

# UNSER PARKHÖHBÖTE



Sommer/2017

Das Magazin der INCURA GmbH

Parkhöhe  
**Männerrunde  
im Februar**

Parkhöhe  
**Ausstellung: Engel  
in der Parkhöhe**

Gut zu wissen  
**Sommer, Sonne,  
Hitze**

*Barockstadt  
Fulda*



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

INCURA®

**Titelthema**  
**„Barockstadt Fulda“**

Wenn im Schlossgarten die ersten Rosen blühen und die Cafés und Restaurants ihre Tische auf die Straße stellen, ist die schönste Zeit für einen Besuch in Fulda.

Die osthessische Barockstadt befindet sich mitten in Deutschland und lässt sich sowohl vom Bodensee als auch von Ostfriesland aus in knapp fünf Stunden erreichen. Fulda liegt hübsch eingebettet zwischen Rhön und Vogelsberg und ist geprägt von wunderschönen Parks und Gärten. Aber nicht nur die Landschaft ist sehenswert, auch die historischen weltlichen und geistlichen Prachtbauten und das Kulturangebot ziehen Besucher in die 67.000-Einwohner-Stadt.



**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  
Am Alten Schlachthof 4 · 36037 Fulda  
Tel. 0661 580038-0 · 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),**

wie wäre es mit einem Sommerspaziergang durch die Natur? Bestimmt waren Sie früher in den Ferien und an Wochenenden immer mal in der Natur unterwegs. Sprudelnde Bäche, Picknick unter schattenspendenden Bäumen, die wärmende Sonne auf der Haut spüren, ein kühlendes Eis genießen, Fahrradtouren durch grüne Wälder und vorbei an blühenden Wiesen, bei Sonnenaufgang dem Gesang der Vögel lauschen und Augenblicke des Friedens finden, um aus dem Alltag herauszutreten. So stellen wir uns Sommer vor und so wünsche ich Ihnen eine wundervolle Sommerzeit.

*Nimm dir einmal Zeit,  
das Wunderwerk einer Blüte  
achtsam wahrzunehmen,  
die Farben, das samtige Gefühl  
der Blütenblätter, den Duft.*  
(Stefanie Pfennig/Xenia Röcker)

Mit einem Rückblick auf einige der schönen Augenblicke in der Parkhöhe möchten wir Sie wieder erfreuen. Die regelmäßigen und einige besondere Termine finden Sie in den Kalenderblättern.

**Besonders herzlich laden wir Sie zu unserem Sommerfest am Samstag, 19. August ab 14 Uhr ein. Feiern Sie mit uns und genießen Sie einen schönen Nachmittag mit Musik, Unterhaltung, Essen und Trinken und ganz viel guter Laune. Wir freuen uns auf Sie!**

*Ihr Andreas Männicke,  
Einrichtungsleitung*

**Hallo Frühling!**

Kreatives Gestalten – bitte Platz nehmen in der gemütlichen Ecke der Cafeteria. Ohne groß zu überlegen, wurden Materialien zusammengestellt. Aus allen diesen Schätzen wollten wir uns themenbezogen dem Frühling und Ostern widmen. Es war eine besondere Kunst, daraus etwas Schönes und Liebevollendes zu kreieren. Und ruck, zuck entstanden wahre Wunderwerke. Dies sorgte bei allen für gute Laune – drinnen wie draußen –, da viele Bewohner die wärmende Sonne genossen. Vielen Dank an alle, die mitgewerkelt haben.

*Claudia Fisher und Edith Schumacher,  
Betreuungsdienst*

**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 31.07.2017. Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung.  
Wir wünschen viel Spaß!



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

## Männerrunde *im Februar*

Auf Nachfrage wurde den Herren im Haus der Wunsch erfüllt, zum Abendessen Rumpsteak, Spiegeleier und Bratkartoffeln gemeinsam zuzubereiten. Die Vorbereitungen fanden bereits am Nachmittag mit dem Schälen, Schneiden und Kochen der Kartoffeln statt, wobei die beteiligten Männer tatkräftig mithalfen. Auch die Zwiebeln wurden geschält und geschnitten als Beilage zu dem Rumpsteak. Mit Unterstützung der Mitarbeiterinnen vom Betreuungsdienst bereiteten die Herren die Mahlzeit zu und genossen diese im Anschluss ganz besonders.

Bei den Unterhaltungen in der Männerrunde waren lustige Geschichten zu hören und alle freuen sich schon auf das nächste Mal.

