

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS

# Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Hut gefällig?

DIE INCURA GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz  
Sankt Barbara, Weinheim

RATGEBER

Tanzen macht  
glücklich



Tanzen macht  
glücklich!

Jetzt auch auf  
Facebook

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



**INCURA**®

## INCURA BEI FACEBOOK

Ob Fasching, Gartenfest oder Mitarbeiterausflug: Bei INCURA ist immer was los!

Seit einem guten halben Jahr sind wir mit einer eigenen Seite bei Facebook vertreten. Dort halten wir die Menschen mit aktuellen Fotos und Berichten aus unseren Senioren-Residenzen sowie über die Unternehmensgruppe auf dem Laufenden.

Und unsere Fangemeinde wächst: INCURA hat schon mehr als 300 Fans. Und wir freuen uns natürlich, wenn auch Sie uns mal bei Facebook besuchen, unserer Seite folgen oder uns das ein oder andere Like schenken. Wir hoffen, dass mit unserer neuen Präsenz in den sozialen Medien noch mehr Menschen erfahren, wie gut es sich bei INCURA wohnen und arbeiten lässt!



### 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),

an dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen allen bedanken, für Ihr Verständnis in dieser schweren Zeit. Ich hoffe, dass es Ihnen trotz aller Einschränkungen gut geht und Sie den Frühling und Sommer genießen können.

### Der Sommerfaden

Da fliegt, als wir im Felde gehen,  
ein Sommerfaden übers Land,  
ein leicht und licht Gespinst der Feen,  
und knüpft von mir zu ihr ein Band.

Ich nehm' ihn für ein günstig Zeichen,  
ein Zeichen, wie die Lieb' es braucht.  
O Hoffnungen der Hoffnungsreichen,  
aus Duft gewebt, von Luft zerhaucht!

Ludwig Uhland

Ihre Roswitha Watkins,  
Einrichtungsleitung



## VERANSTALTUNGEN

Als Ersatz für unsere Veranstaltungen – welche durch das von der Regierung ausgesprochene Veranstaltungsverbot leider abgesagt werden mussten – freuen wir uns, Ihnen hin und wieder

### EIN KLEINES „HOFKONZERT“

anbieten zu können, welches Sie von Ihrem Zimmer oder Balkon anhören können.

Wir wahren die Distanz.

etwas erwerben, kaufen	Sinnesorgan	Ort, Platz	Stockwerk für die Vorge-setzten	Treib-, Gärungs-mittel	↖	Süd-frucht	Maler-bedarf	↖	die dort	kleines marder-artiges Raubtier	↖	Spaß-macher im Zirkus	↖	Dich-tung, Dich-tkunst	↖	afrika-nische Wüste	spitzer Pflanzen-teil
↗									↖	afrik.-asiat. Raubkatze			2				
griechi-sche Haupt-stadt					4	Wind-röschen								Teil des Ess-services		schnell laufen	
Schiffs-kapitän, Ent-decker										nordischer Hirsch, Elen		britischer Pop-musiker (Ringo)					
↗	5					weibliche Anrede		beurteilen, eine Note geben									
unterstützen, beistehen	Rand eines Gewässers			Kletter-pflanze				↖	Meinungs-erhebung		Futtermal	Begeis-terung, Schwung					nach-teilig, schlecht
↗						alkoho-lisches Getränk		Einfluss; Befehls-gewalt		8			sonnig, wolkenlos und hell		Hab-, Raff-sucht		
Musik-stück für zwei Sänger		knabbern		ugs.: verblüfft					nach-gemacht, imitiert			be-wahren, pflegen					6
schmal; begrenzt				metal-lisch gelb			bedrohlich brummen (Hund)			symbol-kräf-tiges Schmuck-stück							
↗							künst-licher Wasser-lauf					Wett-kampf-stätte; Manege		Hast		Hart-schalen-frucht	
faul; langsam	Herren-strand-beklei-dung		Apfel-sine					3			Straßen-lampe						
einer Axt ähnliches Spalt-werkzeug						ver-schieden									Heil-mittel, Medizin		
↗			über-trieben sparsam sein				Biblio-thek		Lebens-hauch		Morgen-land	Ver-fügung					1
begeis-terter Anhänger (engl.)		Men-schen-alter											12	an-fäng-lich			
Leid, Not							Hemm-vorrich-tung		Nachbar-staat des Iran					Junges von Reh, Gämse, Ziege		sich täuschen	
↗	9			glätten, planie-ren					↖	Jurist zur Beur-kundung		aus tiefstem Herzen					
See-manns-ruf		mit dem Schnabel hacken		muster-haft, voll-kommen			Augen-blick							Flüssig-keit		leicht regnen	
essen							10		blasen, kräftig aus-atmen		aufge-schich-teter Haufen	starker Nähfaden					
↗						schneller Lauf		Teig-wären (italie-nisch)					Beschäf-tigung, Tätig-keit		Welt-religion		
Gegner	Form des Sauer-stoffs		Lebe-wesen		Gedicht-zeile						getrock-nete Wein-beere						
achte Stufe der diaton. Tonleiter									Winter-sport-gerät		Schmie-deblock			7		in der Nähe von	
waage-rechte Reihe						11		baumlo-se Gras-land-schaft					europä-ischer Strom				
↗					Flug-körper							Staat in Nahost					
abge-grenztes Gebiet		Ost-slavin							Brust-stück an Hose, Kleid							Abkür-zung für Minute	

