

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS

# Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Aktive  
Praktikumsstunde

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz in  
Linz am Rhein

RATGEBER

Enkel: eine der wichtigsten  
Beziehungen im Alter

*Oma und Opa  
sind die Besten ...*

*Jetzt auch auf  
Facebook*

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



**INCURA**®





## VON HERZEN DANKE!

Bewegende Monate liegen hinter uns. Corona hat unser Leben vollkommen durcheinandergebracht. In der Pflege und Betreuung unserer Bewohnerinnen und Bewohner sowie im Umgang mit den Angehörigen war plötzlich alles anders. Die Einschränkungen waren hart und noch immer gibt es keine Normalität.

An dieser Stelle möchten wir allen Beteiligten – unseren Mitarbeitern, Bewohnern, Angehörigen und Partnern – von Herzen danken: für die Geduld und das Verständnis. Für den unermüdlichen Einsatz und professionellen Umgang mit dem neuen Virus. Und vor allem für die Solidarität und den Zusammenhalt, die überall zu spüren sind.

Gemeinsam haben wir es gepackt, gesund zu bleiben. Lassen Sie uns dafür sorgen, dass das weiter so bleibt!

### 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),

ein herzliches Dankeschön für die gute Zusammenarbeit in Zeiten von Corona. Besonders möchte ich mich an dieser Stelle bei allen meinen Mitarbeitern für das tägliche Engagement bedanken. Für das Verständnis bei der Umsetzung aller Regeln und Maßnahmen. Ein Dankeschön auch für die vielen Ideen und Einzelaktivitäten, die täglich stattfinden.

Ein Dankeschön an alle Bewohner(innen) und Angehörige für die Akzeptanz und die Begleitung durch diese schwierige Zeit. Es ist Ihnen allen bestimmt nicht immer leicht gefallen, alle Maßnahmen, Bestimmungen und Regeln einzuhalten.

Wir sind froh darüber, in unserer Senioren-Residenz keine Corona-Fälle zu verzeichnen.

### Spätsommer

In diesen frühen Abendstunden  
Wie kalt der Wind das Land durchweht!  
Die Sonne schließt nun ihre Runde  
Der blasse Mond am Himmel steht

An solchen kühlen Sommertagen  
spürst Du er geht dem Ende zu  
Schon will die Welt das Herbstkleid tragen  
und bald liegt sie in Winterruh

Anita Menger

Ihre Roswitha Watkins,  
Einrichtungsleitung

## SEPTEMBER · OKTOBER · NOVEMBER 2020

01.09.	15.00 Uhr	<b>Geburtstagskaffee</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Wohnbereiche
06.10.	16.00 Uhr	<b>Geburtstagskaffee</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Wohnbereiche
03.11.	10.45 Uhr	<b>Geburtstagskaffee</b> Geburtstagskinder des Vormonats feiern gemeinsam	Wohnbereiche

## 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!**



## NEUER ALLTAG

Durch den Virus Covid 19 waren und sind wir alle in unserem täglichen Ablauf eingeschränkt. Fehlende Veranstaltungen und Besuche galt es zu kompensieren. Es gab viel Einzelbetreuung, dies hat den Bewohner(innen) sehr gefallen. So wurde Mandalas gemalt, Zimmer dekoriert, Besuche mit Hunden organisiert und vieles mehr.

## Briefe schreiben wie in alten Zeiten



Briefe schreiben ist für die heutige Jugend oft etwas Fremdes. Für unsere Bewohner ist es eine Erinnerung an alte Zeiten. Wie schön ist es zu schreiben und wie viel schöner ist es einen Brief zu bekommen. Gemeinsam mit unseren Bewohnern haben wir diese Erinnerungen wieder aufleben lassen, in dem wir Karten gestaltet und dann Briefe geschrieben haben. Wie war die Freude groß. Eine Ehefrau bekam ihren Brief genau an ihrem Hochzeitstag. Sie konnte nicht wegen Corona kommen, aber auf diese Weise war dann doch Verbundenheit möglich.



## GOTTESDIENST IM FREIEN

Frau Grimm-Helbig, Pfarrerin der evangelischen Kirche, hatte den Wunsch, einen Gottesdienst im Freien zu gestalten. Ihre Idee setzten wir sodann gleich bei strahlendem Sonnenschein in die Tat um.

