UNSER PARKHÖHBOTE

Winter/2018

Das Magazin der INCURA GmbH

Parkhöhe
So macht Grillen richtig Spaß

Parkhöhe
Stadtbummel durch Göttingen

Gut zu wissen
Lichtblicke für den Winter

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 Gerhardts

Liebe Leser(innen),

Wenn Sie unsere Ausgabe in den Händen halten, neigt sich das Jahr dem Ende zu. Ich hoffe, dass es für Sie ein gutes Jahr 2018 war. Für mich war es ein durchaus spannendes Jahr.

Weil wir nicht begreifen, dass das Leben
voller Augenblicke ist, können wir nicht sehen,
dass all diese Augenblicke das sind,
worum es im Leben geht.
(Sergio Bambaren)

Auf diesem Wege möchte ich mich bei allen Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern für die herzliche Aufnahme und ihr entgegengebrachtes Vertrauen bedanken.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen eine besinnliche Adventszeit, eine fröhliche Weihnacht und alles Gute für das Jahr 2019.

Ihre Einrichtungsleitung
Roswitha Watkins

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

Insektenhotel

Freie Kost und Unterkunft für unsere Nützlinge in der Natur. Rund um die Parkhöhe stehen Ausstellungsrahmen, welche nicht mehr im ursprünglichen Sinne genutzt werden. Sie stehen vereinsamt und leer herum. Da kam Frau Schumacher vom Betreuungsdienst auf die Idee, ein Insektenhotel daraus zu machen. Gemeinsam mit Bewohnern wurden dafür Materialien der Natur gesammelt. In einer gemeinsamen Aktion entstanden die ersten zwei Exemplare. Nun warten wir gespannt auf den Einzug der ersten Insekten.

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!

So macht Grillen richtig Spaß

Ein toller Sommer 2018 geht zu Ende. Bei wunderbarem Wetter, mit viel Sonne, machte es richtig Spaß, mit unseren Bewohnern zu grillen. Was gehört zu einem Grillfest? Natürlich ein guter Kartoffel- oder Gurkensalat wie bei Muttern. Die Bewohnerinnen ließen sich das nicht zweimal sagen und brachten ihre Rezepte zu Tage. Am Vormittag des Grillfestes legten sie sich ihre Schürzen an und schnippelten los. Nach einem ausgeruhten Nachmittagsnickerchen trafen sich die Bewohner auf den Terrassen und es wurde gegrillt. Grillmeisterin war Frau Schmitz. Es war einfach lecker und alle waren begeistert. Super, klasse, bis zum Jahr 2019!

Dezember

1.12.18	Samstag	**15 Uhr**	**KULTURTREFF** Seniorennachmittag in Lindenfels	
4.12.18	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSFEIER** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
6.12.18	Donnerstag	**10 Uhr**	**NIKOLAUSFEIER** Mit dem Kindergarten	Speisesaal EG
10.12.18	Montag	**15 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
17.12.18	Montag	**15 Uhr**	**DEMENZCAFÉ CONFETTI** Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
17.12.18	Montag	**15.30 Uhr**	**TANZKAFFEE** mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG
19.12.18	Mittwoch	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER WB EGUG**	Speisesaal EG
19.12.18	Mittwoch	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER WB 1**	Wohnbereich 1
20.12.18	Donnerstag	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER WB 2**	Wohnbereich 2
20.12.18	Donnerstag	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER WB 3**	Wohnbereich 3
21.12.18	Freitag	**15 Uhr**	**WEIHNACHTSFEIER WB 4**	Wohnbereich 4

Wir gratulieren ...

Ernst Kolmschlag	7.12.	Berthold Heinzelbecker	18.12.
Johanna Hausmann	16.12.	Amalie Franke	21.12.
Jörg Wildfeuer	16.12.	Paul Molter	24.12.

Opernklänge auf Burg Lindenfels

Bei der diesjährigen Nacht im Burghof von Lindenfels, bestimmten italienische Opern des 19. Jahrhunderts das Programm. Mit einigen Bewohnern ging es am 18. August auf die Burg. Um 20 Uhr begann ein wunderschöner Abend, mit Melodien aus den Federn eines Giuseppe Verdi, Gioachino Rossini oder Gaetano Donizetti. Das Programm war temperamentvoll, heiter, dramatisch, erhaben und melancholisch. Alle Bewohner waren von den Chören und Orchestern begeistert. Es war ein rundum schöner Abend unter freiem Himmel auf der Burg Lindenfels.

