

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Weihnachtspost
der Carl-Orff-Schule

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz
Malsch

RATGEBER

Den Tag Revue
passieren lassen

Tagebuch-
schreiben
für Senioren

Jetzt auch auf
Facebook

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



INCURA®



TAGEBUCH - AUCH ALS APP

Ein frisches Jahr liegt vor uns. Eine gute Gelegenheit, neue Rituale zu entwickeln, die mehr Tiefe in unser Leben bringen. Daher widmen wir uns in dieser Ausgabe in der Rubrik „Gut zu wissen“ dem Tagebuchschreiben. Denn das tägliche Notieren kann uns dabei unterstützen, Gedanken zu sortieren, Erinnerungen festzuhalten oder Gefühle auszudrücken.

Wer mit dem Handy gut zurechtkommt, dem möchten wir Tagebuch-Apps für das Handy oder Tablet ans Herz legen. Mit Apps wie „Diaro“, „Daylio“ oder „Journi“ lassen sich Ereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Gefühle, Geheimnisse und Ideen digital festhalten und – je nach persönlicher Präferenz – vor dem Zugriff Dritter schützen oder mit anderen teilen.



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),

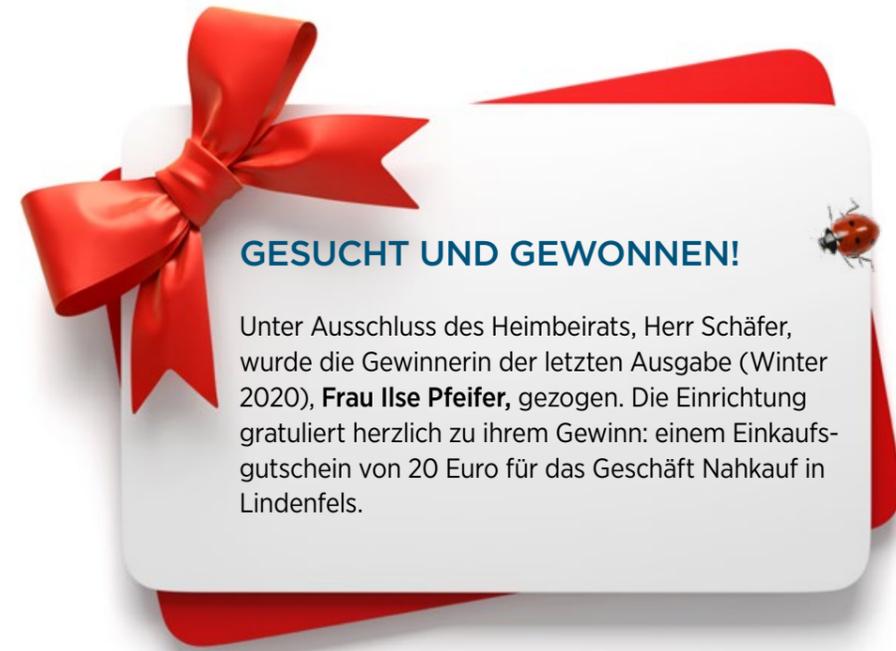
ich hoffe, mein Team und ich konnten Ihnen eine besinnliche Adventszeit und ein ruhiges, friedvolles Weihnachtsfest gestalten. Der Silvesterabend war eher etwas ruhiger als sonst. Wollen wir hoffen, dass es im Jahr 2021 besser wird und wir uns wieder frei bewegen können.

Ich bedanke mich recht herzlich bei allen Bewohnern, Mitarbeitern, Angehörigen und Verwandten, dass Sie mit uns diesen schwierigen Weg gehen. Ich weiß, dass es nicht leicht ist für alle und jeder von uns vor neue Herausforderungen gestellt ist.

**Da wird es hell in unserem Leben,
wo man für das Kleinste danken lernt.**

Friedrich von Bodelschwingh

*Ihre Roswitha Watkins,
Einrichtungsleitung*



GESUCHT UND GEWONNEN!

Unter Ausschluss des Heimbeirats, Herr Schäfer, wurde die Gewinnerin der letzten Ausgabe (Winter 2020), **Frau Ilse Pfeifer**, gezogen. Die Einrichtung gratuliert herzlich zu ihrem Gewinn: einem Einkaufsgutschein von 20 Euro für das Geschäft Nahkauf in Lindenfels.