**Es wird geschafft und gelacht.  
Der Tisch ist gedeckt und der Hunger geweckt.  
Wir genießen die Mahlzeit sichtlich,  
ein voller Bauch ist schließlich wichtig.  
;-)**

*Claudia Fisher, Edith Schumacher, Betreuungsdienst*



## Kulturtreff *Popchor Lautern*

Zu Besuch in der Parkhöhe war der Popchor aus Lautertal-Lautern. Unter anderem wurden moderne Lieder wie zum Beispiel „Diana“, „Let’s Dance“, „Die Rose“, „Devil in Disguise“, „It’s So Easy“ und „Shake Hands“ vorgetragen.

Zur Veranstaltung kamen auch etliche Angehörige und Gäste aus der Umgebung. Sie sangen und klatschten zusammen mit den Bewohnern. Mit viel Freude und Spaß war dieser Kulturtreff ein voller Erfolg.

*Claudia Fisher und Sabrina Weiß, Betreuungsdienst*



## Juni

5.6.2017	Montag	15.15 Uhr	<b>SINGKREIS</b> Stärkung für Geist und Seele	Speisesaal EG
6.6.2017	Dienstag	14.30 Uhr	<b>GEBURTSTAGSFEIER</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
7.6.2017	Mittwoch	16.30 Uhr	<b>EHRENAMTLICHENRUNDE</b> Ehrenamtliche treffen sich zum Gedankenaustausch	Besprechungsraum EG
10.6.2017	Samstag	15.30 Uhr	<b>KULTURTREFF</b> mit Falkner Werner Becker	Speisesaal EG Terrasse EG
12.6.2017	Montag	14 Uhr	<b>MÄNNERRUNDE</b> mit Skat, Schach, Kegeln und Männergesprächen	Speisesaal EG
13.6.2017	Dienstag	15 Uhr	<b>KAFFEEKLATSCH</b> Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
19.6.2017	Montag	14 Uhr	<b>DEMENZCAFÉ CONFETTI</b> Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
20.6.2017	Dienstag	15.15 Uhr	<b>BINGO-NACHMITTAG</b>	Speisesaal EG
26.6.2017	Montag	15 Uhr	<b>TANZKAFFEE</b> mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG
30.6.2017	Freitag	10.15 Uhr	<b>EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG</b> Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG



### *Wir gratulieren*

Karl Helfenbein	2.6.
Inge Horn	3.6.
Annemarie Meyer	4.6.
Elisabeth Kröll	6.6.
Maria Allmann	9.6.
Lieselotte Koch	10.6.
Josef Auth	12.6.
Martha Pötzl	18.6.
Roswitha Meister	27.6.
Walter Reimund	29.6.
Liesel Körner	30.6.



## Engel in der Parkhöhe *Bilderausstellung von Andreas Schmitt*

Zur Eröffnung der Bilderausstellung von Andreas Schmitt, Lehrer für Kunst und Deutsch in der Mittelpunktschule Gadernheim, Ende März brachte er Grundschüler der Müller-Guttenbrunn-Schule aus Fürth zur musikalischen Untermalung mit. Zwei Lieder über Engel umrahmten seine Präsentation zum Thema Engel und fanden viel Gefallen bei den Bewohnern.

Große und kleine Bilder, die zwischen 2013 und 2017 entstanden, waren im Großen Speisesaal im Erdgeschoss zu sehen. Die Bilder hat er in den Techniken Acrylfarben, Ölfarben, Ölkreide, Aquarellstifte sowie Tusche auf Papier und Leinen gemalt.

Auf die Idee, Engel zu malen, kam Herr Schmitt durch seine damals kleine Tochter, die ein faszinierendes Engelbild vom Kindergarten mit nach Hause brachte. Zudem holte er sich Anregungen bei dem Maler Paul Klee. Dieser hatte am Ende seines Lebens viele Engel gemalt, die für ihn wahrscheinlich die Brücke zwischen Leben und Tod gewesen sind. Für den Künstler Andreas Schmitt sind die Engel Wesen, die gar nicht so weit vom Menschen entfernt sind. Die Ausstellung war bis Anfang Mai in der Parkhöhe zu sehen.

