Sankt Katharina

Seit Mai 2019 weht ein „frischer Wind“ in der Senioren-Residenz Sankt Katharina. Julian Duchow, unser Mitarbeiter im Betreuungsdienst, brachte ihn mit der Gründung seiner Männerrunde in unser Haus.

Wie vielen sicherlich bekannt ist, befinden sich die Männer hier im Haus in der Minderheit. Zwar nehmen unsere Männer mit großem Eifer an Angeboten teil, die eigentlich die Tätigkeiten der Frauen dieser Generation waren (wir haben fantastische Bäcker und Köche entdeckt). Und dennoch: Irgendetwas fehlt. Und wer sollte das besser wissen als ein „Wesen derselben Gattung“? Julian Duchow wusste es: ein Männerstammtisch! Dies nahm Herr Duchow zum Anlass, eine Männerrunde zu gründen, in der die männlichen Bewohner des Hauses die Möglichkeit haben, nach Lust und Laune frei von der Seele weg über die verschiedensten Themen zu reden und zu philosophieren.

Zu Beginn wurde die Runde erst zögerlich von den Herren angenommen, sie wussten ja noch nicht, was sie erwartet. Durch verschiedene interessante Themen wie z. B. Politik, Sport oder auch das weibliche Geschlecht wurden die Männer so langsam warm

und es sprudelten etliche Ideen, was man in naher Zukunft so alles im Rahmen der Männerrunde unternehmen könnte.

So wurde als erste gemeinsame Aktion im Juli ein Grillabend organisiert, der im Vorfeld schon mit einer ordentlichen Portion Vorfreude und Engagement geplant und vorbereitet wurde. Jeder wollte sich einbringen. Es gab sogar eine Angehörige, die anbot, einen Kartoffelsalat für die Mannschaft zu machen. Gegrillt wurde auf der Dachterrasse. Das Wetter spielte wunderbar mit und die Männer konnten bei Steak oder Wurst und einem Glas Bier die Abendsonne genießen. Der Grillabend war gut besucht und es herrschte eine ausgelassene und heitere Stimmung.

In naher Zukunft sollen noch weitere besondere Veranstaltungen folgen. An Ideen hierfür mangelt es jedenfalls nicht. Herr Duchow freut sich auf gemeinsame, fröhliche Stunden mit „seinen Männern“! Und wie kann es anders sein? Demnächst soll eine Frauengruppe gegründet werden. Man will ja in nichts nachstehen.

*Julian Duchow & Kristina Kallenbach*



## September

2.9.19	Montag	16 Uhr	<b>KATHOLISCHER GOTTESDIENST</b> Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
4.9.19	Mittwoch	10.30 Uhr	<b>EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG</b> Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats	Restaurant
6.9.19	Freitag	15 Uhr	<b>GEBURTSTAGSKAFFEE</b> Wir feiern die Geburtstagskinder des Monats August	Restaurant
7.9.19	Samstag	15 Uhr	<b>SOMMERFEST</b> Das ganze Haus feiert unter dem Motto „Aloha – ab in die Südsee“	Parkdeck
9.9.19	Montag	14.30 Uhr	<b>SPEISEPLANBESPRECHUNG</b> Küchenleitung und Betreuungsdienst besprechen mit den Bewohnern Wünsche und Kritiken hinsichtlich der Speisen	Restaurant
11.9.19	Mittwoch	10.30 Uhr	<b>MITTWOCHSRUNDE</b> Runder Tisch mit der Einrichtungsleitung	Restaurant
16.9.19	Montag	16 Uhr	<b>EVANGELISCHER GOTTESDIENST</b> Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
17.9.19	Dienstag	10.30 Uhr	<b>BEWOHNERVERSAMMLUNG</b> Vorstellung der Kandidaten für die Wahl des Einrichtungsbeirats	Restaurant

### Weinfest 2019 im Heppenheim

Eine kleine Gruppe von Bewohnern nahm in Begleitung von Betreuungsdienstmitarbeitern auch in diesem Jahr wieder am Seniorennachmittag der Stadt Heppenheim am Weinmarkt teil. Trotz der Hitze an diesem Tag war das Festzelt voll besetzt und für unsere Bewohner/-innen wurden zusätzliche Tische und Bänke aufgestellt, sodass jeder ausreichend Platz bekam. Zur Begrüßung erhielten wir kostenlos ein großes Stück Fleischwurst mit Brötchen und einen Gutschein für ein Getränk. Ebenso wurde im Laufe des Programms Eis angeboten. Das wurde gerne angenommen und schmeckte allen ausgezeichnet.