WIR GRATULIEREN ZUM GEBURTSTAG

<b>Juni</b>		<b>Juli</b>		<b>August</b>	
Ulrich Ramge	01.06.	Franz Otto Rehn	05.07.	Nezaket Sen	05.08.
Inge Horn	03.06.	Emma Arnold	14.07.	Gertrud Megner	10.08.
Annemarie Meyer	04.06.	Ernst Paßreiter	14.07.	Ivan Senjak	10.08.
Elisabeth Kröll	06.06.	Elisabeth Hölzing	17.07.	Lieselotte Guthier	23.08.
Maria Allmann	09.06.	Gerhard Gotter	21.07.	Manfred Schweikert	26.08.
Joachim Kaffka	10.06.	Brigitte Menzel	24.07.	Ute Barth	27.08.
Anneliese Lehrer	11.06.	Hedwig Wolf	25.07.	Lothar Klietz	28.08.
Peter Kohl	13.06.	Ursula Stückmann	26.07.	Wilfried Schacker	28.08.
Doris Streck	15.06.	Peter Eichner	28.07.	Karl-Heinz Müller	30.08.
Liselotte Von Stein	20.06.				
Renate Giesen	22.06.				



Corona Virus der Neuzeit



Derzeit ist das Wort Corona in aller Munde. So auch bei unseren Bewohnern. Viele verstehen nicht, was in unserer Welt gerade passiert. Vor allem ist unverständlich, warum ein Mundschutz getragen wird. Alles ist sehr befremdlich. Zu einem besseren Verständnis wird unsere Handpuppe Paula eingesetzt. Ihr werden Sorgen erzählt. „Ich verstehe es nicht. Den Krieg habe ich erlebt, da wusste ich, wer der Feind ist und man konnte ihn an der Kampflinie sehen. Corona ist ein Feind, den wir nicht sehen und der überall lauert.“ Zudem unterhalten sich Bewohner vom Balkon aus mit Ihren Angehörigen. Diese geben Geschenke ab, die Bewohner malen Bilder, machen auf Wunsch Fotos, basteln Karten und schreiben diese an ihre Liebsten.



Der etwas andere Ausflug



Im Odenwald gibt es noch viele Bauernhöfe, die sich auf verschiedene Tierhaltung spezialisiert haben. So gibt es in unserer Nähe einen Hof, da wohnen auch Alpakas.

Auch ein Backhaus steht in diesem Hof. Die Tochter des Bauern backt regelmäßig Brot und hervorragenden Kuchen nach Omas Rezept. Von dem Kuchen brachte eine Mitarbeiterin eine Kostprobe mit in die Parkhöhe. „Dieser Kuchen schmeckt wie bei Oma oder Mutter früher“, so äußerte sich ein Bewohner, als er von dem Kuchen probierte. Das Kompliment kam beim Bauern

so gut an, dass wir zum Kaffee und Kuchen eingeladen wurden. Serviert wurde für unsere Bewohner Streuselkuchen am festlich gedeckten Tisch. Nach dem Kaffeetrinken wurden die auf dem Hof wohnenden Alpakas zu den Bewohnern gebracht. Sie durften gestreichelt werden. Die Bewohner fanden es sehr angenehm und begeisterten sich über die Wolle, aus der man Socken und anderes stricken kann. Bewohner kauften sich auch ein Paar Socken. Später ging es noch in den Stall zu den Kühen, Kälbern und dem Ochsen.