Stadtbummel *durch Göttingen*

Haben Sie schon einmal vom Gänseliesel, dem wichtigsten Wahrzeichen Göttingens gehört? Die zarte Brunnenfigur steht mitten in der Innenstadt und bekommt – so will es die Tradition – von jedem frischgebackenen Doktoranden einen Kuss und einen Blumenstrauß geschenkt. So sympathisch wie dieses Ritual ist eigentlich die ganze Stadt.

In Niedersachsen kennt jeder jemanden, der in Göttingen studiert. Sei es die Enkelin, der Nachbarsjunge oder die frühere Sparkassen-Angestellte. Kein Wunder: In der niedersächsischen Metropole leben und studieren 30.000 junge Frauen und Männer, das ist jeder dritte Einwohner. Dementsprechend lebendig ist das Stadtbild: Überall sieht man junge Leute, Fahrräder und gut besuchte Cafés und Kneipen.

Diese Lebendigkeit beobachtet man am besten bei einem kleinen Bummel durch die mittelalterliche Innenstadt. Wer dabei die zentrale Weender Straße immer mal wieder verlässt, findet schmucke Gassen mit hübschen Fachwerkhäusern, urigen Innenhöfen und individuellen Geschäften.

Direkt am Alten Rathaus steht auch der Gänseliesel-Brunnen, der stets mit frischen Blumengestecken geschmückt ist. Denn jeder Göttinger Doktorand und jede Doktorandin stattet der zierlichen Brunnenfigur bei seiner Doktorfeier einen Besuch ab, gibt ihr einen Kuss und hinterlässt einen kleinen Blumenstrauß. So gilt das Gänseliesel als die meistgeküsste Frau der Welt.
Weltberühmt ist auch das elegante Traditionscafé „Cron & Lanz“ an der Weender Straße, vor allem für seine unvergleichlichen Baumkuchenspitzen. Zwölf Mal hintereinander wird der luftige Teig aus Eiern, Butter und etwas Mehl auf einer Welle gebacken, bevor er den Gästen aus aller Welt serviert wird.

Gut gestärkt kann man sich den weiteren Sehenswürdigkeiten der Universitätsstadt widmen. Seit 1736 widmen sich Gärtner, Lehrende und Studierende im botanischen Garten der Pflanzenkunde, pflegen und erforschen die alten Baumbestände, historischen Gewächshäuser und rund 17.000 verschiedenen Pflanzenarten.

Von der reichen Geschichte der Universität und ihren Wissenschaftlern erzählen die Stadtführungen, die am alten Rathaus starten.

In der historischen Sternwarte mit Original-Teleskop wird die Geschichte von Gauß lebendig. Für Kulturinteressierte ist ein Besuch im Deutschen Theater Pflicht. Mit etwas Glück können Sie noch eine Karte für den Abend ergattern und den Ausflug nach Göttingen im roten Samtsessel bei bestem Theatergenuss abschließen. Wir wünschen viel Vergnügen!

Willkommen in Göttingen

Alle Informationen zu Sehenswürdigkeiten, Stadtführungen und Unterkünften sowie Info- und Kartenmaterial für Ihren Ausflug nach Göttingen erhalten Sie beim Göttingen Tourismus e. V. im Alten Rathaus, Markt 9 in 37073 Göttingen, Telefon 0551 499800, tourismus@goettingen.de
www.goettingen-tourismus.de

Januar

1.1.19	Dienstag	**15 Uhr**	**NEUJAHRSEMPFANG**	Speisesaal EG
2.1.19	Mittwoch	**16.30 Uhr**	**EHRENAMTLICHENRUNDE** Ehrenamtliche treffen sich zum Gedankenaustausch	Besprechungsraum EG
6.1.19	Sonntag	**11 Uhr**	**STERNSINGER**	alle Wohnbereiche
2.1.19	Mittwoch	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSFEIER** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
8.1.19	Dienstag	**15 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
14.1.19	Montag	**15 Uhr**	**DEMENZCAFÉ CONFETTI** Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
25.1.19	Freitag	**15 Uhr**	**EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG
26.1.19	Samstag		**KULTURTREFF** mit Herrn Häberl an der Drehorgel	Speisesaal EG
28.1.19	Montag	**15.30 Uhr**	**TANZKAFFEE** mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG

Wir gratulieren ...