APRIL · MAI · JUNI 2021

13.04.	15.00 Uhr	Geburtstagskaffee Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Wohnbereiche
11.05.	15.00 Uhr	Geburtstagskaffee Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Wohnbereiche
08.06.	15.00 Uhr	Geburtstagskaffee Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Wohnbereiche



Gottesdienste donnerstags · 16 Uhr · Saal Erdgeschoss · nach Absprache

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

Hinweis zu unseren Veranstaltungen

Bei Erstellung dieses Heftes konnten wir noch nicht absehen, ob Gruppenangebote, Feste oder Ausflüge stattfinden dürfen. Bitte informieren Sie sich direkt in Ihrer Residenz, zum Beispiel über die Aushänge am Schwarzen Brett.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!



Weihnachtspost

von der 2. Klasse der Carl-Orff-Schule

Mit liebevoll gestalteten Briefen und selbstgebastelten Sternen und Engeln wünschten die Kinder unseren Seniorinnen und Senioren schöne Weihnachten und ein frohes neues Jahr. In vielen Briefen war das Wort Corona zu lesen und alle wünschten sich es weg!

Der Betreuungsdienst teilte die Briefe auf den Wohnbereichen aus. Alle waren über die netten Zeilen sehr ergriffen und manche konnten sich eine Träne nicht verkneifen. Sofort kam der Wunsch auf, den Kindern eine Anerkennung zukommen zu lassen! Einige der Bewohner hatten das Bedürfnis, den Kindern einen Antwortbrief zu schreiben, und baten uns, ihnen dabei zu helfen.

Aufgrund der langanhaltenden Corona-Situation, vermissen alle die Aufführungen der Kinder in unserem Haus und freuen sich schon alle wiederzusehen, sobald dies möglich ist.



Wir sagen Danke!

Ein herzliches Dankeschön gilt auch dem Förderverein Burg Lindenfels, der uns mit 240 Tüten leckeren Plätzchen überraschte und uns damit die Weihnachtszeit versüßt hat.

Ein Fest der Freude

Weihnachten

Weihnachten – ein Fest der Freude, der Mitmenschlichkeit, des Gebens, des Teilens, der Hoffnung und des Glaubens sowie der Liebe.

Weihnachten 2020 war eine Zeit der Entbehrungen, des sich mehr Bewusstwerdens, was wirklich wichtig ist und der fehlenden Möglichkeit, seine Zuneigung den Lieben mit Besuchen zeigen zu können. Weihnachten war für manche Bewohner aber auch eine Zeit mit strahlenden Augen, wenn unerwartet Geschenke, Briefe oder Grußkarten der Lieben ankamen, die mit Freude und Spannung ausgepackt wurden. In diesen Momenten war alles Negative vergessen und Glückseligkeit erfüllte den Raum.

Das Zusammensein zeichnete sich dieses Weihnachten durch Einzelbetreuung aus. Die Bewohner freuten sich über vorgelesene Weihnachtsgeschichten, Weihnachtsrätsel und den Austausch über die Weihnachtsfeiern von früher. Gependete Plätzchen und der damit verbundene Plätzchenduft, Weihnachtssterne und Christbäume zauberten Weihnachtsstimmung und gaben das Gefühl von Geborgenheit.



Die Weihnachtsbäume wurden traditionell gemeinsam mit den Bewohnern geschmückt. Er animierte die Bewohner immer wieder sich an Weihnachtssituationen vergangener Jahre zu erinnern und zauberte ein Lächeln in die Gesichter.

Für das kommende Jahr wünschen wir allen alles erdenklich Gute, Zuversicht und vor allem Gesundheit.



Frühling lässt sein blaues Band

Frühling läßt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.

Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab' ich vernommen!

*Eduard Mörike (1804-1875),
deutscher Lyriker*

Die INCURA-Gruppe stellt vor

Senioren-Residenz Malsch

Bei einem Rundgang durch das jüngste Haus der INCURA fällt auf: Hier ist alles besonders modern, freundlich und regional geprägt. Sie ist erst ein Jahr alt und gehört schon fest zur Region: Die Senioren-Residenz Malsch hatte im Landkreis Karlsruhe einen super Start. Die Einrichtung, die aus einem Pflegeheim mit 84 Zimmern und einem Wohntrakt mit 22 Apartments besteht, liegt auf einem ehemaligen Gärtnergelände direkt am Bahnhof. Rundherum entsteht derzeit ein neues Wohngebiet für alle Generationen. Hier wohnt man zentral, modern und mitten im Leben. Viele Partnerschaften in der charmanten Gemeinde Malsch – etwa mit dem Heimat- oder Faschingsverein – sorgen für ein lebendiges Miteinander.

Die Bewohner lieben den hübsch gestalteten Außenbereich und die zahlreichen Balkone der Residenz, wo man unter großen Sonnenschirmen das Leben unter freiem Himmel genießen kann. Im Haus selbst ist alles offen und einladend gestaltet. Immer 28 Senioren leben in einem Wohnbereich zusammen, wo es mehrere Räume für gemeinsame Mahlzeiten oder Freizeitangebote gibt. Die Wohnbereiche sind nach regionalen Besonderheiten wie dem Naherholungsgebiet „Malschauen“ oder dem „Greiderwisch“ – einem traditionellen Kräuterbündel – benannt.