Es war ein wunderschöner Tag.

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

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 30.06.2020.





Ein Brief aus dem Himmel von Oma

## Ein nicht alltägliches Geschenk

Seit Jahren begleiten wir schwerkranke Menschen in der letzten Phase ihres Lebens. Am Anfang des Jahres kam eine schwerkranke 61-jährige Frau in unsere Einrichtung. Sie suchte immer wieder das Gespräch zu den Betreuungsmitarbeitern, denn sie bedauert es sehr, dass sie bei vielen Dingen im Leben ihres Enkels nicht mehr dabei sein kann. Der 5-jährige Enkel hat seinen Geburtstag und die Einschulung im kommenden Jahr und sie kann es nicht miterleben und daran teilnehmen. Eine Mitarbeiterin der Betreuung hatte dann die Idee, im Hier und Jetzt mit der Bewohnerin Briefe für die anstehenden Ereignisse an den Enkel zu schreiben. Die Bewohnerin war von der Idee begeistert. Der Vater des Enkels wurde darüber informiert. Auch er fand die Idee super. Gemeinsam schrieben sie, die Mitarbeiterin der Betreuung und die Bewohnerin, die Karten. Die Texte gingen tief zu Herzen. Nach dem Tod werden die Briefe von der Mitarbeiterin zu den jeweiligen Ereignissen an den Enkel geschickt. Ein Zeichen, dass Oma aus dem Himmel an seinem großen Ereignissen teilnimmt.



Butts Ziel war es, ein Spiel zu schaffen, das je zur Hälfte durch Glück und Können der Spieler beeinflusst wird. Bei dieser Urform war die Grundidee dieselbe wie im heutigen Spiel, jedoch gab es noch kein Spielbrett und die Buchstabenverteilung war noch eine andere. Bei der Buchstabenverteilung soll sich Butts an der Buchstabenhäufigkeit einer Titelseite der New York Times orientiert haben. Später wurden von dem Spiel verschiedene Formen in der gesamten Welt verkauft. Das Spiel bekam Legebuchstaben und ein Spielfeld.

Wir haben es vereinfacht, indem wir Buchstaben größer ausdruckten und einlamierten. In einfacher Form konnten nun die Bewohner Wörter legen. Die Bewohner entwickelten in ihrer eigenen Form Spielregeln. Dabei gab es viele reale Wörter, aber eben auch Fantasie-Wörter. Beim Lesen der Wörter gab es viel Spaß. Die gesamte Gruppe war sehr wach, aufmerksam und gut gelaunt. Unsere Bewohner sind super fit!

## AKTIVSTUNDE MIT SCRABBLE

Scrabble ist ein Brettspiel für zwei bis vier Personen, bei dem die Spieler aus zufällig gezogenen Buchstaben Wörter legen. Die Urform von Scrabble wurde 1931 von dem US-amerikanischen Architekten Alfred Moshier Butts zunächst unter dem Namen Lexiko entwickelt.



Die INCURA-Gruppe stellt vor

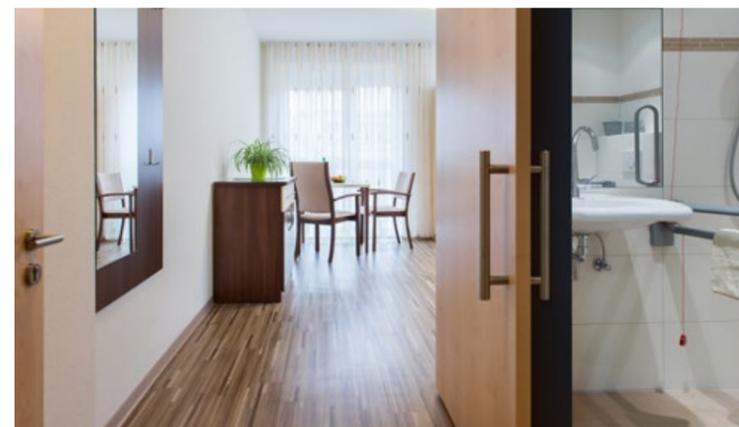
## Senioren-Residenz Sankt Barbara Weinheim

Am Hang eines Schlossberges mit Ausblick auf zwei schicke Burgen und nur drei Gehminuten von der Fußgängerzone entfernt: Die Lage der Senioren-Residenz Sankt Barbara im Weinheimer Wohnquartier Schlossbergterrasse ist wirklich einmalig.

