

SANKT JOHANNES POST

Winter/2018



Das Magazin der INCURA GmbH

Sankt Johannes
**Zertifizierung und
Mitarbeitergrillfest**

Schifferstadt
**Auszeit vom Alltag
Landauer Zoo**

Gut zu wissen
**Lichtblicke für den
Winter**

*Lebendiges
Göttingen*



Wohnen. Leben. Sicherheit. www.incura.de

INCURA®

Die Stadt, die Wissen schafft

Keine Frage: Göttingen ist eine Studentenstadt. Das Stadtbild ist jung und bunt und jeder dritte Bewohner ist an der Georg-August-Universität eingeschrieben. Dennoch hat die „Stadt, die Wissen schafft“ auch allen Generationen viel zu bieten. Vor allem zur Adventszeit, wenn sich der Weihnachtsmarkt durch die historische Innenstadt schlängelt, oder das ganze Jahr über bei einem der zahlreichen Kulturangebote. Denn Wissenschaft, Theater, Literatur und Musik spielen hier seit jeher eine zentrale Rolle. Davon erzählen auch viele Sehenswürdigkeiten zu den berühmten Kindern der Stadt wie Jacob und Wilhelm Grimm, Carl Friedrich Gauß, Alexander von Humboldt oder Georg Christoph Lichtenberg.



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:
gettyimages.de
Titelbild: Copyright Göttingen Tourismus e. V.,
Fotograf: Lars Gerhardt



Liebe Leser(innen),

an diesen doch sehr heißen Sommer schloss sich nun auch ein goldener Herbst an und wir konnten noch an vielen Nachmittagen die Sonne und die angenehmen Temperaturen in unserem schönen Innenhof genießen.

Wenn nun die kältere Jahreszeit kommt, verlagern wir das Augenmerk wieder mehr nach drinnen und machen es uns gemütlich. Nehmen Sie doch mal an unseren Wellnessangeboten teil und begeben sich auf eine Entspannungsreise oder nehmen an einer Klangschalensitzung teil.

Öffnen Sie gemeinsam mit uns das fünfte Kalenderfenster und freuen Sie sich über den Besuch vom Nikolaus bei unserem Nikolauskaffee. Das neue Jahr wollen wir wieder mit einem Glas Sekt begrüßen und Fasching ist dann auch nicht mehr so weit.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Fest und einen guten Start ins neue Jahr. Bleiben Sie auch 2019 gesund und passen Sie gut auf sich auf.

*Ihr Daniel Schäfer,
Einrichtungsleitung*

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



Zertifizierung und Mitarbeitergrillfest

Im September fand in Sankt Johannes ein Überwachungsaudit der DEKRA statt, welches die Zertifizierung nach der ISO 9001 Norm überprüft hat. Diese Norm behandelt das Qualitätsmanagement und regelt dabei die Anforderungen an ein Qualitätsmanagementsystem von Unternehmen und eben auch der INCURA GmbH. Insgesamt drei Einrichtungen der INCURA standen neben der Zentrale in Köln auf dem Prüfstand. Das Ergebnis dieser Überprüfung fiel mit der „Rezertifizierung“ gemäß den Anforderungen des Qualitätsmanagements mit sehr guten Rückmeldungen der Auditoren aus.

Als Dankeschön für das unermüdliche Engagement und dafür, dass wie immer alle an einem Strang gezogen haben, hat die Leitung der Senioren-Residenz alle Mitarbeiter am 16. August zu einem internen Fest eingeladen.

Damit möglichst viele kommen konnten und auch das Küchenteam das Fest rundum (also ohne anschließend Teller spülen zu müssen) genießen konnte, haben Einrichtungsleiter Daniel Schäfer und Pflegedienstleiterin Ramona Strub einen Foodtruck von der „Burrito Bande“ bestellt. Das coole Gefährt hat die Mitarbeiter mit köstlichen Burritos, also mexikanischen Teigta-

schen, verwöhnt – entweder gefüllt mit Soja-Hack, Hähnchenfleisch oder 24 Stunden geschmortem Pulled Beef. Ramona Strub hat alkoholfreie Cocktails gemixt und viele Kollegen haben einen Nachtsch beigesteuert, so dass auch für leckere Getränke und das Dessert gesorgt war.