Die freundliche Begrüßung der Gäste erfolgte durch einen Pfarrer der Gemeinde. Neben einem Alleinunterhalter traten auch der Heppenheimer Männerchor und eine Gymnastikgruppe auf, die mit viel Geschick ihr großartiges Können unter Beweis stellte. Unterhaltsame und lustige Textbeiträge rundeten die gelungene Veranstaltung ab.

Zu Volksmusik wurde mitgesungen und geschunkelt, mancher Bewohner trank auch ein Gläschen Wein, und man kann sagen, dass dies ein wunderschöner Nachmittag war, der allen sehr gut gefallen hat.

Auf dem Weg zum Festzelt und zurück in die Einrichtung wurden unsere Rollstuhlfahrer auf dem Pflasterstein ordentlich durchgeschüttelt. Sie nahmen dies mit Humor, lachten und machten Witze.

*Alicia Seiler & Helene Schmolinger*





## Muttertag & Vatertag

Jedes Jahr feiern wir in der Senioren-Residenz Sankt Katharina Muttertag und Vatertag. Wir nutzen diese Tage, um in einem feierlichen Rahmen die Mütter bzw. Väter zu ehren und ihnen eine besondere Freude zukommen zu lassen. So wurde auch in diesem Jahr der Vatertag im Rahmen eines Frühstüppchens gefeiert. Das Restaurant war gut besucht und löste bei den Bewohnern sichtlich ein Gefühl von Zufriedenheit aus. Der Einlass war um 10 Uhr und die Bewohner fanden gut und gerne den Weg dorthin. Eine einladende Deko sowie Weißwurst und Brezeln, Snacks und ein gut gekühltes Bier sorgten für ein gemütliches Beisammensein an diesem schönen Donnerstagmorgen. Zwischendurch wurden Geschichten vorgelesen, ansprechende Musik gespielt und ein Quiz zum Thema Vatertag stand auch auf der Tagesordnung, bei dem die Bewohner ihr Wissen unter Beweis stellen konnten. Ein Bewohner

stellte sich zum Spaß einen Bierkrug aus Pappe vors Gesicht und sein herzliches Lachen zeigte, dass er diese Veranstaltung sehr genoss und Freude an dem besonderen Anlass hatte.

Bei den Damen ca. 2 Wochen zuvor ging es nicht weniger munter und gelassen zu. Wir feierten den Muttertag im Rahmen eines Sektfrühstücks. Rosen und Herzen verzierten die Tische und es wurde passend zum Muttertag eine schöne Geschichte vorgelesen. Im Anschluss daran wurde an jede Dame eine Rose verteilt, so wie es auch in der vorgelesenen Geschichte der Fall war. Bei einem Glas Sekt und leckeren Häppchen wurde der Tag der Mütter zelebriert und so manche Anekdote untereinander ausgetauscht.

*Darren Böhling/Kristina Kallenbach*



### Die Wahl des neuen Einrichtungsbeirates steht bevor!

Schon bald steht die Wahl des neuen Einrichtungsbeirates bevor. Die 2-jährige Amtszeit des derzeit amtierenden Beirates endet jetzt im Herbst, daher ist die **Neuwahl** für den **17.10.2019** von **10 Uhr bis 17 Uhr** angesetzt.

Derzeit sind wir noch eifrig auf der Suche nach Kandidaten, die sich zur Wahl für den Einrichtungsbeirat

aufstellen lassen würden und möchten Sie daher alle bitten, sich bei Interesse für dieses Amt bei uns zu melden. Alle Bewohner der Wohnbereiche 1-3 sowie auch die Bewohner/-innen des Betreuten Wohnens können sich aufstellen lassen. Sprechen Sie gerne die Betreuungsdienstmitarbeiter/-innen oder direkt Herrn Sieb oder Frau Roth an. Wir freuen uns auf Sie und beantworten gerne all Ihre Fragen.