Besonders attraktiv ist der Fußgängersteg, der direkt vor der Residenz beginnt und in der zentralen Fußgängerzone endet. Sogar einen gläsernen Aufzug gibt es hier, sodass man selbst mit Rollator oder Rollstuhl bequem in die Stadt kommt. „Der Steg wird von unseren Bewohnern sehr intensiv genutzt“, erzählt Einrichtungsleiterin Mevla Pektas. „Und die Angehörigen freuen sich, dass sie mit ihren Lieben einfach mal zum Cafébesuch, Einkaufsbummel oder Arzttermin in die Innenstadt gelangen.“

Unmittelbar über der Senioren-Residenz liegen die Burg Windeck und die Wachenburg. Von der Außenterrasse des hauseigenen Cafés sowie von vielen Zimmern aus hat man einen Panoramablick auf die historischen Gemäuer. Die Senioren-Residenz, die 2011 eröffnet wurde, war eines der ersten Pflegeheime, die ausschließlich Einzelzimmer mit eigenem Bad anbieten. Eine Besonderheit ist auch der parkähnliche Garten, der das Haus umgibt und in dem viele Feste gefeiert werden.

Sankt Barbara ist in Weinheim eng vernetzt – mit Kindergärten, Schulen, der Politik, Vereinen sowie anderen Pflegeheimen. Mit diesen kooperiert INCURA im Rahmen der „Weinheimer Imagekampagne Pflege“ für mehr Anerkennung in der Pflege. Einrichtungsleiterin Mevla Pektas: „Wenn ich mir eine der vielen tollen INCURA-Einrichtungen aussuchen könnte, würde ich mich immer wieder für Weinheim entscheiden: Die Stadt hat ein wunderbares Flair, das Haus einen ganz besonderen Charme, und viele Menschen – von der Apothekerin über mein Pflegeteam bis zum Oberbürgermeister – tragen dazu bei, den Senioren hier ein schönes Leben zu bieten!“

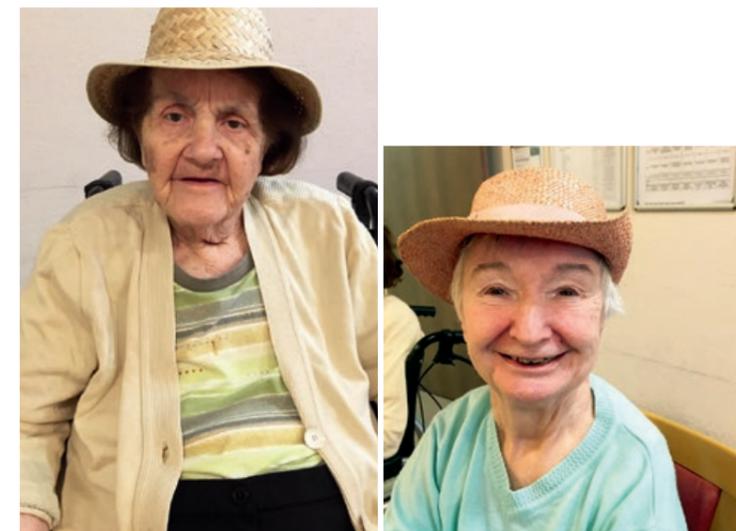


## Hut gefällig?

Das Wort Hut stammt von mittelhochdeutsch Huot ab und bedeutete ursprünglich Decke oder Schutz (im Sinne von Obhut), wurde dann aber spezieller in der Bedeutung Kopfbedeckung verwendet.

Hüte können aus verschiedensten Materialien hergestellt werden, zum Beispiel aus Filzen von Schafwolle, Kaninchenhaar, Biberhaar und Kaschmirwolle. Man unterscheidet bei Filzen glatte Filzsorten sowie aufge- rautes Velours.

