

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS

Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Flamenco -
eine Sinnesreise

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

Senioren-Residenz
Parkhöhe

RATGEBER

Mit Haut und Haaren

*Verwöhnprogramm
für Haut und Haare*

*Instagram
& Facebook*

Inzwischen gehören die sozialen Medien
auch für die INCURA Gruppe zum digitalen
Alltag. Folgt uns auf Instagram & Facebook.



INCURA®

MIT HAUT UND HAAREN

Sich rundum wohlfühlen – das hat viel auch mit der richtigen Körperpflege zu tun. Doch Haut und Haare verändern sich mit dem Alter und haben ganz andere Ansprüche als früher. Meistens fehlt Feuchtigkeit und die Spannkraft lässt nach. Manchmal reichen schon kleine Veränderungen, um dem entgegenzuwirken. Weniger duschen und baden zum Beispiel ist aktuell nicht nur politisch angesagt, es kommt auch unserer äußeren Schutzschicht zugute. Ältere Haut und auch das Haar mögen einfach kein Zuviel an Wasser und brauchen vielmehr sanfte Reinigung und gehaltvolle Pflege. Wie schön, dass weniger oft eben mehr ist!



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:
FLYERALARM GmbH
Alfred-Nobel-Str. 18 · 97080 Würzburg
www.flyeralarm.com

Fotos & Illustrationen: gettyimages.de



Liebe Leser(innen),

mit dieser neuen Ausgabe unserer Hauszeitung begrüßen wir den bunten Herbst. Und ich begrüße speziell auch Sie als Leserinnen und Leser und Interessierte.

So farbenprächtig wie diese Jahreszeit, so vielfältig sind auch unsere Berichte über das Leben in der Parkhöhe. Unabhängig vom Jahreslauf ist bei uns immer etwas los.

*Laufe nicht der Vergangenheit nach,
verliere dich nicht in der Zukunft.
Die Vergangenheit ist nicht mehr.
Die Zukunft ist noch nicht gekommen.
Das Leben ist hier und jetzt.
(Buddha)*

Was in Lindenfels geschieht, in Hessen, in Deutschland, in Europa, in der Welt: Wir können uns darüber ärgern, uns erschrecken, uns aufregen und viel diskutieren. Aber es ist auch unsere Sicht der Dinge, die Perspektive, wie wir die Umstände und Vorgänge betrachten. Egal, was sich bewegt, wir wollen uns über den Augenblick freuen, über die schönen Augenblicke und damit jeden neuen Tag erfüllen.

Kommen Sie zu unseren Veranstaltungen und genießen Sie gemeinsam diese schöne Zeit. Sie sind immer herzlich eingeladen. Auch für Ihre Fragen sind wir da und helfen Ihnen gerne weiter,

*Ihre Sabine Blessing,
Einrichtungsleitung*

EIN NACHMITTAG MIT HEINO

Die Ankündigung, dass uns „Heino“ alias Willem Heitmann besuchen wird, ließ schon viele Bewohnerinnen und Bewohner strahlen und sie wurden für das Warten auf den Nachmittag mit einem stimmungsvollen Konzert belohnt.

Herr Heitmann bescherte den Bewohnern einen wunderschönen Nachmittag mit ausgelassener Stimmung, viel Spaß und Freude. Es wurde viel geklatscht, mitgesungen und wer konnte, bewegte sich im Rhythmus der beliebten und liebevoll gesungenen Schlager. Ein mutiger Bewohner begeisterte das Publikum sogar durch einen flotten Tanz mit einer Betreuungsmitarbeiterin – es gab hierfür einen großen Applaus.

Um diesen schönen Nachmittag in greifbarer Erinnerung behalten zu können, gab es sogar die Möglichkeit für die Bewohner, ein für sie persönlich signiertes Autogramm zu bekommen. Die Bewohner freuen sich schon jetzt auf den nächsten Auftritt von „Heino“.



SUCHEN & GEWINNEN

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 unserer Rezeption ab. Einsendeschluss ist der 30. Dezember 2022.

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



Lionsclub

Clown-Besuch

Der Betreuungsdienst und viele Bewohner freuten sich schon eine Weile auf den angekündigten Clown-Besuch auf jedem Wohnbereich. Eigentlich kann man sich hier einen ganz traditionellen Clown vorstellen – aber weit gefehlt! Die Lachmuskeln des Betreuungsdienstes und der Bewohner wurden von zwei sehr lustigen Clown-Damen herausgefordert. Beide ergänzten sich und nahmen die Bewohner mit ihrem Charme und Witz mit in die Welt des Lachens. Verschiedene Reaktionen der Bewohner wurden in das Programm integriert und so hatte man den Eindruck, dass man sich keine Vorstellung ansah, sondern sich mittendrin befand – welch ein Vergnügen! Der Aufenthaltsraum füllte sich während der Vorstellung so sehr mit den Bewohnern, die vorher die Teilnahme ablehnten, dass fast kein Durchkommen mehr möglich war. Die Bewohner aller Wohnbereiche äußerten und zeigten ihre Freude über die gelungenen Vorstellungen und hätten die Clown-Damen am liebsten nicht wieder gehen gelassen. Wir alle hoffen, dass die Clown-Damen bald wiederkommen.



