# UNSER PARKHÖHBÖTE

Herbst/2017

Das Magazin der INCURA GmbH

Parkhöhe

Besuch des

Falkners

Parkhöhe

Ehrenamt ist
Goldes wert

Gut zu wissen
Freunde fürs
Leben





#### **IMPRESSUM**

#### Herausgeber:

INCURA GmbH  $\cdot$  Zeppelinstr. 4-8  $\cdot$  50667 Köln Tel. 0221 280698-0  $\cdot$  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),

der Herbst ist eine ganz besondere Jahreszeit. Obwohl ... auch die anderen Jahreszeiten haben ihren besonderen Reiz. So wie wir Menschen, so sind auch die Jahreszeiten ganz speziell und individuell. Einmalig ist es, wenn das bunte Herbstlaub leuchtet und jeden Tag andere Farben entstehen. Gerade hier bei uns im Odenwald können wir das bewundern. Und genauso einmalig ist es dann – wenn die Blätter von den Bäumen fallen – dass wir dahinter Dinge entdecken, die vorher durch die grüne Pracht verborgen waren. Genau das war mein eigener erster Eindruck, als ich vor vielen Jahren aus der Region des Schwarzwaldes mit seinen unzähligen Tannen nach Lindenfels gezogen bin. Durch die Bäume hindurch konnte ich plötzlich auch den nächsten Ort wahrnehmen.

Geh mit offenen Augen durch die Welt und lass deine Phantasie spielen! Und du wirst vieles sehen und so manches Schöne fühlen. (Hans Kruppa)

Herzlich willkommen heiße ich Frau Carola Schmitz, die bereits seit Juli unser Betreuungsteam verstärkt und die Leitung im Betreuungsdienst übernommen hat. Begleitet wird sie von ihrer Hündin Anka, die als Besuchshund schon viele Bewohnerinnen und Bewohner kennengelernt hat.

In dieser neuen Ausgabe unseres Parkhöhboten entdecken Sie die speziellen und besonderen Berichte über unsere Aktivitäten und die Menschen, die in der Parkhöhe leben und arbeiten. Genießen Sie diese Augenblicke im Rückblick und genießen Sie die bunte Vielfalt des Herbstes.

Ihr Andreas Männicke, Einrichtungsleitung

# Kulturtreff

Der Frühling ist erwacht und Musik liegt in der Luft.

Im April gab das Geschwisterduo Leah und Laura eine musikalische Darbietung mit Quer- und Blockflöte. Die jungen Damen motivierten mit ihrem reizenden Charme unsere Bewohner, deren Angehörige und die Gäste aus der Umgebung zum Mitsingen und Mitmachen.

Bekannte klassische und volkstümliche Lieder wurden im Wechsel vorgetragen: z. B. "Schwanensee", "Komm lieber Mai", "Schneewalzer", "Im Märzen der Bauer", "Ännchen von Tharau". Nach dem einstündigem Programm umschwärmten viele Zuhörer die zwei Schwes-

Im Mai beehrte uns dann der Akkordeonverein vom Fischbachtal unter dem Motto "Frühling mit Viva Akkordia". Fünf Frauen erfreuten uns mit bekannten Liedern, die auch zum Mitsingen, Mitschunkeln und Taktklatschen anregten: z. B. "Fahr'n wir über'n See", "Jetzt fängt das schöne Frühjahr an", "Nun will der Lenz uns grüßen". Bei dem Lied "Ein Vogel wollte Hochzeit machen" wurden die Bewohner in die jeweiligen Strophen mit einbezogen.

Ebenfalls im Mai fand im Kurgarten ein Sonntagskonzert unter dem Motto "Die Liebe" statt. Der Chor "Swinging Voices" begeisterte unsere Bewohner mit moderner Musik, vielen Evergreens sowie bekannten Balladen von Rock und Pop: z. B. "Pastyme with good company", "Halleluja", "Shalom Chaverim". Der Chorleiter übersetzte oder erzählte den Sinn der Lieder. Bei den ersten Tönen wurde mit den Händen und den Füßen im Takt mitgewippt. Manche schlossen einfach nur die Augen und genossen diese schöne Zeit des Jahres.