Doch beim Essen und Trinken allein ist es nicht geblieben. Um auch eine bleibende Erinnerung an den gelungenen Sommerabend zu haben, erhielten die Mitarbeiter die Aufgabe, kleine Spannrahmen zu bearbeiten. Und zwar so, dass ein Bezug zur Einrichtung sichtbar wird. Mit viel Freude haben die Kolleginnen und Kollegen gebastelt, gemalt, geklebt und geknetet. Die Ergebnisse können Sie als Collage an der Wand vor dem PDL-Büro bewundern.

„Es war ein absolut schöner Abend“, erzählt Einrichtungsleiter Daniel Schäfer. „Es lag uns am Herzen, neben all den tollen Veranstaltungen, die wir rund ums Jahr haben, auch ein Fest nur für unsere Mitarbeiter zu organisieren – als Dankeschön für ihren täglichen Einsatz und Wertschätzung für die Arbeit, die sie leisten. Ich denke, das ist uns richtig gut gelungen.“



O'zapft is!

Im blau-weiß geschmückten Restaurant war **ordentlich was los**. Auch in diesem Jahr erwartete die Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Sankt Johannes ein passend geschmücktes Restaurant und begrüßt wurden die Anwesenden von feschon Mitarbeiterinnen im Dirndl sowie strammen Buben in Lederhosen.

Nach der offiziellen Eröffnung durch Einrichtungsleitung Herrn Schäfer, ließ es sich Alleinunterhalter Uwe Kummermehr (Us Uwe) nicht nehmen, mit bekannten Klängen die Stimmung anzuheizen. Zum Auftakt gab es Kaffee sowie Zwetschkuchen mit Sahne.

Nach dem Besuch einiger Kinder vom „Großen Garten“, die uns schöne Herbst- und Mitmachlieder mitgebracht hatten, starteten die „Sankt Johannes

Allstars“ ihre nun mittlerweile etablierte Playback-Show. Neben Joy Flemming und Melanie erntete vor allem Abba tosenden Applaus. In tollen Kostümen und mit witzigen Accessoires ausgestattet, heizten diese dem Publikum voll ein, sodass sogar „Zugaben“ eingefordert wurden. Die ein oder andere Bewohnerin wagte sogar ein Tänzchen. „Us Uwe“ stimmte den Nachmittag über immer wieder Schunkelrunden und Polonaise-Lieder an und wirklich jeder im Raum machte mit. Noch lange nach dem Abendessen, welches aus Weißwürsten, Brez'n, Obazda und Rettichsalat bestand, wurde getanzt, gelacht und gesungen.

„Ich bin nun schon sechs Jahre hier im Haus, aber das war das beste Fest, das wir jemals hatten“, berichtete eine begeisterte Bewohnerin.



Dezember



1.12.18	Samstag	10.15 Uhr	KRANKENKOMMUNION mit Herr Steiner	Restaurant
4.12.18	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit der Jungen Pflege	n. Absprache
4.12.18	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
5.12.18	Mittwoch	10 Uhr	SERVICE-BESUCH des Hörakustikers	3. OG
5.12.18	Mittwoch	18 Uhr	LEBENDIGER ADVENTSKALENDER	Restaurant
6.12.18	Donnerstag	15 Uhr	NIKOLAUSKAFFEE	Restaurant
11.12.18	Dienstag	9.30 Uhr	OPTIK FUCHS Brillenservice-Besuch	3. OG
13.12.18	Donnerstag	15.30 Uhr	WEIHNACHTSFEIER Wohnbereiche 2, 3 & 4	Restaurant
13.12.18	Donnerstag	15 Uhr	OFFENER TREFF für Parkinson-Patienten und deren Angehörige (Weihnachtsfeier)	Gesellschaftsraum, WB 1
18.12.18	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG Mit den WB 2 + 3 in die Region	n. Absprache
18.12.18	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
19.12.18	Mittwoch	14-16.30 Uhr	MOBILER BEKLEIDUNGSVERKAUF mit Mode Mobil	Foyer
19.12.18	Mittwoch	15 Uhr	MUSIKALISCHER NACHMITTAG mit den Silberlocken	Restaurant
20.12.18	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, WB 2
24.12.18	Montag	10.30 Uhr	ÖKUMENISCHER WEIHNACHTSGOTTESDIENST	Restaurant
31.12.18	Montag	15.30 Uhr	SILVESTERNACHMITTAG	Restaurant



