UNSER PARKHÖHBOTE

Frühjahr/2019

Das Magazin der INCURA GmbH

Parkhöhe
Ausflug ins Café Piano

Parkhöhe
Spielerunde

Gut zu wissen
Eine Tasse Kaffee, bitte!

Eine Schatzkiste der Natur

Nicht nur seltene Pflanzen und Tiere wie der Schwarzstorch, die Wildkatze oder die Orchidee Große Händelwurz fühlen sich in der Eifel pudelwohl, auch Besucher aus aller Welt genießen die ruhige Natur mit ihren einzigartigen Besonderheiten – wie den Vulkanseen, der Teufelsschlucht oder dem Hochmoor Hohe Venn. Die Eifel liegt im Westen Deutschlands zwischen Aachen, Trier und Koblenz. Kleine Teile befinden sich in Belgien. Hier war auch historisch einiges los und sowohl Neandertaler als auch Kelten und Römer haben ihre Spuren hinterlassen. Davon zeugen zahlreiche Museen, Burgen und Schlösser. Willkommen in der Eifel!

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

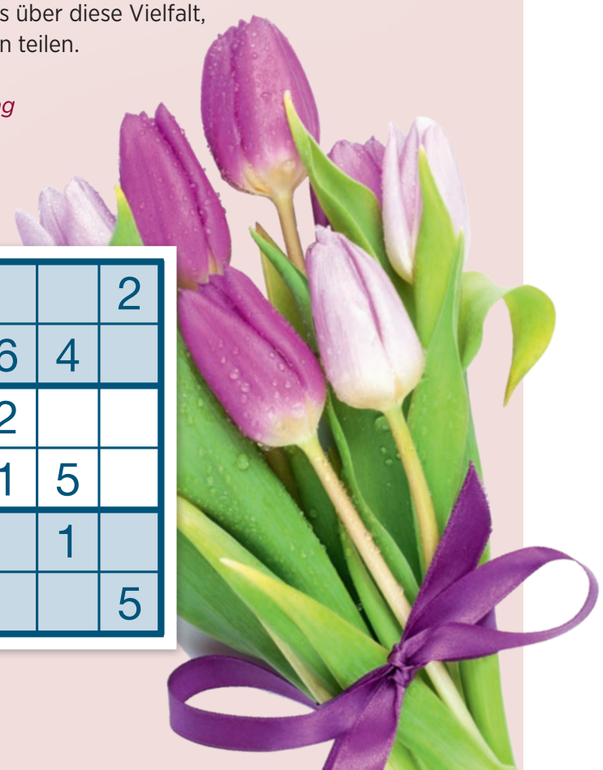
Liebe Leser(innen),

Nach einem langen, dunklen Winter mit viel Regen in unserer Region und starkem Schneefall in den Alpen erwarten wir sehnsüchtig den Frühling. Der Frühling mit seinen hellen, schönen Farben erweckt in uns die Lebensfreude. Die Wiesen werden grüner und die Bäume entwickeln ihre Knospen. In den Beeten blühen die Frühlingsblumen. Genießen Sie den Frühling mit all seinen schönen Seiten!

Licht und bunte Felder –
Jetzt ist er wieder da.
Frühling macht die Herzen weiter
Und Hoffnung kommt ganz nah.
(Monika Minder)

In unserem Parkhöh-„Frühlings"-Boten haben wir wieder viele beeindruckende Momente der vergangenen Monate festgehalten. Freuen Sie sich mit uns über diese Vielfalt, die wir gerne mit Ihnen teilen.

Ihre Einrichtungsleitung
Roswitha Watkins



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

Adventszeit

Mitarbeiter und Bewohner trafen sich, um die Dekoration für die Adventszeit herzustellen. Verschiedenste Ideen wurden von allen umgesetzt. Dabei kamen tolle Dinge zum Vorschein. Die Nachfrage nach gebastelten Weihnachtsgestecken war sehr groß. Die Mitarbeiter und Bewohner waren sehr eifrig dabei, sie hatten große Freude und gute Gespräche, wie Weihnachten früher war.

Ausflug *ins Café Piano*

Eine etwas weitere Strecke ist zu fahren, um am Abend nach Zwingenberg ins Café Piano zu gelangen. Gerade in der Vorweihnachtszeit war die Fahrt schon ein Erlebnis, da alles so traumhaft in weihnachtlichem Licht in der Umgebung erstrahlte. Im Café angekommen, erwarteten uns der „Schräge Rudi" mit seinem Klavier und der „Drum-Olli" mit seiner Perkussion.