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

### 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 30.9.2020.



### Emmis Lieblingsrezept

## Suppenhuhn

Man benötigt einen großen Topf (ca. 8-10 Liter)

### Zutaten für die Suppe

- 1 Suppenhuhn (ca. 2,2 kg) (ggf. halbiert oder geviertelt)
- 1 Einheit Suppengrün: 1 Stange Lauch, Knollensellerie (ca. 150 g), 1 große Möhre, Blumenkohl (ca. 150 g), geputzt/geschält und grob zerkleinert
- 1 Stück Petersilienwurzel (ca. 50 g), geschält und grob gewürfelt
- 1 Stück Ingwer (ca. daumengroß), geputzt/geschält, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, mittelgroß mit Schale, gewaschen, halbiert
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Pfefferkörner (weiß oder schwarz)
- 1 EL Salz

### Zutaten für die Einlage

- Gemüse nach Wahl, z. B. Möhre, Blumenkohl oder Erbsen
- Suppennudeln
- Petersilie oder Schnittlauch, frisch, fein geschnitten

### Zubereitung

Das Huhn gründlich abwaschen. (Nach Belieben kann die Fettdrüse (Bürzel) entfernt werden, die gibt besonders viel Fett ab.)

Das Suppengrün vorbereiten: Lauch putzen und in Scheiben schneiden, Knollensellerie und Möhre schälen und grob würfeln, den Blumenkohl waschen und grob zerteilen. Den Ingwer abwaschen und in Scheiben schneiden, die Petersilienwurzel schälen und grob würfeln, die Zwiebel einfach mit Schale halbieren.

Jetzt das Suppenhuhn und das gesamte Gemüse in einen großen Topf geben und 5 Liter kaltes Wasser dazugeben (das Huhn sollte mit Wasser bedeckt sein). Auf dem Herd langsam bis zum Siedepunkt erhitzen.

Tipp: Das Suppenhuhn muss mit kaltem Wasser aufgesetzt und langsam erhitzt werden, sonst gerinnt das wertvolle Eiweiß im Inneren, bevor es ausgesogen ist.



Jetzt 1 EL Salz, 1 EL Pfefferkörner und 1 Lorbeerblatt hineingeben und ca. 2 Stunden ohne Deckel sanft garziehen lassen. Den aufsteigenden Schaum (Trübstoffe) immer wieder mit einem kleinen Sieb abschöpfen, damit die Suppe klar wird.

Nach der Garzeit das Suppenhuhn aus dem Topf nehmen und Fleisch von den Knochen lösen. In mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen. Jetzt die Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Das Gemüse kann nun entfernt werden.

### TIPP 1: Einfrieren

Du hast jetzt eine große Menge klare, gesunde Hühnersuppe, Du kannst einen Teil entnehmen und fürs nächste Mal mit oder ohne Fleisch am besten in einer gefriertauglichen Frischhaltedose einfrieren.

### TIPP 2: Weniger Fett

Wenn Du die Hühnersuppe lieber mit weniger Fett magst, kannst Du sie über Nacht kühl stellen und das fest gewordene Fett, das sich an der Oberfläche gebildet hat, am nächsten Tag entfernen.

Die Hühnersuppe mit Gemüse nach Belieben bestücken und dieses noch einmal gemäß der Garzeit bissfest einkochen (z. B. kleine Möhrenwürfel oder Blumenkohlrischen ca. 2 - 5 Minuten.) Suppennudeln nach Packungsanweisung kochen und hinzugeben. Zu guter Letzt noch das Fleisch hineingeben und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.



## Hofkonzert

Kulturtreff einmal ganz anders

Jeden Monat findet in der Parkhöhe Lindenfels ein Kulturtreff statt. Bei diesem treten Künstler unterschiedlichster Sparten auf. In Corona-Zeiten ist das nicht möglich. Der schräge Rudi und sein kloppender Olli waren spontan bereit, ein Hofkonzert für die Bewohner zu geben. Es war ein großartiges Erlebnis. Die Bewohner tanzten, schaukelten oder sangen die alten bekannten Lieder mit. Danke an alle, die diese Freude unseren Bewohnern ermöglichen haben.

Diesem ersten Hofkonzert folgten bald weitere. So spielte zum Muttertag Rolf Günter Wind ein Ständchen. Aber auch von weither kam ein Musiker. Herr Josbert de Vries aus Belgien spielte seine Lieder auf der Gitarre und sang mit einer super Stimme. Hier waren es die bekannten Lieder der 50er bis 60er Jahre, die er vortrug.

Für richtige Stimmung sorgte Florian Koch mit seinen Musikern. Hier kamen sogar Nachbarn, um mit entsprechendem Abstand mitzusingen. Diese Musiker wussten es, mit Keyboard und aber auch Akkordeon auf die Bewohner zuzugehen und sie regelrecht mitzureisen.

8		9	6	4	
	9			8	
2	1			5	
4		8	9		
	6	5	4	9	
		6	2		5
	4			6	7
	5			3	
1		7	3		9



Die INCURA-Gruppe stellt vor

## Senioren-Residenz Antonius Linz am Rhein

Ein Haus mit Charme und Geschichte: Die Senioren-Residenz Sankt Antonius in Linz befindet sich in einem ehemaligen Konvikt aus dem Jahr 1862. Bewohner und Mitarbeiter lieben das historische Ambiente, den herrlichen Ausblick auf die malerische Altstadt und den Rhein, das vielfältige Kulturangebot und die hervorragende Küche.