Sabrina Weiß, Maria Trautmann, Edith Schumacher – Betreuungsdienst

3



# 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 31.10.2017.

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



AUS UNSERER RESIDENZ

# Steckbrief Anka

- Jahrgang: 2009 ein super Jahrgang, geboren in Ober-Ramstadt im Odenwald als älteste Tochter eines braunen Labradors und einer schwarzen Border-Colli-Hündin
- Beruf: Besuchshund in Seniorenheimen
- Familienstand: ledia
- Hobbies: Ballspielen, Stöckchen fangen
- Ich mag: lieber Menschen mit Leckerlies
- Ich bin: immer brav, treu, folgsam
- Ratschlag für ein langes Leben: Schau treu aus der Wäsche, dann wirst du gestreichelt.
- Motto: Wo ein guter Geruch, da gibt es auch etwas zu fressen.



# Carola Schmitz

Neue Betreuungsdienstleitung mit ihrem Besuchshund Anka

Seit Juli 2017 haben wir Unterstützung durch unsere neue Betreuungsdienstleitung Carola Schmitz, die sich hier mit ihrer Besuchshündin Anka vorstellt:

- Geboren: in Karl-Marx-Stadt (heute wieder Chemnitz) als älteste Tochter eines Grafikers und einer Fotografin
- Familie: Verheiratet und vier wunderbare Kinder, die schon aus dem Haus sind
- Beruf: Gelernte Bankkauffrau, jedoch als solche nie tätig gewesen. Mit Leidenschaft in der Pflege gearbeitet, Weiterbildung zur Gestaltpädagogin und Dozentin für das Psychobiografische Pflegemodell nach Prof. Erwin Böhm
- Hobbies: Im Chor singen, wandern, als Kind Eislaufen (trainiert mit Katharina Witt)
- Ich mag: Menschen, Musik (besonders Opern und Operetten), fotografieren, Beeren und Pilze sammeln (kleine Kräuterhexe)
- Ich bin ehrlich: Ehrlich, obwohl es einem selbst nicht immer guttut. Für mich hat das aber etwas mit Fairness und Courage zu tun und deshalb möchte ich daran nichts ändern.
- Ratschlag: Jeder braucht etwas fürs Herz, Zufriedenheit, einen Antrieb, gute Tage. Bei mir sind es Erinnerungen an die Sommerferien mit meinen Kindern, Zelten und der Natur auf der Spur sein. Ab und zu brauche ich dann noch ein Stückchen Schokolade.
- Motto: Der Weg ist das Ziel.

Carola Schmitz, Betreuungsdienstleitung





# Wir gratulieren

海雪

Helene Hapke 2.9. Elisabeth Rheinfurth 3.9. Hans Michalak 4.9. Hannelore Kraft 5.9. 5.9. Veronic Schvent Margarete Katzenmeier 6.9. Maria Täubel 7.9. 11.9. Klaus Popp Waltraud Gehron 14.9. Ernst Soldner 15.9. Ursula Nothacker 23.9. Margareta Engelhard 24.9. 24.9. Marianne Grieser Norbert Müller 30.9.

# Besuch des Falkners Werner Becker

Bei schönem Wetter nahmen die Bewohner im Juni an der Vorstellung des Falkners auf der großen Außenterrasse teil. Herr Becker und seine Frau stellten den Waldkauz Charly und einen Wanderfalken vor. Sie erzählten dazu Geschichten zu deren Herkunft und Lebensgewohnheiten. Ebenso wurden die Bewohner über weitere Greifvögel auf dem Hof von Herrn Becker informiert und große Bilder davon gezeigt.

Die Bewohner hatten die Möglichkeit, die Vögel aus nächster Nähe anzuschauen, was ihnen große Freude bereitete. Gemeinsam wurden zwischendurch Erinnerungsfotos gemacht und Lieder gesungen. Zu Besuch waren auch Gäste aus der näheren Umgebung mit großen und kleinen Kindern.