*Andreas Männicke,  
Einrichtungsleiter*



## Juli

3.7.2017	Montag	15.15 Uhr	<b>SINGKREIS</b> Stärkung für Geist und Seele	Speisesaal EG
4.7.2017	Dienstag	14.30 Uhr	<b>GEBURTSTAGSFEIER</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
5.7.2017	Mittwoch	16.30 Uhr	<b>EHRENAMTLICHENRUNDE</b> Ehrenamtliche treffen sich zum Gedankenaustausch	Besprechungsraum EG
10.7.2017	Montag	14 Uhr	<b>MÄNNERRUNDE</b> mit Skat, Schach, Kegeln und Männergesprächen	Speisesaal EG
11.7.2017	Dienstag	15 Uhr	<b>KAFFEEKLATSCH</b> Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
17.7.2017	Montag	14 Uhr	<b>DEMENZCAFÉ CONFETTI</b> Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
18.7.2017	Dienstag	15.15 Uhr	<b>BINGO-NACHMITTAG</b>	Speisesaal EG
22.7.2017	Samstag	15 Uhr	<b>KULTURTREFF</b> „Nierentische, Milchbars und Tütenlampen“ – Doris Theimann mit Schlagern der 50er und 60er Jahre	Speisesaal EG
28.7.2017	Freitag	10.15 Uhr	<b>EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG</b> Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG
31.7.2017	Montag	15 Uhr	<b>TANZKAFFEE</b> mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG

### Wir gratulieren

- Franz Rehn 5.7.
- Erna Klinger 8.7.
- Karin Schwenck 10.7.
- Klaus-Jürgen Filges 19.7.
- Brigitte Menzel 24.7.
- Hedwig Wolf 25.7.
- Ursula Stückmann 26.7.
- Peter Eichner 28.7.
- Martha Wetter 29.7.



# August

## Wellness und Kosmetik

Nach einer Fortbildung für Wellness und Kosmetik setzte der Betreuungsdienst neue Ideen in die Tat um. Das erweiterte Angebot umfasste Gesichtereinigung, Gesichtsmaske und Gesichtsmassage. Natürlich wurden auch wie immer Maniküre und Handmassage angeboten. Die Damen konnten sich entspannt zurücklehnen, der Wellnessmusik lauschen und sich verwöhnen lassen. Das Angebot

wurde gut angenommen. Bei einem Gläschen Sekt, Kaffee, Saft und Naschereien ließen es sich unsere Bewohnerinnen richtig gut gehen. Dankbar warten nun alle schon auf den Termin für die nächste Wellnessrunde.

*Heike Kling und Claudia Fisher, Betreuungsdienst*



## Einladung zu Sommerfest

Am **19. August 2017** findet unser Sommerfest statt. Die Vorbereitungen laufen bereits und wir freuen uns auf ein sommerliches Beisammensein mit unseren Bewohnern und Gästen. Für Speis und Trank ist wie immer bestens gesorgt und es gibt Interessantes für Jung und Alt zu hören und zu sehen.



1.8.2017	Dienstag	14.30 Uhr	<b>GEBURTSTAGSFEIER</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
2.8.2017	Mittwoch	16.30 Uhr	<b>EHRENAMTLICHENRUNDE</b> Ehrenamtliche treffen sich zum Gedankenaustausch	Besprechungsraum EG
7.8.2017	Montag	11 Uhr	<b>BURGFEST-FRÜHSCHOPPEN</b> auf der Burg Lindenfels	Burghof Burg Lindenfels
7.8.2017	Montag	15.15 Uhr	<b>SINGKREIS</b> Stärkung für Geist und Seele	Speisesaal EG
8.8.2017	Dienstag	15. Uhr	<b>KAFFEEKLATSCH</b> Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
14.8.2017	Montag	14 Uhr	<b>MÄNNERRUNDE</b> mit Skat, Schach, Kegeln und Männergesprächen	Speisesaal EG
19.8.2017	Samstag	14 Uhr	<b>SOMMERFEST</b> mit Musik, Unterhaltung, Essen und Trinken und viel Freude	Große Außenterrasse EG
21.8.2017	Montag	14 Uhr	<b>DEMENZCAFÉ CONFETTI</b> Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
22.8.2017	Dienstag	15.15 Uhr	<b>BINGO-NACHMITTAG</b>	Speisesaal EG
25.8.2017	Freitag	10.15 Uhr	<b>EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG</b> Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG
28.8.2017	Montag	15 Uhr	<b>TANZKAFFEE</b> mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG

## Wir gratulieren

Gerda Mally	5.8.	Lieselotte Guthier	23.8.
Ernst Meyer	8.8.	Anny Germann	26.8.
Ivan Senjak	10.8.	Maria Puschmann	26.8.
Katharina Fornof	11.8.	Manfred Schweikert	26.8.
Ursula Liebscher	12.8.	Ute Barth	27.8.
Helga Knobloch	15.8.	Wilfried Schacker	28.8.
Barbara Rössler	22.8.	Karl-Heinz Müller	30.8.