Muhammed Naeem Rajput	1.1.	Dieter Ehrler	24.1.
Rita Bublitz	10.1.	Alfred-Walter Ziegler	27.1.
Martin Kloos	14.1.	Hildegard Lichtenheldt	31.1.
Jakob Allmann	16.1.		

Wir gedenken an die Verstorbenen
der vergangenen Monate.

Wenn im Kreis der Lebenswelt,
das Blatt zurück zur Erde fällt,
kehrt es zum Ursprung nur zurück
und findet dort sein stilles Glück.
(Verfasser unbekannt)

Februar

5.2.19	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSFEIER G**eburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
6.2.19	Mittwoch	**16.30 Uhr**	**EHRENAMTLICHENRUNDE** Ehrenamtliche treffen sich zum Gedankenaustausch	Besprechungs-raum EG
12.2.19	Dienstag	**15 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
18.2.19	Montag	**15 Uhr**	**DEMENZCAFÉ CONFETTI** Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
22.2.19	Freitag	**15 Uhr**	**EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** Ordent-liche monatliche Sitzung	Cafeteria EG
23.2.19	Samstag		**KULTURTREFF** Fasching/Karnevall mit Frau Hedtmann	Speisesaal EG
25.2.19	Montag	**15.30 Uhr**	**TANZKAFFEE** mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG

Wir gratulieren ...

Maria-Luise Hossner	7.2.	Paul Fendrich	19.2.
Ruth Sauer	8.2.	Christine Lischka	19.2.
Rüdiger Pies	10.2.	Margit Schmoll	21.2.
Margot Selonke	11.2.	Liselotte Franze	22.2.
Marianne Burkhardt	15.2.	Martin Villmow	26.2.

Sommerfest

Auch dieses Jahr wurde wieder gemeinsam ein Sommerfest gefeiert. Das Thema Landleben zog sich durch das gesamte Programm. Marktstände mit Gemüse und Obst waren vorhanden, genauso wie ein Stand mit Erinnerungsgegenständen an die gute alte Zeit. Dort erinnerten Bohnenschnippler, Entsafter, Einmachgläser an die oft harte Garten- und Hausar-beit. Alle, egal ob Gäste oder Bewohner, konnten mit ihren Geschichten etwas zu diesem Thema beitragen. Die Bürgerquelle war mit ihrem Elektromobil da und fuhr immer wieder kleine Runden, bei denen auf die historischen Gegebenheiten von Lindenfels hinge-wiesen wurde. Hühner und Hasen in extra Freigehe-gen erinnerten an die eigene Tierhaltung von vielen Bewohnern. Ein Höhepunkt war das Fliegenlassen von Brieftauben. Ein ehemaliger Brieftaubenzüchter stand uns mit Rat und Tat zur Seite, als wir die Tauben fliegen lassen wollten. Alle legten einen guten Start hin und kamen auch wohlbehalten wieder zu Hause an.

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

Herzlichen Glückwunsch

Herzlichen Glückwunsch an Frau Wennel, unsere Gewinnerin aus dem Suchspiel der vorherigen Ausgabe. Frau Wennel hat einen Nahkauf-Gutschein gewonnen. Anka freut sich ebenfalls, da Frau Wennel ihr bestimmt eine Leckerlitüte besorgt.

Kulturtreff

Der russischer Virtuose Vladimir Vinogradov aus Moskau spielte seine dreisaitige Domra. Die Domra ist ein altrussisches Musikinstrument aus dem 13. Jahrhundert. Die Musik hört sich mal „jubelnd, plätschernd, weinend oder betörend“ an. Man gewinnt den Eindruck, als würde ein ganzes Orchester auftreten. Hier kommt die Faszination der russischen Seele zum Ausdruck. Diese Musik lässt die Seele baumeln!

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

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