Auszeit vom Alltag *Landauer Zoo*

Das Forum Demenz Südliche Weinstraße/Landau lud in diesem Jahr demenzerkrankte Menschen und deren Angehörige zu pädagogischen Führungen durch den Zoo Landau ein.

Oberbürgermeister Thomas Hirsch und Landrat Dietmar Seefeldt ermunterten Demenzerkrankte samt Angehörige sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und einen Nachmittag im Zoo zu verbringen. „Tiere sind ein Türöffner und ermöglichen manchmal den Weg zu der oft verschlossenen Welt von Menschen mit Demenz“, so beide Verwaltungschefs.

Wir konnten uns zu den Glücklichen zählen, die an diesem besonderen Angebot teilnehmen durften und reisten mit acht Bewohner/-innen und vier Mitarbeiterinnen nebst Wohnbereichshund an, um diese spezielle Führung durch den Zoo zu erleben.

Im Schulungsraum des Zoos waren Kaffee und Kekse für alle bereitgestellt und hier durften die Anwesenden sogar allerhand Reptilien anfassen. „Die fühlen sich schon ein wenig befremdlich an, da ist mir ein



Hund oder eine Katze doch lieber“, stellte ein Bewohner schmunzelnd fest.

Alles in allem wirklich eine gelungene Auszeit und wir konnten viele interessante Dinge über die vielen Tierarten erfahren. Ein herzliches Dankeschön!



Januar



3.1.19	Donnerstag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, WB 2
5.1.19	Samstag	10.15 Uhr	KRANKENKOMMUNION mit Herrn Steiner	Restaurant
7.1.19	Montag	12 Uhr	NEUJAHRSEMPFANG	Restaurant
8.1.19	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit der Jungen Pflege	Nach Absprache
8.1.19	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
9.1.19	Mittwoch	14.30 Uhr	GEBURTSTAGSKAFFEE für die Geburtstagskinder von November und Dezember	Restaurant
10.1.19	Donnerstag	14 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung	Restaurant
10.1.19	Donnerstag	15-17 Uhr	OFFENER TREFF für Parkinsonpatienten und deren Angehörige zum Erfahrungsaustausch	Gesellschaftsraum, WB 1
16.1.19	Mittwoch	10 Uhr	SERVICE-BESUCH durch den Hörakustiker	3. OG
16.1.19	Mittwoch	14.30 Uhr	CAFÉ 90+ für alle Jubilare, die im letzten Halbjahr 90 Jahre oder älter geworden sind	Restaurant
17.1.19	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, WB 2
21.1.19	Montag	9-14.30 Uhr	MOBILER BEKLEIDUNGSVERKAUF Marco's Mode	Foyer
22.1.19	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit den WB 2 & 3 in die Region	Nach Absprache
22.1.19	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
23.1.19	Mittwoch	14.30 Uhr	NACHBARSCHAFTSKAFFEE mit den Nachbarn aus dem seniorengerechten Wohnen	Restaurant
24.1.19	Donnerstag	15 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung für WB 2	Essbereich, WB 2
30.1.19	Mittwoch	15 Uhr	MUSIKALISCHER NACHMITTAG mit den Silberlocken	Restaurant

Ökumenischer Erntedank-Gottesdienst

Auch dieses Jahr feierten die Bewohnerinnen und Bewohner im Oktober wieder konfessionsübergreifend einen schönen Erntedankgottesdienst. An einem herbstlich dekorierten Altar hielten die evangelische Pfarrerin Frau Abel-Pohlack und der katholische Pfarrer Dr. Georg Müller einen Gottesdienst ab. Viele Bewohnerinnen und Bewohner lobten hinterher ausdrücklich den harmonischen Ablauf und bedankten sich für die lebendige Predigt, deren Anlass das Fest der Ernte bot. Auch ein herzliches Dankeschön an Herrn Hofmann, der den Gottesdienst am Klavier untermalte.



