

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS

# Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Der große  
Weihnachtsrückblick

DIE INCURA GRUPPE STELLT VOR

Kurpark-Residenz  
Bad Salzschlirf

RATGEBER

Jetzt gut drauf!  
Mehr Lebensfreude ...

*Ab jetzt gut drauf!*

*Jetzt auch auf  
Facebook*

Inzwischen gehört Facebook auch für die  
INCURA Gruppe zum digitalen Alltag.  
Folgt uns: [INCURA Senioren-Residenz Gruppe](#)



**INCURA**®

## SCHÖNER UND FRISCHER

Sie haben es sicher schon bemerkt: Unser Magazin hat sich verändert!

Nicht nur auf der Titelseite ist alles schöner, luftiger und moderner. Auch die Innenseiten haben wir neu gestaltet. Der weiße Hintergrund zum Beispiel macht es Ihnen leichter, die Texte und Bilder zu erfassen. Das viele Weiß ergänzen wir durch frische Farben, die Sie auf unserer Internetseite wiederfinden.

Auch die Veranstaltungskalender haben wir übersichtlicher gemacht. Diese finden Sie jetzt für alle drei Monate direkt auf den ersten Magazinseiten – da brauchen Sie in Zukunft nicht mehr lange suchen!

### 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 296968-0 · 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),

ich hoffe, Sie hatten alle schöne Feiertage und sind gut in das Jahr 2020 gekommen. Ich persönlich finde die Weihnachtszeit sehr schön und glanzvoll. Überall ist es hell erleuchtet, und die Balkone der Parkhöhe erstrahlen im Lichtermeer. Es wird gesungen, Geschichten und Gedichte werden erzählt und ganz nebenbei die leckeren selbstgebackenen Plätzchen vernascht. Die Tage sind recht schnell vergangen, schon nahte die Silvesterparty und das gute neue Jahr. Vielen Dank an alle Mitarbeiter, die jeden Tag das Leben für unsere Bewohner so angenehm wie möglich gestaltet haben. Ich wünsche Ihnen allen von Herzen ein gutes Jahr 2020. Wollen wir gespannt sein, was uns das Jahr so bringt. Nach diesem recht regenreichen Winter warten wir gespannt auf den Frühling. Bei uns im Odenwald scheint derzeit nur selten die Sonne. Wir alle freuen uns auf den Frühling, dann können wir alle wieder nach draußen gehen und uns an dem Erwachen der Pflanzen erfreuen.

### Frühlingsahnung

Rosa Wölkchen überm Wald  
wissen noch vom Abendrot dahinter,  
überwunden ist der Winter,  
Frühling kommt nun bald.

Unterm Monde silberweiß,  
zwischen Wipfeln schwarz und kraus  
flügelt eine Fledermaus  
ihren ersten Kreis.

Rosa Wölkchen überm Wald  
wissen noch vom Abendrot dahinter,  
überwunden ist der Winter,  
Frühling kommt nun bald.

Christian Morgenstern (1871-1914), dt. Schriftsteller

*Ihre Roswitha Watkins,  
Einrichtungsleitung*

## MÄRZ 2020

03.03.	15.00 Uhr	<b>Geburtstagsfeier</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
10.03.	15.00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b> Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
16.03.	15.00 Uhr	<b>Demenzcafé Confetti</b> Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
21.03.	15.30 Uhr	<b>Kulturtreff</b> mit dem fröhlichen Hessen	Speisesaal EG
23.03.	15.00 Uhr	<b>Frühlingsfest</b> für die Bewohner von Wohnbereich 1	Wohnbereich 1
24.03.	15.00 Uhr	<b>Frühlingsfest</b> für die Bewohner von Wohnbereich 3	Wohnbereich 3
25.03.	15.00 Uhr	<b>Frühlingsfest</b> für die Bewohner von Wohnbereich EG/UG	Speisesaal EG
26.03.	15.00 Uhr	<b>Frühlingsfest</b> für die Bewohner von Wohnbereich 2	Wohnbereich 2
27.03.	15.00 Uhr	<b>Frühlingsfest</b> für die Bewohner von Wohnbereich 4	Wohnbereich 4
30.03.	15.30 Uhr	<b>Tanzkaffee</b> mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG



## APRIL 2020

04.04.	15.30 Uhr	<b>Konzert</b> Sängerbund Schlierbach	Speisesaal EG
07.04.	15.00 Uhr	<b>Geburtstagsfeier</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
13.04.	09.00 Uhr	<b>Osterfrühstück</b> mit Ihren Angehörigen (Anmeldung erforderlich)	Speisesaal EG
14.04.	15.00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b> Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
19.04.	15.30 Uhr	<b>Kulturtreff</b> Tanzgruppe Pyramid Tribal Dance	Speisesaal EG
20.04.	15.00 Uhr	<b>Demenzcafé Confetti</b> Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
27.04.	15.30 Uhr	<b>Tanzkaffee</b> mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG
30.04.	17.00 Uhr	<b>Tanz in den Mai</b>	Speisesaal EG



**MAI 2020**

05.05.	15.00 Uhr	<b>Geburtstagsfeier</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
10.05.	15.00 Uhr	<b>Muttertagskaffee</b> mit Klaviermusik	Speisesaal EG
12.05.	15.00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b> Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
18.05.	15.00 Uhr	<b>Erinnerungskaffee</b> Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
21.05.	14.00 Uhr	<b>Vatertagsausflug</b>	Speisesaal EG
23.05.	15.30 Uhr	<b>Kulturtreff</b> mit Josbert de Vries	Speisesaal EG
25.05.	15.30 Uhr	<b>Tanzkaffee</b> mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG

**WIR GRATULIEREN ZUM GEBURTSTAG**

**März**

Lina Rettig	01.03.
Detlef Straßburg	01.03.
Luise Kressel	03.03.
Ruth Peretto	06.03.
Werner Wägemann	07.03.
Dieter Streuer	22.03.
Johanna Pfeifer	23.03.
Ilse Wiegand	26.03.
Margareta Benker	27.03.
Hildegard Weiser	27.03.
Udo Kahl	31.03.

**April**

Dieter Schwebel	06.04.
Helga Schmitt	07.04.
Ilse Pfeifer	09.04.
Irma Wiskamp	09.04.
Karin Schäffer	10.04.
Klaus Popp	11.04.
Hannelore Stieber	22.04.
Gabriele Bergener	26.04.
Marianne Haller	28.04.
Heinrich Marx	29.04.

**Mai**

Marianne Voigt	01.05.
Monika Wennel	06.05.
Else Morgenstern	07.05.
Katharina Novak	07.05.
Günter Diefenbach	10.05.
Peter Schellhaas	13.05.
Dirk Leifer	16.05.
Gerda Gretemeyer	18.05.
Anni Nickel	18.05.
Gertrud Fischer	21.05.
Helga Velten	21.05.
Maria Rühl	25.05.
Johanna May	26.05.
Rosa Röth	31.05.



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



*Kuchen und Obstsalat – ein Genuss*

So ist das Motto jeden Freitag, wenn es an das Backen auf den jeweiligen Wohnbereichen geht. Unsere Bewohner freuen sich schon auf den Frühling, denn dann werden wieder unsere leckeren Erdbeerkuchen gemacht. Im Winter haben wir gerne Obstkuchen gebacken und gerne Obstsalat gemacht. Zum Nachmittagskaffee hat es jeden erfreut.



**SUCHEN & GEWINNEN**

Der Marienkäfer ist auch unter dem Namen „Glückskäfer“ bekannt. Auch in diesem Heft bringen die kleinen Käferchen Glück und Gewinne.

**WIE VIELE MARIENKÄFER ZÄHLEN SIE?**

Senden Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:  
INCURA GmbH · Zeppelinstr. 4-8 · 50667 Köln  
oder geben Sie Ihre Postkarte an der Rezeption ab.  
Einsendeschluss ist der 31.3.2020.