# Unsere Wochenangebote

<b>MONTAG</b>	<b>10.30 Uhr</b>	<b>SPEISEPLANBESPRECHUNG</b> Speisevorschläge, mögliche Kritik, Verbesserungen	Speisesaal EG
<b>MITTWOCH</b>	<b>10.15 Uhr</b>	<b>GYMNASTIK</b> Sturzprophylaxe und Bewegungsübungen	Speisesaal EG
	<b>14 Uhr</b>	<b>SPAZIERGANG, AUSFLUG, EINKAUFSAHRTEN</b> Nähere und weitere Umgebung	Umgebung
<b>DONNERSTAG</b>	<b>16 Uhr</b>	<b>GOTTESDIENST</b> Im Wechsel evangelisch und katholisch	Speisesaal EG
<b>FREITAG</b>	<b>10.15 Uhr</b>	<b>HAUSWIRTSCHAFTLICHES ANGEBOT</b> Backen, Kochen, Handarbeiten	Aufenthaltsräume Wohnbereiche
<b>SAMSTAG</b>	<b>13 Uhr</b>	<b>WÖCHENTLICH WECHSELNDES ANGEBOT</b> Kreatives Gestalten, Kosmetik und Wellness, individuelle Zimmerbesuche	Speisesaal EG Wohnbereiche
<b>TÄGLICH</b>	<b>12.30 Uhr</b>	<b>MITTAGSTISCH FÜR GÄSTE UND BESUCHER</b> Tägliches Angebot für Bürger der Umgebung	Cafeteria EG
		<b>BETREUUNG BEI DEN MAHLZEITEN</b>	Wohnbereiche
		<b>BETREUUNG DER BEWOHNER(INNEN)</b> in Gruppen und individuell	Wohnbereiche



## Sommer, Sonne, Hitze

*Die besten Tipps für Senioren*

**Endlich steigt das Thermometer und die warme Jahreszeit rückt näher. Hohe Temperaturen können aber auch belasten und körperlich anstrengend sein – vor allem für ältere Menschen. Wir haben die besten Sommertipps für Sie zusammengetragen:**

- Je jünger wir sind, desto besser reguliert der Körper von selbst seine Temperatur. Das geschieht vor allem über das Schwitzen. Damit Ältere schwitzen können, müssen sie besonders viel trinken. Leider lässt im Alter das Durstgefühl nach, weswegen man sich immer wieder an die empfohlene Trinkmenge von mindestens zwei Litern erinnern sollte. Gut geeignet sind natriumreiches Mineralwasser, das auch gleich den Salzverlust ausgleicht, sowie Schorlen, zuckerfreier Tee oder tassenweise getrunkene Gemüse- oder Fleischbrühen.
- Auch eine leichte Kost aus wasserreichem Obst, Gemüse, Salat und Nudeln, Fisch oder magerem Fleisch ist bei Hitze sinnvoll, weil sie Flüssigkeit zuführt und das Verdauungssystem nicht unnötig belastet. Die Mahlzeiten können ruhig ein bisschen mehr gesalzen werden und sollten gut über den Tag verteilt werden. Wunderbar sind kühlende Lebensmittel wie Wassermelone, Apfelmus, Naturjoghurt oder Buttermilch.
- Bewegung tut gut und kurbelt den Kreislauf an, allerdings sollten Sie Ihren Tagesablauf der Saison anpassen. Am besten, Sie machen es wie unsere Nachbarn im Süden Europas: Gönnen Sie sich

eine ausgiebige Mittagspause, wenn die Sonne am höchsten steht – also zwischen 12 und 16 Uhr – und verlegen Sie Aktivitäten im Freien auf die Morgen- und Abendstunden. Auch leichte und locker sitzende Kleidung oder kalte Umschläge auf der Haut können zur Abkühlung beitragen.

- Achten Sie bei Hitze besonders gut auf sich und reagieren Sie auf erste Anzeichen von Flüssigkeitsmangel wie Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwäche. Übrigens: Manche Medikamente wie Psychopharmaka oder Beta-Blocker können den Wasserhaushalt des Körpers stören. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Hausarzt beraten.