Gewinne, Gewinne, Gewinne

Vögelchen-Gewinnspiel

Die glückliche Gewinnerin, die alle Vögelchen in der letzten Sankt Johannes Hauspost gefunden hatte, ist **Edith Seidenspinner**. Diese darf sich über einen Gutschein von „Kreative Haarmode Löcher“, unserer Friseurin im Haus, im Wert von 20 € freuen.



Mitarbeiter-WM-Tippspiel

Ebenso freuen durften sich die drei Sieger unseres ersten hausinternen Mitarbeiter-WM-Tippspiels. Vor Beginn konnten Interessierte einen Tippschein zu den Vorrundenspielen, dem Erst-, Zweit- und Drittplatzierten sowie dem Torschützenkönig abgeben.



Gespannt wurde täglich dem aktuellen Stand der Tabelle entgegengefiebert, bis am 15.7. dann endlich feststand, wer sich über den Decathlon-Gutschein, den Badewelt-Gutschein und den dm-Gutschein freuen konnte. Herzlichen Glückwunsch an **Büsa Diler, Sebastian Trietsch und Birgit Trietsch**.

Februar

2.2.19	Samstag	10.15 Uhr	KRANKENKOMMUNION mit Herr Steiner	Restaurant
5.2.19	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit der Jungen Pflege	n. Absprache
5.2.19	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
7.2.19	Donnerstag	16 Uhr	EVANGELISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, WB 2
12.2.19	Dienstag	13.30 Uhr	AUSFLUG mit den WB 2 & 3 in die Region	n. Absprache
14.2.19	Donnerstag	14 Uhr	SPEISEPLANBESPRECHUNG mit der Küchenleitung	Restaurant
19.2.19	Dienstag	15.45 Uhr	GEBETSKREIS mit Frau Worster	Gesellschaftsraum, WB 1
21.2.19	Donnerstag	16 Uhr	KATHOLISCHER GOTTESDIENST	Wohnzimmer, WB 2
27.2.19	Mittwoch	15 Uhr	MUSIKALISCHER NACHMITTAG mit den Silberlocken	Restaurant
28.2.19	Donnerstag	15.11 Uhr	SCHIFFERSTADT AHOI Bunttes Programm mit der TUSNESIA aus Neuhofen	Restaurant

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 31.12.2018. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. Wir wünschen viel Spaß!

Zwiebelkuchen und „neuer Wein“



Ende September wurde an einem Dienstagmorgen auf Wohnbereich 1 kräftig gewieint. Doch keine Angst, es war lediglich aufgrund der 6 kg Zwiebeln, die geschält und geschnitten werden wollten. Denn so viele Zwiebeln wurden für den Zwiebelkuchen benötigt, den es am Nachmittag zum Weinfest ge-

ben sollte. Viele fleißige Hände halfen mit und das Ergebnis konnte sich wirklich sehen und schmecken lassen.

Viele Angehörige fanden am Nachmittag den Weg auf den Wohnbereich und ließen sich mit den Bewohnerinnen und Bewohnern den selbst gebackenen Zwiebelkuchen sowie „neuen Wein“ und Traubensaft aus Meckenheim schmecken. Herr Schöffel untermalte den schönen Nachmittag mit seiner Gitarre und alle Anwesenden stimmten mit ihm Pfälzer Lieder an. An dieser Stelle noch mal ein „Herzliches Dankeschön“ für das ehrenamtliche Engagement.

Ein wirklich rundum gelungener Nachmittag, der möglichst bald wiederholt werden sollte.