# Neujahrsempfang in der Senioren-Residenz Parkhöhe



Am 3. Januar 2020 wurde zum Neujahrsempfang in der Parkhöhe eingeladen. Für die musikalische Untermalung sorgte Frau Martina Netzer. Sie sang sehr schöne Lieder aus der Klassik bis hin zu modernen Schlagern. Begleitet wurde sie von Herr Michael Dalecke am Klavier. Die Bewohner waren sehr begeistert und haben zu vielen Liedern tatkräftig mitgesungen.



## 20-JÄHRIGES JUBILÄUM

Frau Scharschmidt feierte am 2. Januar ihr 20. Dienstjubiläum, wir danken ihr von Herzen für die geleistete Arbeit in unserem Haus.



Die INCURA Gruppe stellt vor

## KURPARK-RESIDENZ Bad Salzschlirf

Eine charmante Jugendstilvilla mitten in einem großzügigen Kurpark: Die Kurpark-Residenz im hessischen Bad Salzschlirf ist eines der geschichtsträchtigsten und architektonisch interessantesten Häuser der INCURA-Gruppe.

Das Zuhause der Kurpark-Residenz Bad Salzschlirf ist ein echtes Schmuckstück: Die Jugendstilvilla stammt aus dem Jahr 1876 und ist umgeben von einer üppigen Parkanlage. INCURA hat das besondere Gebäude 2001 nach einer Komplettrenovierung übernommen und bietet heute 19 seniorengerechte Apartments sowie eine moderne Pflegeeinrichtung mit 114 Pflegeplätzen. Von den Zimmern und der beliebten Sonnenterrasse aus haben die Gäste eine herrliche Panoramansicht über den Kurpark.

Einrichtungsleiterin Anja Töne erzählt gerne von der bewegten Geschichte „ihres“ Hauses. Denn die Villa war einst ein nobles Kurhotel, in dem berühmte Persönlichkeiten des benachbarten Kurtheaters gastierten – darunter Götz George, Heiner Lauterbach, Inge Meysel oder Pierre Brice. Im Kurpark wurde sogar „Die Feuerzangenbowle“ mit Heinz Rühmann gedreht.

Doch nicht nur der Blick in die Vergangenheit fasziniert, auch heute beeindruckt die Kurpark-Residenz: Mit dem modernen Pflegekonzept, den engagierten Mitarbeitern und dem geschmackvollen Ambiente gehört das Haus zu den beliebtesten Senioreneinrichtungen der Gegend. Vielfältige Projekte und Kooperationen – beispielweise mit der Bodelschwingh-Schule Großenlüder, der Hochschule Fulda, der Volkshochschule Bad Salzschlirf oder der Lauterbacher Tafel – beweisen, wie eng das Haus mit der Region verknüpft ist.



# Weihnachtszauber in der Parkhöhe

Die Weihnachtszeit ist eine besinnliche Zeit für alle Bewohner. In allen Wohnbereichen finden Weihnachtsfeiern statt. Es werden bekannte Gedichte und Geschichten erzählt, selbstgebackenes genascht und musiziert.



Weihnachtsfeier  
Wohubereich 2



Weihnachtliches Dekorieren  
Wohubereich 2



Musizieren  
zur Adventszeit



Adventskaffee



Weihnachtsfeier  
Wohubereich 3



Der Nikolaus war da!



