UNSER PARKHÖHBOTE

Herbst/2018

Das Magazin der INCURA GmbH

Parkhöhe
Neue Einrichtungsleitung Roswitha Watkins

Parkhöhe
Ein „Grüner Haken“ für Lebensqualität

Gut zu wissen
Innere Ruhe und Achtsamkeit

Märchenhafter Spreewald

Wohnen. Leben. Sicherheit. 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. Kahnmänner 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

Liebe Leser(innen),

nach mehr als 35 Jahren Heimleitung und davon etwa die Hälfte in der Parkhöhe bin ich nun seit August 2018 im Ruhestand. Mit großer Dankbarkeit nehme ich Abschied aus meinem Berufsleben. Mein Dank gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, ohne die meine Tätigkeit gar nicht möglich gewesen wäre. Ebenso danke ich allen Bewohnerinnen und Bewohnern für ihr Vertrauen in die Parkhöhe und dass wir alle zu ihrem Wohlergehen beitragen. Allen anderen, die in der einen oder anderen Weise als Ehrenamtliche, als Institution, als Unterstützer, als Dienstleister, als Besucher, als … mit der Parkhöhe verbunden sind, danke ich ebenfalls von ganzem Herzen. Jeder Einzelne von Ihnen ist ein ganz besonders wertvoller Teil dieser gemeinsamen Arbeit. Meine Arbeit machte mir Freude – auch in schwierigen Zeiten und angesichts vieler Herausforderungen. Ich arbeitete sehr gerne mit Ihnen zusammen. Ich wünsche mir, dass es Ihnen gut geht und Sie weiterhin mit Freude hier sind oder hier arbeiten. Und ich wünsche mir, dass Sie meine Nachfolgerin, Frau Watkins, unterstützen. Nur gemeinsam lassen sich die Aufgaben meistern. Atmen Sie durch, wenn die Herausforderungen manchmal unüberwindbar scheinen. Jeder einzelne Schritt – und sei er noch so klein – wird gebraucht.

Atemluft gibt es, die gleicht einem Segen.
Frisch ist sie und schmeckt nach Meer.
Das milde Licht der Sonne
gab ihr den Duft der Blüten und Kräuter mit.
So kann ich dahinschreiten, als hätte ich Flügel.
Leicht ist das Leben und freundlich der Tag.
Heute soll nichts mich beschweren.
Heute bin ich einfach ein Kind der duftenden Erde,
des freundlichen Himmels.
Und alle, die mir begegnen,
sollen meinen Gruß hören wie einen Segen,
den ich empfangen habe und weitergebe.
(Hildegunde Wöller)

Ich wünsche Ihnen mit dieser Ausgabe des Parkhöhboten eine frohe und bunte Herbstzeit und auch für die Zukunft alles, alles Gute und Schöne und grüße Sie herzlichst,

Ihr Andreas Männicke

Vorstellung *neue Einrichtungsleitung Roswitha Watkins*

Sehr geehrte Bewohner(innen) und Mitarbeiter(innen), hiermit möchte ich mich bei Ihnen als neue Einrichtungsleitung vorstellen.

Mein Name ist Roswitha Watkins, geboren bin ich am 9. Januar 1959 in Drachselsried, Bayrischer Wald. Aufgewachsen bin ich in Ebersbach an der Fils. 1976 machte ich die ersten Schritte in der Pflege im Theresienkrankenhaus Mannheim. 1992 zog ich mit meiner Familie in den schönen Odenwald. Ich wechselte von der Krankenpflege zur Altenpflege und machte einen Abschluss zur Altenpflegerin und zur Gerontopsychiatriefachkraft.

In der Parkhöhe begann ich im Jahr 2000 im Pavillon. Kurze Zeit später habe ich die Einrichtung als Pflegedienstleitung geleitet. Im Juli 2009 verließ ich die Einrichtung, um neue Wege zu gehen. Ich habe eine Einrichtung als Einrichtungsleitung geleitet und eine neue Einrichtung ans Netz gebracht, ich war für Konzepte verantwortlich und für den Pflegebedarf.