CHRISTI HIMMELFAHRT

Vater-/Männertag. Für die Bewohner der Parkhöhe haben wir zu Christi Himmelfahrt einen Frühschoppen mit zünftiger Blasmusik veranstaltet und konnten alle männlichen Bewohner zur Teilnahme motivieren. In ausgelassener Stimmung, mit kühlem alkoholfreiem Bier und frischen selbst gebackenen Brezeln kamen muntere Unterhaltungen über früher und heute zustande. Die Atmosphäre veranlasste so manchen Bewohner bei dem leckeren alkoholfreien Bier und den noch warmen Brezeln mehr als einmal zuzugreifen. Einem Bewohner gefiel die Musik so gut, dass er eine Betreuungsdienstmitarbeiterin um einen Tanz bat und die Anwesenden so live miterleben konnten, wie ein strahlender Bewohner eine flotte Sohle aufs Parkett legte – beide wurden mit einem entsprechenden Applaus für ihre TANZEINLAGE belohnt. Diese „Männerrunde“ war so ein Erfolg – fast jeder Bewohner äußerte entweder durch Mimik und Gestik oder durch anerkennende Worte seine Zufriedenheit über den gelungenen Männertag und kehrte so mit schönen Erinnerungen an den Vormittag in seinen Wohnbereich zurück.

Flamenco Eine Sinnesreise

Die Vorfreude auf die Flamenco-Vorführung war riesengroß. Der Auftritt von Tanja Gitta Sattler mit ihrer Tanzkollegin und ihrem Musiker überraschte und verzauberte die Bewohner mit einer musikalischen Reise durch die verschiedenen Flamenco-Darbietungen. Bei manchem Bewohner sind bestimmt so manche Urlaubserinnerungen wieder aufgekommen. Man konnte die Begeisterung beim Tanzen förmlich spüren und fühlte die Leidenschaft des Flamenco-Tanzes.

Die Bewohner strahlten und klatschten während und am Ende der Vorführung. Nach der Verabschiedung kamen schon die ersten Anfragen der Bewohner, wann die nächste Vorführung geplant sei. Wir hoffen, Frau Sattler und ihr Team bald wieder in der Parkhöhe begrüßen zu dürfen.



Holunderblüten-Sirup

An einem sonnigen Vormittag motivierten wir viele Bewohner, sich auf unserem schönen Außengelände an die zusammengestellten Tische zu setzen und sich überraschen zu lassen, was wir mit ihnen vorhaben. Die Freude, dass wir mit ihnen zusammen einen selbst gemachten Holunderblüten-Sirup machen wollten, zauberte so manchem Bewohner ein Strahlen ins Gesicht.

Zu Beginn lasen wir den Bewohnern Wissenswertes über den Holunder und seine Zubereitung vor. Zudem informierten wir sie, dass wir am ersten Tag den Sud für den Holunderblütensirup herstellen und diesen nach 24-stündigen Ziehen am nächsten Tag gemeinsam fertigstellen wollten.

Viele der Bewohner halfen uns, die Holunderblüten zu säubern und von den Stängeln zu entfernen – durch die vielen helfenden Hände füllten sich die Schüsseln schnell. Während die einen die Holunderblüten vom Stängel trennten, schnitten die anderen Zitronen klein. Nachdem alle Vorbereitungen erledigt waren, kamen die Zitronen zu den Holunderblüten in die Schüsseln, welche dann mit Wasser aufgefüllt wurden. Diese Mischung wurde für 24 Stunden in den Kühlschrank zum Ziehen gestellt.

Am nächsten Tag wurde gemeinschaftlich der entstandene Sud durch ein Sieb von den Holunderblüten getrennt. Dieser klare Sud duftete schon sehr intensiv und ließ uns erahnen, wie er fertig schmecken würde.

Unter den wachsamen Augen der Bewohner wurde dem Sud Zucker hinzugefügt und die Mischung zum Kochen gebracht. Der nun fertige Holunderblütensirup wurde in hierfür besorgte Flaschen umgefüllt. Natürlich durfte eine Trinkprobe mit hinzugefügtem Mineralwasser für alle Helfer nicht fehlen – was bei den sommerlichen Temperaturen ein erfrischender Genuss war.