Zwiebelkuchen ohne Boden

Zutaten (für ein rundes Blech):
 500 g weiße Zwiebeln, klein geschnitten
 200 g Käse (Emmentaler), gerieben
 200 g Schinken, geräuchert, gewürfelt
 200 g Mehl
 200 ml Milch
 1 gestrichener TL schwarzer Pfeffer
 Kümmelpulver, nach Belieben
 3 Eier

Alle Zutaten werden in einer Schüssel miteinander mit einem Löffel verrührt. Zuerst Zwiebeln, Käse, Schinken, Eier, Pfeffer und evtl. Kümmel. Dann wird langsam das Mehl untergerührt und dann die Milch. Im vorgeheizten Ofen (Umluft 200 °C) auf mittlerer Schiene 30–40 min. backen.



Veranstaltungskalender

für den Gerontopsychiatrischen Wohnbereich und Bewohner/innen mit eingeschränkter Alltagskompetenz

Dezember

3.12.18	Montag	11 Uhr	VERGISS-MEIN-NICHT-GOTTESDIENST	Gesellschaftsraum, WB 1
5.12.18	Mittwoch	10 Uhr	PLÄTZCHEN BACKEN	Essbereich, WB 1
10.12.18	Montag	10 Uhr	THEMENTAG Weihnachtsrituale hier und anderswo	Gesellschaftsraum, WB 1
11.12.18	Dienstag	15.30 Uhr	WEIHNACHTSFEIER Wohnbereich 1	Essbereich, WB 1
19.12.18	Mittwoch	10 Uhr	BASTELN eines WB-Kalenders	Essbereich, WB 1
20.12.18	Donnerstag	11 Uhr	AUSFLUG zum Pizza essen	n. Absprache
27.12.18	Donnerstag	10 Uhr	BASTELN Glücksbringer für das neue Jahr	Gesellschaftsraum, WB 1

Januar

7.1.19	Montag	11 Uhr	VERGISS-MEIN-NICHT-GOTTESDIENST	Gesellschaftsraum, WB 1
9.1.19	Mittwoch	10 Uhr	BASTELN von Schneemännern	Gesellschaftsraum, WB 1
14.1.19	Montag	10 Uhr	THEMENTAG Spaziergang im Schnee	Gesellschaftsraum, WB 1
21.1.19	Montag	10 Uhr	THEMENTAG Berufe raten und erklären	Gesellschaftsraum, WB 1
24.1.19	Donnerstag	10 Uhr	KOCHEN Gulaschsuppe	Essbereich, WB 1

Februar

4.2.19	Montag	11 Uhr	VERGISS-MEIN-NICHT-GOTTESDIENST	Gesellschaftsraum, WB 1
8.2.19	Freitag	11 Uhr	AUSFLUG zum „Wirtshaus am Dom“	n. Absprache
14.2.19	Donnerstag	10 Uhr	THEMENTAG Valentinstag	Gesellschaftsraum, WB 1
20.2.19	Mittwoch	10 Uhr	BASTELN für Fasching	Gesellschaftsraum, WB 1
26.2.19	Dienstag	15.11 Uhr	FASCHINGSKAFFEE „Humba, Humba, Tätärä“	Essbereich, WB 1
28.2.19	Donnerstag	10 Uhr	BACKEN von Fastnachtsschokolade	Essbereich, WB 1

Immer auf dem neuesten Stand

„Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer nur das, was er schon ist.“

Ja, schon Henry Ford wusste, wie wichtig eine stetige Fort- und Weiterbildung ist, um nicht auf der Stelle zu treten. Wir bei INCURA halten Weiterbildung für einen enorm wichtigen Teil unserer Arbeit, auch um immer auf dem aktuellsten Stand der Dinge zu sein.

So haben wir auch in diesem Jahr einige unserer Mitarbeiter zu Brandschutzhelfer/-innen ausbilden lassen, um sicher zu gehen, dass wir auch im Notfall ausreichend gerüstet sind. Neben dem theoretischen Teil standen viele praktische Übungen mit echten Gerätschaften und Feuer im Mittelpunkt der zwei-stündigen Schulung. Wie auf dem Bild zu erkennen, mussten die Mitarbeiter/-innen das Gelernte direkt in die Tat umsetzen und einen Brand löschen.