Bei Filzhüten wird weiter unterschieden zwischen normalen (mit vorgepressten Formen) und falt- und rollbaren Qualitäten. Außerdem können Hüte auch aus Baumwoll-, Leinen- und Hanfstoffen und verschiedenen Stroharten sowie Papierarten, Chemiefasern oder Leder bestehen. Ferner unterscheidet man bei Stoff- hüten die Webart und bei Strohüten die Flechtart eines Hutes.



Speziell Wollfilzhüte, aber auch Hüte aus Stroh und anderen Materialien können ungesteift oder versteift ausgeführt sein. Um die Materialien Wollfilz, Stroh etc. steifer zu machen, werden verschiedene Versteifungs- mittel beziehungsweise Festiger verwendet.

So die Informationen von Bewohnern, die selbst gerne Hüte tragen oder in Geschäften für die Herstellung und den Verkauf von Hüten verantwortlich waren. Den meisten Spaß gab es dann aber beim Anprobieren der verschiedenen Hüte. Hier greifen wir Betreuungsmitarbeiter auf einen reichen Bestand zurück. Bei den Bewohnern spielt neben dem Anprobieren auch noch eine Rolle, dass sie sich bei der Modenschau bewegen und zur Kommunikation angeregt werden.



## 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

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

## EINKAUF MIT UND FÜR BEWOHNER

Die Parkhöhe Lindenfels liegt in einer sehr schönen, ländlichen Umgebung. Das ein oder andere kann man im ortsnahen Obst- und Gemüsegeschäft Adolph kaufen. Auch ein kleiner Nahkauf versorgt uns mit dem Nötigsten. Möchte man andere Dinge kaufen, muss man in den nächst größeren Ort Fürth fahren. Gerne begleiten uns Bewohner beim Einkaufen nach Fürth.

In Zeiten von Corona können wir die Ausflüge mit Bewohnern nicht machen. Jedoch wird nun auch von Bewohnern, die sonst gerne selbst einkaufen gehen, das Angebot Einkaufen angenommen. Auch wenn die Einschränkungen in der jetzigen Zeit groß sind, so sorgt der Betreuungsdienst trotzdem jede Woche dafür, dass die Einkaufswünsche in Erfüllung gehen.



## Tanzen macht glücklich

**Ob allein, als Paar, in der Gruppe oder sogar mit dem Rollator: Tanzen macht in jedem Alter Spaß, ist gesund und bringt neue Kontakte.**

Einfach mal die Musik aufdrehen und sich im Takt des Rhythmus bewegen – das mögen Menschen aller Generationen. Kleine Kinder bewegen sich noch ganz intuitiv und scheinen die Töne in ihrem Körper durch und durch zu spüren. Für Jugendliche ist das Tanzen gehen schon immer auch ein gesellschaftliches und soziales Ereignis, bei dem es viel um das Sehen und Gesehenwerden geht. Im mittleren Alter entdecken viele Menschen das Tanzen für sich ganz neu. Entweder mit dem Partner zusammen, als Sport, bei besonderen Anlässen wie Hochzeiten oder Familienfeiern, in Clubs und Tanzgruppen oder auch mal ganz alleine im heimischen Wohnzimmer.

So richtig befreiend wird das Tanzen dann mit dem Alter: Man muss sich und anderen nichts mehr beweisen und kann einfach die gute Musik und den eigenen Körper genießen. Auch wenn dieser nicht mehr allzu gut beweglich ist oder Schmerzen hinzukommen, gibt es wunderbare Strategien, das Tanzen trotzdem zu praktizieren. Beispielweise durch Tänze im Sitzen oder mit einem Rollator. Vielleicht werden in Ihrer Residenz dazu auch Gruppenveranstaltungen angeboten.