Adventskaffee



Adventskaffee



Nikolausfeier



Waffelessen



Weihnachtsfeier  
Wohubereich 3



Unser Weihnachtsbaum



Adventskaffee

## WOCHENAKTIVITÄTEN

<b>Montag</b>	10.30 Uhr	<b>Speiseplanbesprechung</b> Speisevorschläge, mögliche Kritik, Verbesserungen	Gymnastikraum
<b>Mittwoch</b>	10.00 Uhr	<b>Gymnastik</b> Sturzprophylaxe und Bewegungsübungen	Gymnastikraum
	14.00 Uhr	<b>Spaziergang, Ausflug, Einkaufsfahrten</b> Nähere und weitere Umgebung	alle WB
<b>Donnerstag</b>	16.00 Uhr	<b>Gottesdienst</b> Im Wechsel evangelisch und katholisch	Gymnastikraum
<b>Freitag</b>	10.00 Uhr	<b>Hauswirtschaftliches Angebot</b> Backen, Kochen, Handarbeiten	Gymnastikraum
<b>Samstag</b>	13.00 Uhr	<b>Wöchentlich wechselndes Angebot</b> Kreatives Gestalten, Kosmetik und Wellness, individuelle Zimmerbesuche	Gymnastikraum
<b>Täglich</b>	12.30 Uhr	<b>Mittagstisch für Gäste und Besucher</b> Tägliches Angebot für Bürger der Umgebung	alle WB
		<b>Betreuung bei den Mahlzeiten</b>	alle WB
		<b>Betreuung der Bewohner(innen)</b> in Gruppen und individuell	alle WB

## SUCHEN & GEWINNEN

Unsere Männer spielen einmal pro Woche Skat. Sie haben ihren Spaß am Spiel und tauschen sich gerne aus.



*Ab jetzt gut drauf!  
Mehr Lebensfreude  
durch bejahendes  
Denken.*

Wir Menschen neigen dazu, überall Probleme zu sehen und uns mit dem Negativen zu beschäftigen. Ständig kreisen die Gedanken um das, was gerade nicht gut läuft in unserem Leben. Doch dadurch geht viel Energie verloren und die Stimmung sinkt in den Keller. Bejahendes Denken und positive Glaubenssätze (Affirmationen) können helfen, diesen Teufelskreislauf zu durchbrechen und in einen „Engelskreislauf“ zu verwandeln. Denn gute Laune tut nicht nur uns selbst gut, sie ist auch ansteckend!

Klar kann man sich den ganzen Tag ärgern: Über das Wetter. Über die Zimmernachbarin, die mal wieder nicht begrüßt hat. Über die Tochter, die viel zu selten anruft. Doch wenn wir unsere Gedanken ständig auf das Schlechte in unserem Leben richten, macht das auf Dauer unglücklich. Denn unsere Gedanken haben großen Einfluss auf unsere Stimmung, auf unser Fühlen und Handeln. Sie können uns daran hindern, ein zufriedenes Leben zu führen.

*„Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.“*

*Talmud*

Sich auf Negatives zu konzentrieren, ist übrigens ganz normal: Unser Gehirn hat die Tendenz, Sorgen, Gefahren und Probleme in den Fokus zu rücken und diese noch größer zu machen als sie sind.