Zuletzt war ich im Comobereich als Pflegedienstleitung tätig. Ich betreute junge Menschen mit Suchterkrankung, Schizophrenie und Pflegebedarf. Als ich hörte, dass Herr Männicke in den verdienten Ruhestand gehen möchte, wuchs in mir der Wunsch, in die Parkhöhe zurückzukehren.

Ich freue mich auf eine gute, wertschätzende Zusammenarbeit. Mein Zitat: Täglich die kleinen Sonnenstrahlen auf unserem Wege zu sehen.

Ihre Roswitha Watkins, Einrichtungsleitung

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

Ein „Grüner Haken“ *für Lebensqualität im Alter*

Verbraucherfreundlichkeit festgestellt. Unsere Senioren-Residenz Parkhöhe darf sich offiziell als „verbraucherfreundlich“ bezeichnen. Verliehen wird der Grüne Haken von der gemeinnützigen Heimverzeichnis GmbH – Gesellschaft zur Förderung der Lebensqualität im Alter und bei Behinderung. Freiwillig haben wir uns durch einen der mehr als hundert geschulten ehrenamtlichen Gutachtern prüfen lassen. Der Gutachter des Heimverzeichnisses hat mehrere Stunden ausführlich mit der Einrichtungsleitung und dem Einrichtungsbeirat gesprochen, am Mittagessen teilgenommen und sich das ganze Haus sowie einzelne Zimmer angeschaut. Am Ende wurde uns die Verbraucherfreundlichkeit bestätigt und dafür zum 7. Mal in Folge die Urkunde mit dem Grünen Haken überreicht.

Das Heimverzeichnis ist ein unabhängiges und gemeinnütziges Verbraucherportal, das die Rechte der Bewohnerinnen und Bewohner in Wohn- und Pflegeeinrichtungen stärken will. Rund 100 Kriterien, unterteilt in die Kategorien Autonomie, Teilhabe und Menschenwürde werden geprüft. Das Begutachtungsverfahren haben Experten des Instituts für Soziale Infrastruktur (ISIS) unter Berücksichtigung der Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen entwickelt. Dabei geht es vorrangig um die Erhaltung der Eigenständigkeit der Bewohnerinnen und Bewohner, um die Achtung ihrer Privatsphäre, um ihre Selbstbestimmung sowie den freundlichen, respektvollen Umgang mit ihnen. Die genauen Ergebnisse unserer Begutachtung sind im Internet unter **www.heimverzeichnis.de** veröffentlicht.

Andreas Männicke

URKUNDE

Lebensqualität im Alter

LEBENSQUALITÄT IM ALTER 20/20 VERBRAUCHERFREUNDLICH

Seniorenheim Parkhöhe Lindenfels GmbH

Verbraucherfreundlichkeit festgestellt
am 10. Juli 2018
veröffentlicht unter www.heimverzeichnis.de

Katrin Markus
Geschäftsführerin

Dr. Karin Stiehr
Geschäftsführerin

Heimverzeichnis - Gesellschaft zur Förderung der Lebensqualität im Alter und bei Behinderung gGmbH

Heim

wissenschaftliche Begleitung:

September

4.9.18	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSFEIER** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
5.9.18	Mittwoch	**16.30 Uhr**	**EHRENAMTLICHENRUNDE** Ehrenamtliche treffen sich zum Gedankenaustausch	Besprechungsraum EG
8.9.18	Samstag	**15.30 Uhr**	**KULTURTREFF** Konzert mit Vladimir Vinogradov	Speisesaal EG
11.9.18	Dienstag	**15 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
17.9.18	Montag	**15 Uhr**	**DEMENZCAFÉ CONFETTI** Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
24.9.18	Montag	**15.30 Uhr**	**TANZKAFFEE** mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG
28.9.18	Freitag	**15 Uhr**	**EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG

Wir gratulieren ...

Helene Hapke	2.9.	Klaus Popp	11.9.
Elisabeth Rheinfurth	3.9.	Ernst Soldner	15.9.
Hannelore Kraft	5.9.	Ursula Nothacker	23.9.
Maria Täubel	7.9.	Marianne Grieser	24.9.
Wolfgang Simon	10.9.	José Moreira Ferreira	27.9.