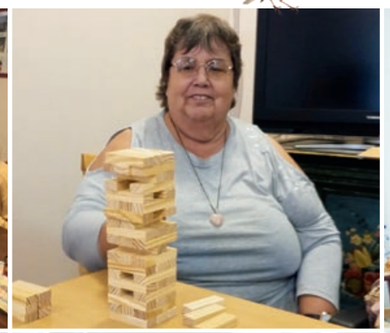
Alte bekannte Schlager wurden in einem sehenswerten Ambiente aufgespielt. Als es Zeit zum Gehen war, wollten die Bewohner noch bleiben. Wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch.

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 31.3.2019.
Mit etwas Glück gewinnen Sie eine persönliche Überraschung. Wir wünschen viel Spaß!

Spielerunde

Gerne werden altbekannte, aber auch neue Spiele bei uns gespielt. Die Neugierde am Neuen wird geweckt. Wenn der Turm aufgebaut und gemeinsam das Rätsel gelöst wird, dann sind alle stolz über das Ergebnis. Jedoch freut man sich auch, wenn es heißt „Mensch ärgere dich nicht“. Mikado ist extra groß, damit kann man auch im Alter super mitspielen. Alle Spiele führen zu ausgelassener und lustiger Stimmung auf den Wohnbereichen.



Kulturtreff

Der Reichenbacher Spinnkreis war zu Besuch. Zu Besuch war der Spinnkreis mit Spinnrädern und Erklärungen zu dem alten Handwerk. Während der Vorführung wurden gemeinsam die alten bekannten Odenwälder Lieder gesungen.

März

4.3.19	Montag	**15 Uhr**	**KRÄPPELKAFFEE** Faschingsfeier	Speisesaal EG
5.3.19	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSFEIER** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
6.3.19	Mittwoch	**16.30 Uhr**	**EHRENAMTLICHENRUNDE**	Besprechungs-raum EG
9.3.19	Samstag	**15 Uhr**	**KULTURTREFF** Tanzfabrik	Speisesaal EG
11.3.19	Montag	**15 Uhr**	**DEMENZCAFÉ CONFETTI** Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
12.3.19	Dienstag	**15 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
18.3.19	Montag	**15 Uhr**	**FRÜHLINGSFEST** für die Bewohner von Wohnbereich 1	Wohnbereich 1
19.3.19	Dienstag	**15 Uhr**	**FRÜHLINGSFEST** für die Bewohner von Wohnbereich 3	Wohnbereich 3
20.3.19	Mittwoch	**15 Uhr**	**FRÜHLINGSFEST** für die Bewohner von Wohnbereich EG	Speisesaal EG
21.3.19	Donnerstag	**15 Uhr**	**FRÜHLINGSFEST** für die Bewohner von Wohnbereich 2	Speisesaal 2
22.3.19	Freitag	**15 Uhr**	**FRÜHLINGSFEST** für die Bewohner von Wohnbereich 4	Wohnbereich 4
25.3.19	Montag	**15.30 Uhr**	**TANZKAFFEE** mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG
29.3.19	Freitag	**15 Uhr**	**EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG

Wir gratulieren ...

Detlef Straßburg, 1.3.
Luise Kressel, 3.3.
Werner Wägemann, 7.3.
Joachim Schimpf, 14.3.
Marianne Bitsch, 19.3.
Dieter Streuer, 22.3.
Margareta Benker, 27.3.
Hildegard Weiser, 27.3.
Udo Kahl, 31.3.

Begegnungen mit Bewegungen

Angebote auf den Wohnbereichen
Die sportliche Bewegung wie Gymnastik, Ballspiel und einiges mehr steht bei uns am Mittwochvormittag auf dem Plan, unsere Bewohner sind gerne dabei. Die sportliche Bewegung wird dabei mit der Gedächtnisübung verbunden. Haben auch Sie Lust auf sportliche Aktivitäten, kommen Sie gerne dazu.