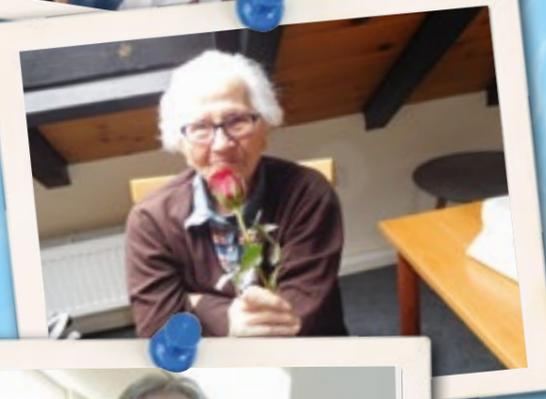


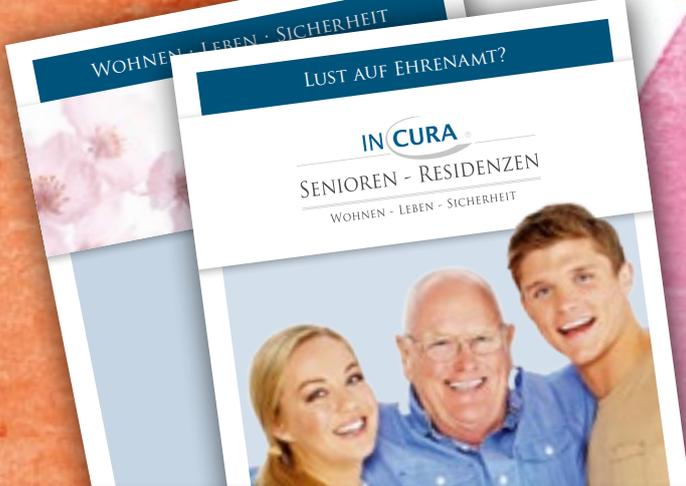
## Weltfrauentag

In der Parkhöhe ist es zur Tradition geworden, den Weltfrauentag am 8. März jedes Jahres zu feiern. Mit etwa 170 roten Rosen beglückten wir die Bewohnerinnen und Mitarbeiterinnen der Residenz und überraschten so manchen weiblichen Besucher. Die schon seltener gewordene Frage nach dem Grund für das Geschenk war schnell mit dem Frauentag erklärt und manche Dame hatte doch am Morgen bereits im Radio davon gehört – nicht ahnend, dass sie auch eine Rose überreicht bekommt.

Der Frauentag geht zurück auf den Kampf um Gleichberechtigung und Wahlrecht für die Frauen und gegen deren Ausbeutung. Auf Initiative von Clara Zetkin und Beschluss der 2. Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz in Kopenhagen fand der Internationale Frauentag erstmals 1911 statt. Das Datum des 8. März steht seit 1921 fest. An diesem Tag wollten wir unsere Frauen wieder ganz besonders ehren und ihnen ein extra Lächeln ins Gesicht zaubern.

*Andreas Männicke, Einrichtungsleiter*





# 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.  
 incurade



**Senioren-Residenz  
 Weinheim GmbH**  
 Sankt Barbara  
 Am Schlossberg 12  
 69469 Weinheim  
 Tel. 06201/7205-400  
 info@stbarbara.incurade



**Senioren-Residenz  
 Linz GmbH**  
 Sankt Antonius  
 Am Konvikt 6-8  
 53545 Linz am Rhein  
 Tel. 02644/944-0  
 info@stantonius.incurade



**Seniorenheim Parkhöhe  
 Lindenfels GmbH**  
 Freisenhenerstr. 9  
 64678 Lindenfels  
 Tel. 06255/9605-0  
 info@parkhoehe.incurade



**Senioren-Residenz  
 Schifferstadt GmbH**  
 Sankt Johannes  
 Hans-Purmann-Str. 31  
 67105 Schifferstadt  
 Tel. 06235/4930-0  
 info@stjohannes.incurade



**Wohnpark Kranichstein  
 Betriebsgesellschaft mbH**  
 Borsdorffstraße 40  
 64289 Darmstadt  
 Tel. 06151/739-0  
 info@wohnpark-  
 kranichstein.incurade



**Senioren-Residenz  
 Dudenhofen GmbH**  
 Sankt Sebastian  
 Speyerer Straße 4  
 67373 Dudenhofen  
 Tel. 06232/9008-0  
 info@stsebastian.incurade



**Senioren-Residenz  
 Heppenheim GmbH**  
 Sankt Katharina  
 Lorsche Str. 1-3  
 64646 Heppenheim  
 Tel. 06252/9599-500  
 info@stkatharina.incurade



[www.incurade](http://www.incurade)