Claudia Fischer, Silvia Amrhein, Maria Trautmann, Betreuungsdienst







# Mobiles Bekleidungsfachgeschäft Senior-Shop

An einem Samstag im Juni konnten die Bewohner in unserer Einrichtung einkaufen. Einige Bewohner wurden von Mitarbeitern und Betreuungsdienst begleitet. Sie bekamen Unterstützung beim An- und Auskleiden.

Auch Angehörige kamen gerne, um ihrem Vater, ihrer Mutter, Oma oder ihrem Schwager zu helfen. Bei der tollen Auswahl fand einfach jeder Bewohner etwas Passendes. Die Verkäufer waren sehr freundlich und hilfsbereit.



#### 2.10.2017 Montag 15.30 Uhr **SINGKREIS** Stärkung für Geist und Seele Speisesaal EG **GEBURTSTAGSFEIER** Geburtstagskinder 3.10.2017 Dienstag 14.30 Uhr Speisesaal EG des Vormonats feiern gemeinsam **EHRENAMTLICHENRUNDE** Ehrenamtliche Besprechungs-4.10.2017 Mittwoch 16.30 Uhr treffen sich zum Gedankenaustausch raum EG KAFFEEKLATSCH Gedankenaustausch mit 10.10.2017 15 Uhr Speisesaal EG Dienstag Gästen aus Lindenfels **DEMENZCAFÉ CONFETTI** Treffpunkt für 16.10.2017 Montag 14 Uhr Demenzkranke zur Entlastung pflegender Speisesaal EG Angehöriger 17.10.2017 Dienstag 15 Uhr **BINGO-NACHMITTAG** Speisesaal EG **EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG** 10 Uhr 27.10.2017 Cafeteria EG Freitag Ordentliche monatliche Sitzung 30.10.2017 15 Uhr TANZKAFFEE mit Odenwälder Musikanten Montag Speisesaal EG Wir gratulieren Karl Schröder 2.10. Mohamad Zidan 3.10. **Dorit Liewald** 4.10. 6.10. Rosemarie Höflich Alexander Schmidt 8.10. **Herbert Gries** 9.10. Otto Pötzl 11.10. **Edeltraud Linke** 16.10. Magret Schellhaas 18.10. Elisabeth Vollrath 22.10. Elvira Müller 24.10. Helmut Gehbauer 31.10.



# Marmelade

Die Saison hatte begonnen und wir freuten uns auf die ersten Früchte im Jahr. So wurden fleißig Erdbeeren und Rhabarber geputzt, um sie dann zu Marmelade zu verarbeiten. Gibt man der Marmelade Kräuter oder Gewürze hinzu, bekommt diese noch mal einen besonderen Geschmack. So konnten viele Bewohner mit einbezogen werden durch riechen oder probieren. Anschließend genossen die Bewohnerinnen und Bewohner den Aufstrich nicht gerade sparsam auf Brötchen, Brot und Grießbrei.

Sabrina Weiß, Edith Schumacher, Betreuungsdienst









# Ehrenamt ist Goldes wert

Schon eine Woche im Voraus hörte man es munkeln, ein Abendbrot nach Hausfrauen Art sei geplant. Dann sah es so aus, als würde uns das Wetter einen Strich durch die Rechnung machen. Aber
nein, der Himmel hatte uns erhört und schickte am
Donnerstag, dem 13. Juli, die Sonne. Eine lange
Tafel, festlich gedeckt, lud zum Abendbrot ein. In
ehrenamtlicher Mitarbeit wurde von Frau Hanske
und ihrer Familie alles vorbereitet und gerichtet.
Für die Bewohner ein gelungener Abend, denn an
der frischen Luft schmeckte es noch mal so gut.
Solch ein engagiertes Ehrenamt ist in unserem
Haus willkommen und wir freuen uns über jede
Mitarbeit. Danke sagen die Bewohner mit den Worten "das hat wunderbar geschmeckt".