Besonders gelobt wird die Küche des Hauses: Einrichtungsleiterin Ines Raphael und Küchenchef Andreas Zanger legen großen Wert auf eine abwechslungsreiche, frische und ansprechend angerichtete Kost. Den ganzen Tag steht leckeres Obst bereit. Freitags verwöhnt eine Friseurin die Senioren im hauseigenen Friseurstübchen mit Waschen, Schneiden und Föhnen. Man kann nicht anders – in der Senioren-Residenz Malsch muss man sich einfach wohlfühlen!



Der laue, süße Duft des Märzen

Der laue, süße Duft des Märzen
Steigt aus elastisch weichem Pfad
Und Freude regt sich tief im Herzen,
Daß wiederum der Frühling naht.

Die Knospen bräunen sich und schwellen,
Manch grünes Hälmchen sprosst heran,
Der Himmel schaut mit tausend hellen,
Lichtweißen Wölkchen hold mich an.

Weit öffnen will ich Herz und Augen
Und frisch mit allen Sinnen nun
Die Lebenswonne in mich saugen,
Nicht zwischen engen Mauern ruhen.

In Wies' und Wald, in Berg und Thale
Soll mich umwehen des Frühlings Hauch,
Und wär' es nun zum letzten Male,
Grüß' ich mit gleicher Lust ihn auch.

Ihm danken will ich aller Orten,
Daß er so oft mich hocherfreut,
Daß, öffnen sich des Grabes Pforten,
Er Blumen noch darüber streut.

Auguste Kurs (1815–1892)



STA. CECILIA AND STA. LUCIA.
(Parmigiano.)

Heilige Lucia

die Lichtträgerin

Übersetzt bedeutet ihr Name „die Leuchtende“. Viele Mythen und Legenden ranken sich um die heilige Lucia, die auch als Lichtträgerin bezeichnet wird.

In vielen Ländern wird die heilige Lucia am 13. Dezember geehrt. An ihrem Gedenktag gibt es verschiedene Bräuche, sie zu feiern. Hierzulande ist sie als Schutzpatronin z. B. für gebärende Frauen bekannt.

Am 3. Advent ließ ich einer Bewohnerin die Geschichte der heiligen Lucia vor. Darüber freute sie sich sehr und erzählte mir, dass sie diese Geschichte auch im TV-Gottesdienst gesehen habe. Dort sah man Mädchen im weißen Gewändern mit roten Scherpen und Lichtern auf dem Kopfe, welche ihr gedachten. Wir unterhielten uns noch lange darüber. Die Legende der Lucia erinnerte mich an die heilige Barbara (4. Dezember), der ein ähnliches Schicksal widerfahren war.

Am 13. Dezember ist es in Kroatien Brauch, den Lucia-Weizen zu säen. Er grünt bis zum Weihnachtsfest und gilt als Symbol für neues Leben und Hoffnung.





ACHTUNG

Eventuell entfallen
Veranstaltungen wegen
Corona. Bitte beachten
Sie entsprechende
Aushänge.

WOCHENAKTIVITÄTEN

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



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 31.03.2021.

Den Tag Revue passieren lassen

Warum so viele Menschen wieder Tagebuch schreiben

Jeder Tag ist einzigartig. Auch wenn die Stunden zwischen dem Aufstehen und Zubettgehen oft einem ähnlichen Ablauf folgen, gibt es an jedem einzelnen Tag Besonderheiten. Mal ist es ein schönes Gespräch oder eine Entdeckung beim Spaziergang, mal ein leckeres Mittagessen oder eine besonders intensive Erinnerung an früher. Mit Tagebuchschreiben lassen sich solche Momente, aber auch die Gedanken und Gefühle des Tages festhalten.

Kennen Sie das? Die Wochen und Monate vergehen wie im Flug und am Ende des Jahres weiß man gar nicht mehr genau, wie die Tage rumgegangen sind. Um die Zeit oder besondere Momente und Erlebnisse des Jahres wenigstens ein bisschen festzuhalten, kann das Führen eines Tagebuchs eine gute Hilfe sein.

Tagebuchschreiben – oder Journaling, wie man heute sagt, – ist wieder im Trend. Vielen Menschen, die Tagebuch führen, geht es um mehr Tiefe im Leben. Denn das Schreiben und Reflektieren richtet unsere Aufmerksamkeit nach innen und gibt unseren Gedanken und Gefühlen Raum. Gleichzeitig lässt es uns zur Ruhe kommen und funktioniert ein bisschen so wie eine Stoptaste im Alltag.