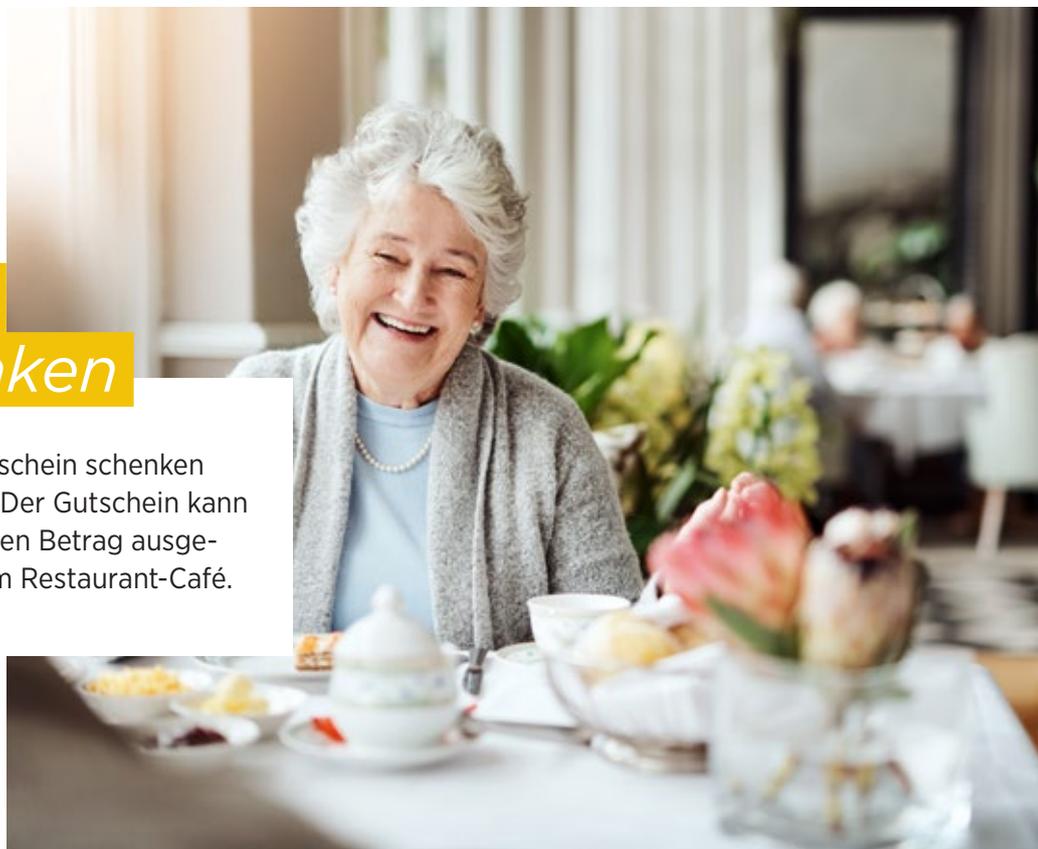
Doch die gute Nachricht ist: Sie selbst können steuern, was Sie denken. Sie können in jeder Sekunde entscheiden, ob Sie an etwas Förderliches oder Hinderliches denken möchten, also ob Sie grübeln oder sich freuen möchten. Hilfreich dabei sind positive Glaubenssätze, sogenannte Affirmationen. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „bejahen, beglaubigen“. Affirmationen sind kurze, positiv formulierte Sätze, die ein konkretes Ziel beinhalten. Zum Beispiel:

**Ich bin ruhig und gelassen.  
Heute ist ein schöner Tag.  
Ich bin dankbar für alles Gute in meinem Leben.  
Ich bin eine liebenswürdige Person.  
Ich bin ein Glücksmagnet.  
Es ist, wie es ist.**

Zahlreiche Studien belegen, dass solche Affirmationen unsere Denkgewohnheiten tatsächlich verändern und positiven Einfluss auf unser Fühlen und Handeln haben können. Dazu sollten sie über mehrere Wochen regelmäßig mehrfach wiederholt werden, zum Beispiel beim Einschlafen, direkt nach dem Aufwachen oder beim täglichen Spaziergang. Probieren Sie es doch mal aus – wir freuen uns auf Ihre Erfahrungen!

## Ganz einfach Freude schenken

Mit unserem Restaurant-Café-Gutschein schenken Sie zu jedem Anlass das Richtige! Der Gutschein kann über jeden von Ihnen vorgegebenen Betrag ausgestellt werden. Erhältlich in unserem Restaurant-Café.



**IN CURA**<sup>®</sup>  
PARKHÖHE LINDENFELS  
SENIOREN-RESIDENZ

**SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH**  
Freiensehnerstr. 9 · 64678 Lindenfels  
Telefon 06255/9605-0 · info@parkhoehe.incura.de

### WEITERE STANDORTE

#### SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina  
Telefon 06252/9599-500

#### SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes  
Telefon 06235/4930-0

#### SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian  
Telefon 06232/9008-0

#### SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara  
Telefon 06201/7205-400

#### SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius  
Telefon 02644/944-0

#### KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

#### SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH

Villa Medici  
Telefon 06251/7046-0

#### SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH

Telefon 07246/944 16-0

#### SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/800 96-0