Ein schönes Gedicht über den Holunder rundete das gemeinsame Werk ab und weckte die Vorfreude, den Sirup als Erfrischungsgetränk während des Sommerfestes zu kredenzen.



Die INCURA-Gruppe stellt vor

Senioren-Residenz Parkhöhe

Die Senioren-Residenz Parkhöhe in Lindenfels ist das erste Haus der INCURA – man könnte sagen: das Mutterhaus. Mitten im Grünen bietet die Einrichtung 165 Bewohnerinnen und Bewohnern ein Zuhause mit bester Lebensqualität – und den Mitarbeitenden ein modernes Arbeitsumfeld. Dazu tragen die heimelige Atmosphäre, die freundliche Architektur und das fürsorgliche Miteinander bei.

Der Umzug in eine Pflegeeinrichtung ist ein einschneidendes Moment im Leben älterer Menschen. Umso größer ist die Erleichterung, wenn Senioren dann die Erfahrung machen: Hier ist es schön, ich werde als Person wertgeschätzt, der Alltag ist abwechslungsreich und – ganz wichtig! – das Essen schmeckt.

So erleben es viele Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren-Residenz Parkhöhe in Lindenfels. Das liegt zum einen am Haus selbst, das Wärme und ein heimeliges Flair ausstrahlt. Eine Besonderheit ist die große Dachterrasse mit Panoramablick auf die Natur bis ins ferne Weinheim. Auch von den Zimmern blickt man auf Felder, Wald und Dörfer oder die prächtige Burg.

Doch natürlich liegt es vor allem an den Menschen, die das Haus mit Leben füllen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten eine zuverlässig gute Pflege und Betreuung, ihnen liegt ein vertrautes und persönliches Ambiente sehr am Herzen. Hier wird jeder Mensch in seiner Individualität gesehen und der Zusammenhalt ist groß. „Aus allem das Beste machen“ ist das Motto.

Der Alltag ist bunt und vielfältig: Rund ums Jahr gibt es Feierlichkeiten wie Herbst- oder Sommerfeste, es kommen Musiker und Vereine ins Haus zu Aufführungen oder es gibt Aktionen mit dem befreundeten Kindergarten. Auch die kleinen Cafés im Kurort Lindenfels oder Veranstaltungen wie der Ökomarkt werden gerne besucht.





Sommerfest 2022



Die aktuellen rechtlichen Verordnungen und Gesetze, in Bezug auf die Coronapandemie haben es – sehr zur Freude der Bewohner und ihrer Angehörigen – in diesem Jahr wieder ermöglicht, unser alljährliches Sommerfest zu feiern. Dieses stand unter dem Motto „Schlager“.

Das Motto knüpft an die biografiebezogenen positiven Erfahrungen der Bewohner an – Musik lässt die Herzen höherschlagen, fröhliche Erinnerungen kommen wieder zum Vorschein und die Lebensfreude wird bestenfalls wieder/weiter aktiviert.

Deutsche Schlager von früher: Da gehen Herzen auf und Augen fangen an zu strahlen. Das erhofften wir uns für unsere Bewohner. Um so mehr freuten wir uns, dass dies auch an diesem Sommerfest eintrat!

Die Tische und Sonnenschirme wurden entsprechend dekoriert. Die Bewohner hatten hierfür in den Wochen zuvor fleißig mitgebastelt, was optisch einen schönen Rahmen für das Sommerfest darstellte. Ergänzt wurde das Bild durch einen passend dekorierten Bowle- und einen Eisstand.

Für das Schlager-Motto des Sommerfestes gab es Livemusik von Die Sigles, welche die schönsten Schlager zum Besten gaben. Die Bewohner wippten, klatschten, sangen und tanzten mit.

Die kleinen Gäste konnten sich nach Herzenslust in der Hüpfburg austoben und nutzten diese Möglichkeit ausgiebigst. Ein weiteres Highlight war die Gesangsdarbietung von Luis (7 Jahre), der uns ein Fußballlied zum Besten gab.



Bei einem Gewinnspiel konnten die Bewohner schätzen, wie viele Eis-Sonnenschirmchen sich in einem Glasbehälter befanden. Nach dem Auftritt der Live-Musiker wurden die Gewinner bekanntgegeben und bekamen jeweils ihren Gewinn-Gutschein.

Zum Abschluss des Festes begeisterte eine kulturelle Tanzdarbietung. Landestypische, traditionelle Tänze wurden aufgeführt und begeisterten das ganze Publikum.

Sonnenschein, das Programm mit den unterschiedlichsten Darbietungen wie auch die kulinarischen Genüsse der hauseigenen Küche sorgten für ein unvergessliches Fest.

Die Parkhöhe Lindenfels bedankt sich bei allen Mitarbeitern und Mitwirkenden für das gelungene Sommerfest!