Märchen, Zauber und Traumfiguren
An unsere Kindheit und Jugend erinnern uns Märchen, Zauber und Traumfiguren. Gerne hören Bewohner den spannenden Erzählungen zu. Manch einer schlüpfte gerne selbst in die Erzählerrolle und war voll in seiner Fantasie versunken. Erinnern Sie sich auch gerne an Ihre Kindheit zurück? An die Magie der Märchen, des Zaubers und der Traumfiguren?

Odenwälder Abend

mit Kochkäse, Schlachtwurst, Bauernbrot, traditioneller Musik und regionalem Essen. Wie jedes Jahr wünschten sich unsere Bewohner einen traditionellen Odenwälder Abend. Am Vormittag wurden 5 kg Brot gebacken, ca. 7 kg Kochkäse „mit Musik“ hergestellt und 8 kg Schlachtwurst vom Metzger geholt – die Tische wurden fürstlich gedeckt. Um 17 Uhr ging es los. Der singende Landwirt erfreute die Bewohner und Mitarbeiter mit Odenwälder Musik. Es war ein rundum gelungener Abend. Die Bewohner haben sich Tage später noch lobend geäußert.

April

2.4.19	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSFEIER** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
3.4.19	Mittwoch	**16.30 Uhr**	**EHRENAMTLICHENRUNDE**	Besprechungsraum EG
6.4.19	Samstag	**15.30 Uhr**	**KULTURTREFF** Zum Frühling spielt die Harfe	Speisesaal EG
9.4.19	Dienstag	**15 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
15.4.19	Montag	**15 Uhr**	**DEMENZCAFÉ CONFETTI** Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
22.4.19	Montag	**9 Uhr**	**OSTERFRÜHSTÜCK** mit Ihren Angehörigen. Um Anmeldung wird gebeten	Speisesaal EG
26.4.19	Freitag	**15 Uhr**	**EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG
29.4.19	Montag	**15.30 Uhr**	**TANZKAFFEE** mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG
30.4.19	Dienstag	**17 Uhr**	**TANZ IN DEN MAI**	Speisesaal EG

Wir gratulieren ...

Klaus Harjes, 2.4.
Helga Schmitt, 7.4.
Elisabeth Kropp, 8.4.
Ilse Pfeifer, 9.4.
Irma Wiskamp, 9.4.
Karin Schäffer, 10.4.
Elfriede Hechler, 11.4.
Horst Kleinböhl, 17.4.
Hannelore Stieber, 22.4.
Gabriele Bergener, 26.4.
Marianne Haller, 28.4.
Ragna Goertz-Tomala, 29.4.

Gewinner

Es ist jedes Mal eine lustige Aufgabe, die Vögel auf den Seiten des Parkhöhboten zu zählen. Gemeinsam wird gesucht und der Betreuungsdienst hilft gerne beim Aufschreiben der gezählten Vögel. Der Küchenchef zieht dann aus dem Topf der richtigen Einsendungen den Gewinner. Diesmal durfte sich Herr Stieber über den Gutschein freuen.

Weihnachtsmarkt *für Bewohner und Angehörige*

Der Weihnachtsmarkt für Bewohner und ihre Angehörigen fand rund um die Parkhöhe statt. Trotz regnerischen Wetters kamen viele Angehörige und Gäste zum Adventsmarkt. An den Ständen gab es Gebasteltes, „Irinas“ gute fettgebackene Kräppel, Glühwein und Punsch sowie Kaffee und Kuchen. Für die musikalische Unterhaltung sorgte der Männergesangsverein. Am Abend verführte der Duft eines Standes mit Steinofenpizza zu einem leckeren Abendbrot.

Mai

7.5.19	Dienstag	**15 Uhr**	**GEBURTSTAGSFEIER** Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
8.5.19	Mittwoch	**16.30 Uhr**	**EHRENAMTLICHENRUNDE**	Besprechungsraum EG
11.5.19	Samstag	**15.30 Uhr**	**KULTURTREFF** mit Flamenco	Speisesaal EG
12.5.19	Sonntag	**15 Uhr**	**MUTTERTAGSKAFFEE** mit Klaviermusik. Es wird um Anmeldung gebeten	Speisesaal EG
14.5.19	Dienstag	**15 Uhr**	**KAFFEEKLATSCH** Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
20.5.19	Montag	**15 Uhr**	**DEMENZCAFÉ CONFETTI** Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
27.5.19	Montag	**15.30 Uhr**	**TANZKAFFEE** mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG
30.5.19	Donnerstag	**14 Uhr**	**VATERTAGSAUSFLUG** für die Männer im Haus	
31.5.19	Freitag	**15 Uhr**	**EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG

Wir gratulieren ...