Wie war das noch mal mit der Reanimation? 30-mal drücken und 2-mal beatmen?! Genau! Auch diese Themen wurden in einer anderen Schulung, dem Erste-Hilfe-Kurs, erklärt und praktisch an einem „Dumme“ (zu deutsch Testpuppe) getestet. Zeigte diese doch nach dem Versuch der „Herz-Lungen-Belebung“ direkt an, ob die Belebung in Realität erfolgreich gewesen wäre und was zu verbessern wäre.

Vieles war aus Zeiten des Führerscheins oder der Ausbildung bekannt, vieles aber auch einfach viel zu lange her und es war daher enorm wichtig, dass es wieder aufgefrischt wurde.



*Schön, dass Sie da sind!
Jubiläum und
neue Mitarbeiter*

Afsaneh Farivar-Hoff
Hauswirtschaft



Denise Groß
5-jähriges Jubiläum



Birgit Lange
Service



Melissa Akbas
Pflegehelferin



Larissa Poh
Hauswirtschaftsmitarbeiterin



Ramona Strub
10-jähriges Jubiläum



Patrick Christ
Pflegehelfer



Unsere Wochenangebote



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
	10.30–11.30 Uhr	§ 43 B THEMENZENTRIERTES ARBEITEN	Essbereich, 3. OG
	14.30–17 Uhr	KÖSTLICHKEITEN SELBSTGEMACHT	Essbereich, 2. OG und 3. OG im Wechsel
	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	



Lichtblicke für den Winter

Licht spielt für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle. Deswegen achten wir bei unseren Häusern auch auf große Fenster und helle Räume. Doch was tun, wenn die Sonne erst spät aufgeht, sich schon während der Kaffeepause am Nachmittag wieder verabschiedet und auch sonst kaum durch die Wolken kommt? Wir haben ein paar erhellende Wintertipps für Sie recherchiert.

Sonnenlicht hebt die Stimmung, regelt den Biorhythmus und Hormonhaushalt und ist für die Produktion von Vitamin D und damit für die Kalziumversorgung der Knochen sowie die Immunabwehr unerlässlich. Fehlt das Licht, fühlen wir uns schnell schlapp und antriebslos, dauermüde und niedergeschlagen. Bis zu fünf Prozent aller Deutschen leiden sogar an richtigen Winterdepressionen. Ältere Menschen, die sich viel oder ausschließlich in Innenräumen aufhalten, leiden häufiger unter fehlendem Tageslicht. Das kann zu Unruhe, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit oder eben Depressionen führen. Mit ein paar Tricks jedoch können Sie dem Winter ein Schnippchen schlagen und selbst für eine gute Versorgung mit Vitamin D sorgen:

- **Ernährung:** Greifen Sie zu Lebensmitteln, die reich an Vitamin D sind, wie fettreiche Fischarten (Hering, Sardine, Lachs), Pilze (Morcheln, Champignons, Steinpilze, Shiitakepilze), Avocado, Milchprodukte (Butter, Sahne, Käse) und Eier.

- **Nahrungsergänzung:** Da die Zufuhr an Vitamin D über die Ernährung meist nicht ausreicht, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die tägliche Einnahme eines Vitamin-D-Präparates. Ein Blutbild und Gespräch beim Arzt kann hier Klarheit bringen.

- **Draußen sein:** Auch wenn es im Winter schwer ist, Sonne zu tanken – planen Sie für jeden Tag einen Gang bei Tageslicht nach draußen ein. Setzen Sie sich in die Sonne, machen Sie einen Spaziergang oder eine kleine Wanderung im Freien. Die ideale Zeit dafür sind die Vormittags- oder Mittagsstunden, da dann die UV-Strahlung am stärksten ist.

- **Tageslichtlampen:** Für die Stimmung und den Vitaminspiegel soll sich auch die medizinische Lichttherapie mit speziellen Tageslichtlampen bewährt haben. Diverse Studien belegen die Wirksamkeit von Intensivlampen mit mindestens 10.000 Lux (zum Vergleich: ein Wohnraum hat etwa 500 Lux), vor die man sich einfach für 30 bis 60 Minuten am Tag zum Lesen, Essen, Basteln oder Rätseln hinsetzt.



Tageslichtlampe

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 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