**„Keinen interessiert es, wenn du nicht tanzen kannst. Steh einfach auf und tanze!“**

*Dave Barry (US-Autor)*

Gerade für Seniorinnen und Senioren gehört das Tanzen zu den wertvollsten Freizeitbeschäftigungen für Körper und Geist. Die Bewegungen aktivieren den gesamten Körper und verbessern die Koordination,

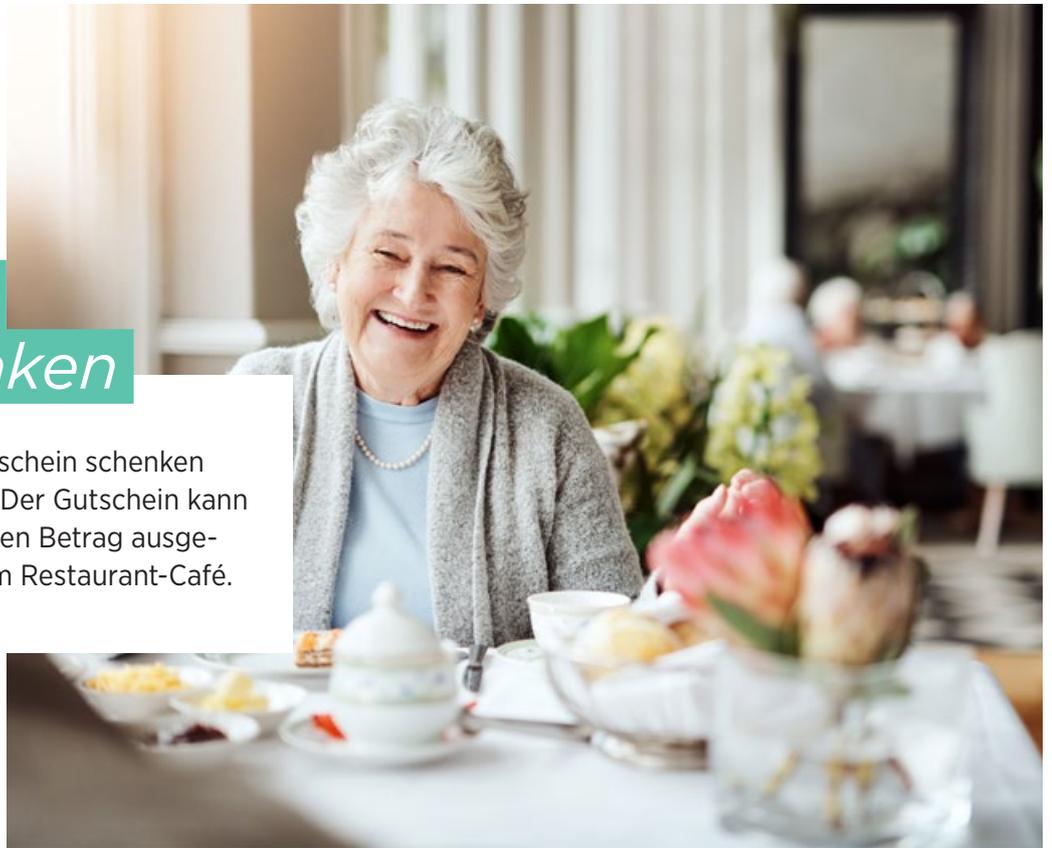
die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. Eine Stunde tanzen kann so viele Kalorien verbrauchen wie eine Stunde Holz hacken. Muskeln und Gelenke werden stabiler und die Haltung aufrechter. Das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigen durchs Tanzen – auch in psychischer Hinsicht: Tanzen baut Stress ab, macht den Kopf frei und steigert das Selbstvertrauen. Ganz nebenbei ist das Bewegen zur Musik auch gut für die Konzentration und Kondition, vor allem bei komplexeren Tanzschritten und beim Paartanz. Denn dann muss man die Bewegungen mit dem Partner harmonisieren, sich Schrittfolgen merken und zugleich den Raum einschätzen. Studien belegen sogar, dass Tanzen die Symptome von Parkinson und Depression mildert und besser gegen Demenz hilft als jedes Gehirnjogging. Kurz: Tanzen ist rundum gut für Ihre Gesundheit!

Welchen Stil Sie dabei bevorzugen oder welche Musik Sie wählen, ist dabei ganz egal. Für Anfänger besonders gut geeignet ist zum Beispiel Linedance, eine choreografierte Tanzform, bei der die Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Ein unverwechselbares Gemeinschaftsgefühl gibt es hier gratis dazu!



## 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 07246/944 16-0

#### SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/800 96-0