Marianne Voigt, 1.5.
Monika Wennel, 6.5.
Katharina Novak, 7.5.
Günter Diefenbach, 10.5.
Barbara Ripper, 11.5.
Dirk Leifer, 16.5.
Anni Nickel, 17.5.
Gerda Gretemeyer, 18.5.
Gertrud Fischer, 21.5.
Helga Velten, 21.5.
Sieglinde Höreth, 24.5.
Maria Rühl, 25.5.
Johanna May, 26.5.

Handwerk für Männer

Ein alter Schrank wird modern. Ein neuer Stil, der sich „Shabby Chick“ nennt, wird ausprobiert. Ein alter Schrank aus den 70er Jahren wurde abgeschliffen, gestrichen, wieder angeschliffen und lackiert. Die Männer waren voller Begeisterung dabei.

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

Weihnachtsfeier für Mitarbeiter

Eine andere Art Weihnachtsfeier war 2018 in der Parkhöhe für die Mitarbeiter gestaltet worden. Wir hatten einen kleinen Weihnachtsmarkt mit Glühwein, Punsch, Pizza und Hamburgerstand sowie Live-Musik mit den Musikern „3 CL“.

Eine Tasse Kaffee, bitte!

Ob schwarz oder mit Milch, klassisch überbrüht oder aus einer modernen Maschine: Eine Tasse Kaffee gehört für viele zu einem gelungenen Start in den Tag. Wir haben uns in der Welt des Kaffees für Sie umgeschaut.

Kaffee ist wissenschaftlich gut erforscht. Dennoch ist umstritten, ob das beliebte Genussmittel per se gesundheitsfördernd oder -schädlich ist. Für beide Theorien gibt es Belege und jeder Körper reagiert anders auf die Inhaltsstoffe. Während der eine durch Bitterstoffe und Kaffeeöl Magenprobleme bekommt, freut sich der andere über die beschleunigte Verdauung. Klar ist, dass Koffein wach macht. Es stimuliert das Nervensystem, beschleunigt die Herztätigkeit und fördert die Konzentration. Manche empfinden das als belebend, während andere „zittrig“ werden oder über Schlafstörungen klagen. Wissenschaftlich bestätigt ist, dass Kaffee das Diabetesrisiko senkt und kein Flüssigkeitsräuber ist. Das beim Rösten entstandene Acrylamid hingegen steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Als Mittelweg empfiehlt die europäische Lebensmittelbehörde EFSA einen moderaten Kaffeekonsum von maximal zwei Tassen Filterkaffee hintereinander oder vier Tassen über den Tag verteilt.

Bei der Wirkung des Kaffees spielt auch seine Zubereitung eine Rolle. Und der scheint keine Grenze gesetzt zu sein. Von Hand gekocht wird Kaffee heute am liebsten mit Siebstempelkannen, mit Handfiltern oder italienischen Espressokochern. Dabei gilt: Je länger das Wasser mit dem Pulver in Berührung ist und je heißer der Kaffee gebrüht wird, desto bitterer schmeckt er. Noch bunter wird die Produktwelt bei den Kaffeemaschinen: Neben klassischen Filtermaschinen gibt es Kapsel-, Pad- oder Siebträgermaschinen sowie Vollautomaten, die Kreationen wie Caffè crema, Latte macchiato und Espresso zaubern.

Und welche Bohnen sind die besten? Am weitesten verbreitet ist die Sorte Arabica, die meist aus Brasilien, Kolumbien, Mexiko oder Guatemala kommt. Arabica-Kaffee schmeckt fein-fruchtig, duftet intensiv und hat weniger Chlorogensäure, die eine harntreibende Wirkung hat. An zweiter Stelle steht Robusta aus Westafrika, Vietnam, Indonesien oder Brasilien. Die Bohne hat mehr Koffein und Säure und ist etwas bitterer, weshalb sie in Südeuropa besonders beliebt ist. Letztendlich ist Kaffeegenuss eben Geschmackssache.

Unser Tipp

Geben Sie eine kleine Prise Salz in den Kaffee. Das hebt den Geschmack und macht den Kaffee besser verträglich.

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