Kloster, Knabenschule, Lazarett – das Gebäude der heutigen Senioren-Residenz Linz hat eine wechselvolle Geschichte. Nach einer aufwändigen Renovierung beherbergt der repräsentative Bau seit 1997 die INCURA-Einrichtung Sankt Antonius mit modernen Wohnapartments, Pflegeapartments sowie Pflegezimmern.

Das Besondere: Wer im betreuten Wohnen lebt und später Pflege benötigt, kann in seiner Wohnung bleiben und dort Pflegeleistungen in Anspruch nehmen. „Das gibt den Menschen Kontinuität und Sicherheit und ist in der Branche selten“, sagt Jörg Schneider-Ramseger, der seit Mai 2019 die Einrichtung leitet. Er selbst ist zwar relativ neu dabei, viele seiner Kollegen aber arbeiten seit Jahren oder Jahrzehnten bei INCURA Linz – manche von Beginn an.

Kennzeichnend für Sankt Antonius ist auch das große Freizeitangebot sowie die enge Vernetzung zum sozialen Leben in Linz. Es gibt viele Kooperationen mit Vereinen, die Weinkönigin kommt regelmäßig zu Besuch und auch Karneval wird groß gefeiert. Das Bistro des Hauses ist nicht nur bei den Bewohnern ausgesprochen beliebt, auch Gäste von außen kommen oft, um hier zu essen. Im Sankt Antonius ist eben immer was los!



Jedes Jahr kommen Praktikanten während ihres Schulpraktikums zu uns in die Parkhöhe, um den Beruf der Altenpflege kennenzulernen. In den letzten Jahren ist der Trend zu sehen gewesen, dass es immer weniger Schüler waren. Mit einem Projekt an der Schule sollte es gelingen, mehrere Schüler von dem Beruf und somit für ein Praktikum in der Pflege zu begeistern.

Mit einer praktischen Übung, bei der man auf einfache Art und Weise erleben konnte, welche Schwierigkeiten im Alter auftreten, erlebten die Schüler, was dies bedeutet. So mussten sie mit Garten-/Bauhandschuhen ein Heft aufschlagen. Mit einer Brille, die mit einer milchigen Folie beklebt war, sollten sie lesen, laufen und ganz alltägliche Dinge tun. Es war ihnen nur sehr schwer möglich und schnell wurde erkannt, wie wichtig die Hilfe in solch einer Situation ist.

Nach der Übung zeigten viele Schüler an dem schönen, wie auch spannenden Beruf der Altenpflege Interesse.

## Kooperation mit Schulen

### Aktive Praktikumsstunde in der Schule in Mörlenbach



## WIR LASSEN BALLONS STEIGEN

Frau Blessing hatte die Idee, Luftballone steigen zu lassen. Sie aktivierte die Betreuungsmitarbeiter und es entstand eine gemeinsame Vorbereitung mit den Bewohnern.



Leihwohnwagen	bestmögliche Voraussetzung	ein Planet	Backmasse	Seemannssprache: hinten	prüfen, festlen	Musical von A. Lloyd Webber	verzichten; ab-danken	in Wartestellung (auf ...)	Musikstück für zwei Sänger	Schott. Stammesverband	auf etwas, jemanden zu
Trick, Kniff				3	automat. Kopiergerät; Drucker						
Herausgeber						Sternschnuppe				5	
Schneidewerkzeug mit Zähnen	Teil eines Wohnraumes	Abendkleid			früherer türkischer Titel		Double für gefährliche Szenen				
frei zugänglich	Siedlungskern	Windröschen			Mittellosigkeit	Marineunteroffizier	Einzel-, Musterstück				
durchsichtige Farbschicht					altägyptischer Gott		flüssige Speise; Vorspeise	Dichter, Poet			
jeder ohne Ausnahme	Bedienelement v. techn. Anlagen	männlicher Nachkomme				Oper von Puccini					1
enthaltensam lebende Frau						Lederpeitsche der Kosaken		indische Gesellschaftsschicht			
die Position ermitteln		Fleischspeise (Bruststück)			Luftrolle (Sport)	Nachlassempfänger					
Empfänger							Schifffahrthindernis	Kreuzinschrift	Staat in Ostasien		
Hunnenkönig	Eierkuchen	Öffnung im Schiffsdeck									
kirchlicher Würdenträger	Freude, Vergnügen	sächsische Stadt an der Elbe				Flüssigkeit zum Färben von Holz					
in hohem Maße					Babyspeise			Singvogel; Berühmtheit	stark, gewaltig		
Reinfall; Bankrott						Schreitvogel, Sichler			Querstange am Mast		lediglich
ein Europäer		Natriumkarbonat			Hartschalenfrucht			fühlen, berühren			
Strumpfhalter						Landstreitkräfte			poetisch: aus Erz bestehend		8