Carola Schmitz, Betreuungsdienstleitung



# November

1.11.2017	Mittwoch	16.30 Uhr	<b>EHRENAMTLICHENRUNDE</b> Ehrenamtliche treffen sich zum Gedankenaustausch	Besprechungs- raum EG
6.11.2017	Montag	15.30 Uhr	SINGKREIS Stärkung für Geist und Seele	Speisesaal EG
7.11.2017	Dienstag	14.30 Uhr	<b>GEBURTSTAGSFEIER</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Speisesaal EG
14.11.2017	Dienstag	15 Uhr	KAFFEEKLATSCH Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels	Speisesaal EG
20.11.2017	Montag	14 Uhr	<b>DEMENZCAFÉ CONFETTI</b> Treffpunkt für Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger	Speisesaal EG
21.11.2017	Dienstag	15.30 Uhr	BINGO-NACHMITTAG	Speisesaal EG
24.11.2017	Freitag	10 Uhr	EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG Ordentliche monatliche Sitzung	Cafeteria EG
27.11.2017	Montag	15 Uhr	TANZKAFFEE mit Odenwälder Musikanten	Speisesaal EG
	6.11.2017 7.11.2017 14.11.2017 20.11.2017 21.11.2017 24.11.2017	6.11.2017 Montag 7.11.2017 Dienstag 14.11.2017 Dienstag 20.11.2017 Montag 21.11.2017 Dienstag 24.11.2017 Freitag	6.11.2017 Montag 15.30 Uhr 7.11.2017 Dienstag 14.30 Uhr 14.11.2017 Dienstag 15 Uhr 20.11.2017 Montag 14 Uhr 21.11.2017 Dienstag 15.30 Uhr 24.11.2017 Freitag 10 Uhr	1.11.2017 Mittwoch 16.30 Uhr treffen sich zum Gedankenaustausch  6.11.2017 Montag 15.30 Uhr SINGKREIS Stärkung für Geist und Seele  7.11.2017 Dienstag 14.30 Uhr GEBURTSTAGSFEIER Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam  14.11.2017 Dienstag 15 Uhr KAFFEEKLATSCH Gedankenaustausch mit Gästen aus Lindenfels  20.11.2017 Montag 14 Uhr Demenzkranke zur Entlastung pflegender Angehöriger  21.11.2017 Dienstag 15.30 Uhr BINGO-NACHMITTAG  24.11.2017 Freitag 10 Uhr EINRICHTUNGSBEIRATSSITZUNG Ordentliche monatliche Sitzung



# Wir gratulieren

Marianne Koch	2.11.
Maik Schäfer	3.11.
Werner Wirsing	3.11.
Erna Heyd	11.11.
Siegfried Ritter	15.11.
Ursula Kleinhans	24.11.
Kharalabos Zambakian	25.11.
Erika Vollrath	29.11.

# "Die verflixte 7"

Zu diesem Thema präsentierte Rudi Carrell früher eine Spielshow, die auch Gedächtnistraining war. Hierbei ging es um 77,77 DM pro erspieltem Punkt. Ist die 7 eine böse Zahl? Aufgrund unserer Geschichte, Prägungen und Erziehung ist es so, dass die Zahl 7 für die menschliche Psyche oftmals eine besondere Bedeutung hat. Deshalb wird alles mögliche hineininterpretiert.

#### Um einige Beispiele zu nennen:

- 7 Kräuter müssen in der Odenwälder grünen Soße sein
- Die 7 Weltwunder
- Am 7. Tag sollst du ruhen
- In vielen Märchen kommt die 7 vor
- 7 Farben hat der Regenbogen

Vielleicht fällt Ihnen auch noch etwas über die Zahl 7 ein? Ein anderer Erklärungsversuch für die Sonderstellung der 7 ist die volkstümliche Auffassung der sieben Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Orientierung und Gleichgewicht). Die 7 ist und bleibt etwas Besonderes, Mystisches.