## Oktober

2.10.19	Mittwoch	10.30 Uhr	<b>EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG</b> Nur für Mitglieder des Einrichtungsbeirats	Andachtsraum
4.10.19	Freitag	15 Uhr	<b>GEBURTSTAGSKAFFEE</b> Wir feiern die Geburtstagskinder des Vormonats	Restaurant
7.10.19	Montag	15 Uhr	<b>KRANKENSALBUNGSGOTTESDIENST</b> mit anschließendem gemütlichen Beisammensein	Restaurant
10.10.19	Donnerstag	15 Uhr	<b>OKTOBERFEST</b> O`zapft is! Wir begrüßen in bayrischem Stil den Herbst	Restaurant
14.10.19	Montag	14.30 Uhr	<b>SPEISEPLANBESPRECHUNG</b> Küchenleitung und Betreuungsdienst besprechen mit den Bewohnern Wünsche und Kritiken hinsichtlich der Speisen	Restaurant
16.10.19	Mittwoch	14.30 Uhr	<b>BUNTER MUSIKNACHMITTAG</b> mit dem Musikduo Walter & Gerhard	Restaurant
17.10.19	Donnerstag	10-17 Uhr	<b>EINRICHTUNGSBEIRATSWAHL</b>	Verwaltung
18.10.19	Freitag	14.30-16.30 Uhr	<b>SCHUHRESIDENZ-VERKAUF</b> Bequem Schuhe kaufen vor Ort	Eingangsbereich EG/Café
21.10.19	Montag	16 Uhr	<b>EVANGELISCHER GOTTESDIENST</b> Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum

## November

4.11.19	Montag	16 Uhr	<b>KATHOLISCHER GOTTESDIENST</b> Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
5.11.19	Dienstag	10.30 Uhr	<b>KONSTITUIERENDE SITZUNG</b> Der neue Einrichtungsbeirat wählt seinen Vorsitz	Restaurant
11.11.19	Montag	14.30 Uhr	<b>SPEISEPLANBESPRECHUNG</b> Küchenleitung und Betreuungsdienst besprechen mit den Bewohnern Wünsche und Kritiken hinsichtlich der Speisen	Restaurant
13.11.19	Mittwoch	10 Uhr	<b>DAS TIERHEIM BESUCHT ST. KATHARINA</b> Heilsame Begegnungen zwischen Tier und Mensch	Alle Wohnbereiche
18.11.19	Montag	16 Uhr	<b>ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST</b> Gemeinsam den Glauben leben	Andachtsraum
20.11.19	Mittwoch	14.30 Uhr	<b>BUNTER MUSIKNACHMITTAG</b> mit dem Musikduo Walter & Gerhard	Restaurant



## Erntezeit im Alten Land

**Sie kennen das Alte Land? Dann kommen Sie wahrscheinlich entweder aus Norddeutschland, essen gerne Äpfel oder haben den gleichnamigen Roman von Dörte Hansen gelesen. Begleiten Sie uns auf einen Ausflug in das idyllische Obstparadies zwischen Hamburg und Stade.**

Ob Äpfel, Kirschen oder Pflaumen: Im Alten Land wachsen Obstbäume, so weit das Auge reicht. Das ist kein Wunder, denn die Region in der Elbmarsch im Südwesten von Hamburg ist Europas größtes geschlossenes Obstanbaugebiet. Achtzehn Millionen Obstbäume soll es geben. Rund 300.000 Tonnen Äpfel werden jeden Herbst geerntet – vor allem Elstar und Jonagold. Fast jeder dritte deutsche Apfel stammt aus der Region. Und auch Birnen, Kirschen, Pflaumen, Himbeeren und Erdbeeren wachsen hier in Hülle und Fülle.

Holländische Siedler haben vor mehr als 800 Jahren das Marschland entlang der Elbe entwässert und urbar gemacht. Unter großen Entbehrungen legten sie Gräben, Deiche und Felder an und bauten erste Dörfer. Aus dieser Zeit stammt auch der Name der Region: Während der Entwässerungsarbeiten hießen die bereits bearbeiteten Gebiete

„Altes Land“ und die noch unbearbeiteten Gebiete „Neues Land“. Als die Arbeiten abgeschlossen und alle Gebiete besiedelt und bebaut werden konnten, war das gesamte Gebiet „Altes Land“.

Überall kann man prachtvolle, an Holland erinnernde Kirchen, Zugbrücken, Windmühlen sowie reetgedeckte Backstein- und Fachwerkhäuser bewundern. Touristenmagnete sind die kunstvollen Prunk-Pforten und reich verzierte Braut-Türen, die an den Eingängen alter Höfe zu finden sind. Wie eine Art Statussymbol für den Wohlstand der Bauern sind sie mit farbenprächtigen Schnitzereien und Tiersymbolen, Segenssprüchen oder Namensmedaillons verziert.