LÖSUNGSWORT \_\_\_\_\_



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

## 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



## BRIEF-FREUNDSCHAFT

Für diesen Monat war ein erster Besuch von Senioren der Parkhöhe Lindenfels in der Kindertagesstätte Baur De Betaz geplant. Zum ersten Mal deshalb, weil es eine neue Leitung in der Kita gibt und gemeinsam ein Konzept erstellt wurde, wie zukünftige Treffen aussehen könnten. So war angedacht, dass mal die Älteren in die Kita kommen, ein anderes Mal wollten die Kinder in die Senioren-Residenz. Verschiedene gemeinsame Projekte waren für die dauerhafte Kooperation vorgesehen. Ein Treffen zwischen Alt und Jung, generationenübergreifend.

Aus aktuellem Anlass ist dies nun leider nicht möglich. Da kamen Kinder und Erzieher(innen) auf die Idee, Bilder für die Bewohner(innen) zu malen. Die Freude war sehr groß.

Vielen lieben Dank an die Kinder. Wir freuen uns schon sehr darauf, Euch bei einem Besuch zu sehen. Bis dahin bleiben wir postalisch in Kontakt.



## Oma, Opa und die Enkel – eine ganz besondere Beziehung

**Enkel zu haben, ist für die meisten Seniorinnen und Senioren ein großes Glück. Aber natürlich profitieren auch die Kinder und ihre Eltern von einer intensiven Großeltern-Enkel-Beziehung. Corona hat da alle ganz schön auf die Probe gestellt.**

Oma und Opa besuchen verboten: Im März 2020 hat die Regierung deutlich davor gewarnt, dass Kinder Zeit mit ihren Großeltern verbringen. Eine Übertragung von Corona auf die Älteren sollte vermieden werden. Kurz danach mussten auch die Senioren-einrichtungen für Besucher komplett geschlossen werden. Das war für viele Menschen – ob jung oder alt – bitter.

Dabei ist die Verbindung zwischen Großeltern und ihren Enkeln eine ganz besonders wertvolle: Die Älteren können sehr von der Lebendigkeit, Zuneigung und Lebensfreude ihrer Enkel profitieren. Gemeinsame Aktivitäten wie Singen, Basteln oder Spielen bringen Abwechslung in den Alltag und machen viel Freude. Studien belegen, dass das Aufpassen auf Enkelkinder sogar die kognitiven Fähigkeiten der Großeltern verbessert und somit das Risiko für Demenz verringern kann.

Überhaupt ist das Beste an der Großelternschaft: Man kann das eigene Elternsein noch mal intensiv erleben, ohne dabei die Last und Verantwortung zu tragen wie beim eigenen Kind. Großeltern haben den Luxus, sich voll und ganz auf die schönen Seiten des Zusammenseins zu konzentrieren: Auf den Spielplatz gehen, Plätzchen backen, vorlesen oder stundenlang Memory spielen. Im Unterschied zur Erziehung der eigenen Kinder kann jetzt alles mit mehr Abstand betrachtet werden – ob die Sorgen um den winzigen Säugling oder später um das Chaos im Kinderzimmer.

Andersherum genießen viele Kinder, dass Oma und Opa immer so viel Zeit haben – im Gegensatz zu den Eltern, die zwischen Beruf, Hausarbeit und Kinderbetreuung stark eingespannt sind. Großeltern können wichtige Bezugspersonen oder Entwicklungsbegleiter sein, die ganz eigene Perspektiven, Meinungen und Werte mitbringen. Und sie fungieren auch oft als Retter oder „Notnagel“ in schwierigen Situationen, etwa bei Krankheit, Konflikten oder finanziellen Sorgen. Dass Oma oder Opa auch mal ein Geheimnis für sich behalten, schätzen viele Enkel.

Corona hat verhindert, dass Enkel und Großeltern sich regelmäßig sehen. Doch viele waren erfindereich, um den Kontakt zu halten: Es wurden Briefe und Karten geschrieben, Telefonate geführt und auch Videoanrufe über den Computer getätigt. So stieg die Vorfreude darauf, sich endlich wieder „in echt“ zu sehen oder gar im Arm zu halten. Omas, Opas und ihre Enkel – das ist eben eine ganz besondere Beziehung!

**„Enkel sind das Dessert des Lebens.“**  
Königin Silvia von Schweden

## 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

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