Ausflug mit Picknick

Wenn die Hitze zu sehr drückt, dann sucht man sich ein Picknickplätzchen. Es war so schwül und warm und somit nichts, um in den Räumen zu bleiben. Die Idee war geboren, zu einem Picknick hinaus in die Natur zu fahren. Früh backten wir einen Kuchen, welcher mit Getränken und Kaffee eingepackt wurde. Ab ging es auf den Grillplatz hinter Brandau. Im Schatten und mit einem tollen Blick ins Tal hielten wir unser Picknick. Ein ebenso unvergesslicher Ausflug wie der Ausflug auf die Lindenfelser Burg.

Projekt Garten

Ein Spaziergang ums Haus muss sich lohnen. Es muss etwas zu sehen, zu riechen und zu schmecken sein. Mit diesen Gedanken begannen wir Ideen zu sammeln. Um Bewohner zu einem Spaziergang zu motivieren, sollte sich deshalb das Außengelände verändern.

Hochbeete und Obstbäume wurden geplant. Wie man sieht, ist dafür Männerarbeit gefragt. Für die Schönheit sorgten dann die Frauen. Doch am meisten machte es Spaß, nach getaner Arbeit die Früchte zu ernten. Heißbegehrt ist die Zucchinisuppe. Aber auch kleine Gurken, Tomaten und Paprika fürs Abendbrot finden reißenden Absatz.

Eine Besonderheit war unser Wirsing. Die Männer ernteten und die Frauen kochten. „Mhm, so lecker!“

Kulturtreff der besonderen Art

Die Tanzfabrik aus Bensheim kommt mit ihren Tanzshows. „Jetzt wird’s heiß“, „Da sind aber ein paar flotte Mädels dabei“, „Wau“: Das sind Ausrufe von Bewohnern, als die Show der Tanzfabrik Bensheim begann. Zur Horror Picture Show wurde zum Auftritt geklatscht und gejubelt. Das Tanzfieber hatte alle erfasst und so manch ein Tänzer wollte sein Können in der Pause zeigen. Bewohner und Mitarbeiter hatten ihren Spaß am Tanzen.

Oktober

2.10.18	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSFEIER** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
8.10.18	Montag	**15 Uhr**	**DEMENZCAFÉ CONFETTI** Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
9.10.18	Dienstag	**15 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
10.10.18	Mittwoch	**16.30 Uhr**	**EHRENAMTLICHENRUNDE** Ehrenamtliche treffen sich zum Gedankenaustausch	Besprechungs-raum EG
15.10.18	Montag	**17 Uhr**	**OKTOBERFEST** Wohnbereich 1	Wohnbereich 1
16.10.18	Dienstag	**17 Uhr**	**OKTOBERFEST** Wohnbereich EGUG	Wohnbereich EGUG
17.10.18	Mittwoch	**17 Uhr**	**OKTOBERFEST** Wohnbereich 3	Wohnbereich 3
18.10.18	Donnerstag	**17 Uhr**	**OKTOBERFEST** Wohnbereich 2	Wohnbereich 2
19.10.18	Freitag	**17 Uhr**	**OKTOBERFEST** Wohnbereich 4	Wohnbereich 4
29.10.18	Montag	**15.30 Uhr**	**TANZKAFFEE** mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG

Wir gratulieren ...

Mohamad Zidan	3.10.	Karsten Stieber	12.10.
Dorit Liewald	4.10.	Gisela Hölzer	15.10.
Rosemarie Höflich	6.10.	Edeltraud Linke	16.10.
Wilma Roth	7.10.	Magret Schellhaas	18.10.
Alexander Schmidt	8.10.	Elisabeth Vollrath	22.10.
Herbert Gries	9.10.	Elvira Müller	24.10.

Glückwunsch zur Konfirmation

Ein besonderes Jubiläum ist es, die 70-jährige Konfirmation zu erleben. Unser Bewohner Herr Wilfried Schacker durfte in diesem Jahr sein 70-jähriges Konfirmationsjubiläum feiern. Dies ist eine Besonderheit. Dafür wurde er von Frau Pfarrerin Grimm-Helbig geehrt und gesegnet. Herr Schacker begleitet in unserem Haus die evangelischen Gottesdienste musikalisch mit dem Klavier.