Bei Urlaubern besonders beliebt ist das Alte Land im Frühling, wenn die Obstplantagen blühen. Aber auch jetzt im Herbst pilgern die Menschen hierher, um die Erntezeit zu genießen und die üppig behangenen Bäume und die Traktoren mit ihren vier, fünf Anhängern voller knallroter Äpfel zu bestaunen. Die Hofcafés und Restaurants bieten Apfelspezialitäten wie Apfelküchlein oder Apfel-Cordon-bleu an und in den Hofläden gibt es Hausgemachtes wie Obstbrände, Apfelessig oder Apfelchips.



Bei den „Altländer Apfeltagen“ können sich Gäste von September bis November im ganzen Alten Land auf den Höfen umsehen, Führungen oder Traktorfahrten durch den Obstgarten mitmachen und selbst Äpfel ernten. Im Korb landen neben vielen neuen natürlich auch die alten Apfelsorten wie die Rote Alkmene, der Schöne aus Haseldorf oder der Edelborsdorfer. Auf dem Herzapfelhof der Familie Lühs in Jork bekommt man sogar Äpfel, auf deren Schale Motive, Sprüche oder Firmenlogos eingelastert werden.

Auch jenseits des Apfels hat die Region viel zu bieten: Durch die Lage an der Elbe hat das Alte Land mitunter maritimen Charakter. Kilometerlange Deiche laden ein, darauf entlang zu spazieren oder sich ein-

fach hinzusetzen und die vorbeiziehenden Pötte zu beobachten. Und auch in den Hansestädten Stade und Buxtehude mit ihren kleinen Gassen, Häfen und vielen historischen Häusern lässt sich maritimes Flair atmen.



### *Willkommen im Alten Land*

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften sowie Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug ins Alte Land erhalten Sie bei der Tourist-Info Altes Land, Osterjork 10 in 21635 Jork, Telefon 04162 914755, [info@tourismus-altesland.de](mailto:info@tourismus-altesland.de) [www.tourismus-altesland.de](http://www.tourismus-altesland.de)

## Kooperation mit der Musikschule Heppenheim

Seit Mai 2019 wird in unserem Haus ein neues Musikprojekt angeboten. In enger Absprache mit dem Leiter der Musikschule Herrn Markowic und der Dozentin Frau Wunsch wurden zwei musikalische Projekte entwickelt und seitdem in unseren Seminarräumen veranstaltet. Dabei beinhaltete das erste Angebot eine Gesangsgruppe von 10 bis 10.45 Uhr, das zweite Angebot war ein Blockflötenunterricht und fand von 10.45 Uhr bis 11.30 Uhr statt.

Diese beiden Projekte wurden zunächst sechs Wochen probeweise angeboten, um zu beobachten, auf wie viel Interesse dies bei unseren Bewohnern stößt. Insbesondere der Gesangsunterricht fand reges Interesse bei den Teilnehmern, sodass zuletzt eine feste Gruppe von bis zu 15 Teilnehmern zustande kam.

Aus diesem Grund wird die Gesangsgruppe nun weiter fortgesetzt, sehr zur Freude der Bewohner/-innen, die überwiegend aus dem Betreuten Wohnen stammen.

Interessierte, die bislang nicht daran teilgenommen haben, können sich jederzeit beim Betreuungsdienst oder Herrn Sieb melden. Der Kontakt zur Musikschule wird von uns dann hergestellt. Die Teilnahme an dieser Gruppe kostet 9 € im Monat, die Anmeldung hierzu erfolgt direkt über die Musikschule. Sie sind hierbei an keine festen Laufzeiten gebunden und können den Vertrag auch ohne Probleme wieder kündigen.

Bei Fragen zu diesem Projekt zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen. Wir geben Ihnen gerne alle hierzu nötigen Informationen und laden Sie ebenso herzlich zu einer „Schnupperstunde“ ein.