Edith Schumacher, Betreuungsdienst

# Unsere Wochenangebote



MONTAG	11 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

# Sommerabend

Wer liebt sie nicht, die lauen Sommerabende. Sich in guter Gesellschaft mit schönen Gesprächen und einem kühlen Getränk auf der Außenterrasse zu treffen und dabei den Sonnenuntergang mit dem Blick auf die Lindenfelser Burg zu genießen.

Die Vorbereitungen wurden bereits am Nachmittag getroffen. Die Bewohner schnippelten das Obst in mundgerechte Stücke und gossen Getränke für zwei verschiedene Fruchtbowlen zusammen.

Auf jedem Wohnbereich wurden Plakate zur Einladung ausgehängt oder die Bewohner wurden im Zimmer besucht und recht herzlich eingeladen. So konnte sich jeder nach dem Abendessen darauf einstellen. Alle, die daran teilnehmen konnten, empfanden das Zusammensein als sehr schön. Von den acht Litern Bowle war nichts mehr übrig.

Maria Trautmann, Edith Schumacher, Betreuungsdienst





# Freunde fürs Leben

"Freunde sind Gottes Entschuldigung für Verwandte", so lautet ein irisches Sprichwort. Und es stimmt: Gute Freunde können das Leben schöner machen, gerade weil wir sie uns, im Gegensatz zu unserer Verwandtschaft, frei aussuchen können – vor allem im Alter.

Freundschaft wird in der modernen Welt immer wichtiger. Wenn die Kinder und Enkel weit weg wohnen und der Partner vielleicht schon verstorben ist, können Freunde wie eine rettende Insel sein. Freunde leisten sich gegenseitig Unterstützung, hören zu und geben Ratschläge, sie feiern zusammen oder gehen einfach mal in Ruhe spazieren oder Kaffee trinken.

Studien zeigen, dass Freundschaften wesentlich dazu beitragen, ob wir uns gut fühlen und gesund sind – denn Einsamkeit macht traurig und manchmal eben auch krank. Intensive Kontakte, der Austausch mit anderen oder gemeinsames Lachen hingegen sind wahre Anti-Aging-Faktoren.

Forscher haben jetzt sogar herausgefunden, dass Freundschaften bei Älteren wichtiger für das Glück und die Gesundheit sein können, als es unsere Familienbeziehungen sind. Im besten Fall kann Freundschaft nämlich Halt und Sicherheit schenken, ohne die Freiheit oder persönliche Entfaltung des Einzelnen einzuschränken. Das unterscheidet die Freundschaft oft von der Liebes- und Familienbeziehung.

Besonders bereichernd sind gefestigte und tiefe Freundschaften, die lange – manchmal über Jahrzehnte – bestehen. Aber auch neue Freunde können richtig guttun. Dabei ist es nicht immer leicht, im Rentenalter neue Bekanntschaften zu schließen. Die besten Chancen bieten sich, wenn man offen für Neues bleibt, sein Leben aktiv gestaltet und sich um das Gegenüber bemüht. Wer im Chor singt, gerne Vorträge anhört oder sich zum Mittagessen auch mal zu Fremden an den Tisch setzt, begegnet vielleicht dem ein oder anderen, den man nett findet und gerne mag. Wenn dann noch Vertrauen hinzukommt und Spaß am Miteinander, steht einer "späten" Freundschaft nichts im Wege.



# 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!





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



## Wohnpark Kranichstein Betriebsgesellschaft mbH

Borsdorffstraße 40 64289 Darmstadt Tel. 06151/739-0 info@wohnparkkranichstein.incura.de



### Senioren-Residenz Dudenhofen GmbH

Sankt Sebastian Speyerer Straße 4 67373 Dudenhofen Tel. 06232/9008-0 info@stsebastian.incura.de



## Senioren-Residenz Heppenheim GmbH

Sankt Katharina Lorscher Str. 1–3 64646 Heppenheim Tel. 06252/9599-500 info@stkatharina.incura.de