Rückblick

Tanz in den Mai

Boys' day

Wir freuen uns mit Frau Zdzislawa Ewa Putowska über die bestandene Prüfung zur Altenpflegerin.

Azubiausflug

Im Rahmen ihrer Ausbildung wurden die Azubis von der Parkhöhe in die Ausstellung Körperwelten eingeladen. Alle fanden es sehr interessant, einmal Muskeln und Körperfunktionen zu sehen, die sie sonst nur in der Theorie lernten.

November

3.11.18	Samstag	**15 Uhr**	**KULTURTREFF KLAVIERKONZERT** mit Nicolai Hübner	Speisesaal EG
6.11.18	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSFEIER** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
11.11.18	Sonntag	**12 Uhr**	**MARTINSGANSESSEN** mit Angehörigen	Speisesaal EG
13.11.18	Dienstag	**15 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
19.11.18	Montag	**15 Uhr**	**DEMENZCAFÉ CONFETTI** Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
26.11.18	Montag	**15.30 Uhr**	**TANZKAFFEE** mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG
30.11.18	Freitag	**15 Uhr**	**EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG

Wir gratulieren ...

Marianne Koch	2.11.	Erna Heyd	11.11.
Maik Schäfer	3.11.	Margarethe Dej	14.11.
Helma Richter	6.11.	Siegfried Ritter	15.11.
Erika Hechler	10.11.	Erika Vollrath	29.11.

Kulturtreff Flamenco

Heißer Tanz im Sommer. Zum diesmaligen Kulturtreff wurde es lebendig. Sowohl für die Ohren als auch für die Augen wurde es fremdländisch. Tanja Sattler tanzte den Flamenco, einen spanischen Tanz, vor. Das ließ weder unsere Bewohner noch unsere Mitarbeiter kalt. So wurde kurzerhand Sabrina Weiß zum Mittanzen aufgefordert.

Unsere Wochenangebote

MONTAG	**10.30 Uhr**	**SPEISEPLANBESPRECHUNG** Speisevorschläge, mögliche Kritik, Verbesserungen	Speisesaal EG
MITTWOCH	**10 Uhr**	**GYMNASTIK** Sturzprophylaxe und Bewegungsübungen	Wohnbereiche
	14 Uhr	**SPAZIERGANG, AUSFLUG, EINKAUFSFAHRTEN** Nähere und weitere Umgebung	Umgebung
DONNERSTAG	**16 Uhr**	**GOTTESDIENST** Im Wechsel evangelisch und katholisch	Speisesaal EG
FREITAG	**10 Uhr**	**HAUSWIRTSCHAFTLICHES ANGEBOT** Backen, Kochen, Handarbeiten	Aufenthaltsräume Wohnbereiche
SAMSTAG	**13 Uhr**	**WÖCHENTLICH WECHSELNDES ANGEBOT** Kreatives Gestalten, Kosmetik und Wellness, individuelle Zimmerbesuche	Speisesaal EG Wohnbereiche
TÄGLICH	**12.30 Uhr**	**MITTAGSTISCH FÜR GÄSTE UND BESUCHER** Tägliches Angebot für Bürger der Umgebung	Cafeteria EG
		BETREUUNG BEI DEN MAHLZEITEN	Wohnbereiche
		BETREUUNG DER BEWOHNER(INNEN) in Gruppen und individuell	Wohnbereiche

Freundschaft

Gerade im Alter ist es wichtig Freunde zu haben. Auch wenn man schon älter ist und so seine Eigenheiten hat, ist es möglich, Freundschaften zu schließen. Dafür bieten wir in der Parkhöhe immer wieder die Möglichkeit an, indem wir dafür sorgen, dass sich Bewohner kennenlernen können. Eine Freundschaft lässt sich zum Beispiel über gleiche Musikinteressen schließen.

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)

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®
PARKHÖHE LINDENFELS
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-Purrmann-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