*Kristina Kallenbach*



MONTAG	10.15 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG	Alle Wohnbereiche
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG	Alle Wohnbereiche
DIENSTAG	10.15 Uhr	KREATIVRUNDE	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	BACKGRUPPE	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	BACKGRUPPE 14-täglich i. W. m. d. Spielerunde	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 3
MITTWOCH	10.15 Uhr	BEWEGUNG MIT MUSIK	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 2
	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 3
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 1
	15.15 Uhr	KEGELN MAL ANDERS	Wohnbereich 3
DONNERSTAG	10.15 Uhr	BACKGRUPPE 14-täglich im Wechsel mit der Spielerunde	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	BEWEGUNG MIT MUSIK	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	SINGRUNDE	Wohnbereich 3
	10.30 Uhr	MÄNNERSTAMMTISCH 14-täglich	Restaurant
	15.15 Uhr	GEDÄCHTNISTRAINING	Wohnbereich 2
	15.15 Uhr	KREATIVRUNDE	Wohnbereich 3
FREITAG	10.15 Uhr	SINGEN	Wohnbereich 1
	10.15 Uhr	BASTELN FÜR DEN WOHNBEREICH	Wohnbereich 2
	10.15 Uhr	ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereich 3
	11 Uhr	SPORTGRUPPE ZUR STURZPROPHYLAXE	Wohnbereich 1
	15 Uhr	BINGO	Restaurant
	15.30 Uhr	ENTSPANNT INS WOCHENENDE	Wohnbereich 1
SAMSTAG	10.30 Uhr	EINKAUFEN AUF DEM WOCHENMARKT	Im BD-Büro anmeld.
SONNTAG	10.15 Uhr	INDIVIDUELLE EINZELBETREUUNG	Alle Wohnbereiche

## Suchen & gewinnen

Auch in diesem Heft bringen die Vögelchen wieder Gewinne.

### 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 30.9.2019.

**Mit etwas Glück gewinnen Sie.**



## Die Magie der Bäume

**Sprechen Bäume miteinander? Was braucht ein Baum, um gesund zu bleiben? Was ist so faszinierend am Wald? Auf Fragen wie diese hat der Förster und Bestsellerautor Peter Wohlleben spannende Antworten.**

Der Wald steht für Naturerleben, Entschleunigung und frische Luft. Dass er ein wahrlich magischer Ort mit vielen Geheimnissen ist, erfährt man bei Peter Wohlleben. Der berühmte Förster hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Menschen für den Wald und seine Bewohner zu begeistern. Dazu besucht der passionierte Forstwirt TV-Sendungen, gibt sein Wissen in Büchern und Seminaren weiter und bietet Waldführungen für Kinder oder Erwachsene in der Eifel.

Im Wald – so lernt man von Peter Wohlleben – hängt alles miteinander zusammen. Bäume, Pflanzen und Tiere. Besonders faszinierend ist das Leben der Bäume. Drei erstaunliche Phänomene möchten wir Ihnen heute vorstellen:

**Bäume schmecken ihre Angreifer:** Wenn ein Baum angegriffen wird – zum Beispiel von Borkenkäfern oder Schmetterlingsraupen – erschmeckt er den Speichel des Angreifers. Der Baum kann also unterscheiden, ob ein Mensch ihm ein Blatt abgerissen hat oder ob ein Reh es abgeknabbert hat.

**Bäume kommunizieren miteinander:** Wird ein Baum angebissen, setzt er flüchtige Substanzen frei, da-

mit seine Blätter oder die Rinde nicht mehr so gut schmecken. Dieser Duft weht zu anderen Bäumen und warnt sie so vor den Angreifern. Das funktioniert interessanterweise nur bei Bäumen der gleicher Art. Manche Bäume setzen dann bitteres Harz ab oder locken die Fressfeinde ihrer Angreifer an, um sich zur Wehr zu setzen. Auch über die Wurzeln in der Erde können Bäume Kontakt miteinander aufnehmen und Substanzen übertragen. Pilze dienen dabei häufig als Überträger.

**Bäume unterstützen sich gegenseitig:** Junge Bäume sind Konkurrenten um Platz und Licht, aber alte Bäume der gleichen Art helfen sich bedingungslos. Sie schicken sich über Wurzeln oder Pilze wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Zuckerwasser. Es gibt richtige Baumverbünde mit einem eigenen Sozialleben und Mutterbäume helfen ihren Zöglingen gezielt beim Wachsen. Sie erkennen den eigenen Nachwuchs über die Wurzeln, versorgen ihn mit Nährstoffen und spenden Schatten, um überschnelles Wachstum zu verhindern. Faszinierend!

### Buchtipps

*Sie möchten mehr über das Leben der Bäume erfahren? Peter Wohlleben hat mehrere Bestseller geschrieben, darunter „Das geheime Leben der Bäume“, „Das geheime Netzwerk der Tiere“ oder das Kinderbuch „Hörst du, wie die Bäume sprechen?“. Viel Freude beim Lesen und Staunen!*

WOHNEN - LEBEN - SICHERHEIT

LUST AUF EHRENAMT?

IN CURA®  
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!

IN CURA®  
SANKT KATHARINA  
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)