Ich reise niemals ohne mein Tagebuch. Man sollte immer etwas Aufregendes zu lesen bei sich haben.

Oscar Wilde

Notizen an sich selbst zu schreiben, kann auch dazu beitragen, die Merkfähigkeit und Konzentration zu verbessern, den Geist klarer werden zu lassen oder

Gedanken zu sortieren und leichter auszuformulieren. Vielleicht möchte man seine Notizen auch den Nachkommen hinterlassen und wichtige Lebensereignisse oder Erfahrungen für sie festhalten.

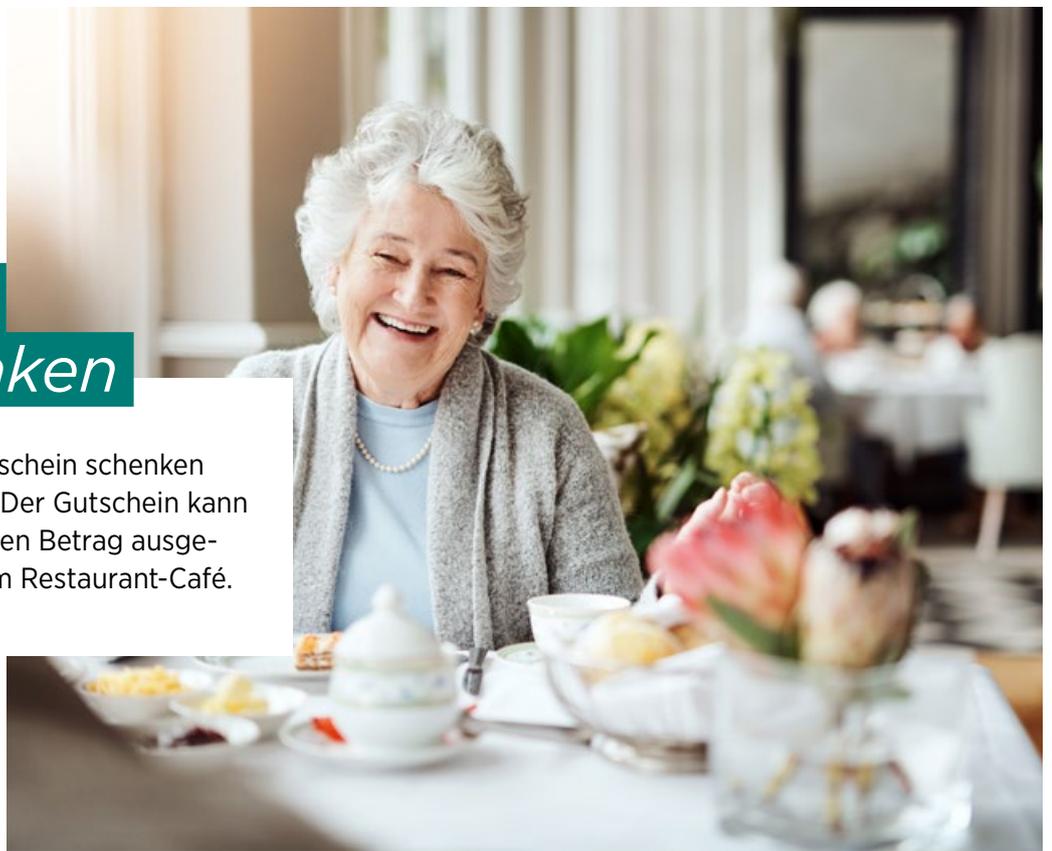
Großes schriftstellerisches Talent braucht man fürs Tagebuchschreiben nicht. Loslegen kann man auch mit kurzen Stichwörtern. In den Buchhandlungen gibt es dafür nicht nur massenweise hübsche leere Notizbücher, sondern auch Journale mit vorgegebenen Fragen für jeden Tag. Manche sind speziell für Seniorinnen und Senioren konzipiert. Die Fragen können helfen, Ordnung in die eigenen Gedanken zu bringen und das Tagebuchschreiben zu erleichtern.

Sie möchten gleich loslegen? An diesen Fragen können Sie sich beim Tagebuchschreiben orientieren:

- Was habe ich heute erlebt?
- Was hat mich heute glücklich gemacht?
- Worüber habe ich mich geärgert?
- Welche Gefühle waren heute besonders stark?
- Wem habe ich heute eine Freude gemacht?
- An welchen Menschen habe ich heute besonders gedacht?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was möchte ich morgen tun?

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
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 07246/94416-0

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/80096-0