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

WOCHENAKTIVITÄTEN

Montag	10.30 Uhr	Speiseplanbesprechung Speisevorschläge, mögliche Kritik, Verbesserungen	Speisesaal EG
Mittwoch	10.00 Uhr	Gymnastik Sturzprophylaxe und Bewegungsübungen	Speisesaal EG
	14.00 Uhr	Spaziergang, Ausflug, Einkaufsfahrten Nähere und weitere Umgebung	alle WB
Donnerstag	16.00 Uhr	Gottesdienst Im Wechsel evangelisch und katholisch	Speisesaal EG
Freitag	10.00 Uhr	Hauswirtschaftliches Angebot Backen, Kochen, Handarbeiten	Speisesaal EG
Samstag	13.00 Uhr	Wöchentlich wechselndes Angebot Kreatives Gestalten, Kosmetik und Wellness, individuelle Zimmerbesuche	Speisesaal EG
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

*Wir wünschen Ihnen
ein frohes
Weihnachtsfest
und einen guten Start
ins Jahr 2023*



Mit Haut und Haaren

Schon mit Mitte dreißig geht es los: Haut und Haare verändern sich, werden weniger elastisch und empfindlicher. Wir geben Tipps zur richtigen Pflege im Alter und verraten, wie Sie Ihre äußere Hülle und Haarpracht so richtig verwöhnen können.

Egal, ob jung oder alt – von einer schönen Haut und tollen Haaren träumen wir alle. Während die Jugend mit Akne und fettigen Haaren kämpft, die oft von zu aktiven Talg- und Schweißdrüsen kommt, fehlt es Älteren eher an Feuchtigkeit und Elastizität, weil die schützenden Drüsen ihre Produktion drosseln. Haut und Haare werden von Jahr zu Jahr trockener, dünner und reagieren empfindlicher auf äußere Einflüsse, wie zum Beispiel Sonne. Zugleich dürfen wir nicht vergessen, dass die Haut im Laufe des Lebens als unser größtes Organ viel geleistet hat. Zeit also, ihr etwas zurückzugeben!

Viel trinken, wenig waschen

Wasser bildet den Grundstein unserer Hautzellen. Je mehr Wasser sich in den Zellen befindet, umso praller und straffer ist die Haut. Ausreichend zu trinken, fördert zudem die Durchblutung und die Versorgung mit Sauerstoff – alles super für den Teint!

Von außen jedoch sollten Sie Wasser nur sparsam einsetzen, denn es trocknet die Haut zusätzlich aus und greift den Säureschutzmantel an. Duschen statt Baden und auch mal Waschlappen statt Dusche lautet die Devise. Das Wasser sollte nicht wärmer als 39 Grad sein, da höhere Temperaturen die Hautfette

lösen. Es kann helfen, die Haut nach dem Waschen oder Duschen sanft abzutupfen statt fest abzurubeln, um feinste Hautverletzungen zu vermeiden. Auch die Haare werden mit dem Alter schwächer und pflegebedürftiger, Dichte und Volumen nehmen ab. Bei trockenem Haar ist häufiges Haarewaschen tabu, denn Shampoo und heißes Wasser entziehen Fett, so dass die Haare noch trockener werden. Profis raten, nur alle zwei oder drei Tage die Haare zu waschen – probieren Sie es doch mal aus!

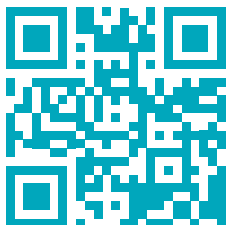
Schonende Wohlfühlpflege

Herkömmliche Seifen und Duschgels können den Hautschutzmantel angreifen und die Haut austrocknen, so dass schädliche Mikroorganismen leichter in sie eindringen können. Greifen Sie besser zu pH-hautneutraler Waschlotion, die als „seifenfrei“ oder mit dem Hinweis „für empfindliche Haut“ gekennzeichnet ist. Nach dem Waschen braucht die Haut viel Pflege, etwa durch eine fetthaltige und feuchtigkeitsspendende Lotion oder Gesichtscreme.

Für die Haare empfehlen sich ein schonendes, mildes Shampoo und zusätzlich reichhaltige Spülungen oder Kurpackungen für mehr Feuchtigkeit und Spannkraft. Ein Trick: Haare am Ende immer mit möglichst kühlem Wasser ausspülen – das sorgt für einen schönen Glanz und neuen Schwung.

#jobin3miuten

Jetzt schneller zum Job – mit deiner
3-Minuten-Bewerbung!



[incura-karriere.de](https://www.incura-karriere.de)



IN CURA®

PARKHÖHE LINDENFELS

SENIOREN-RESIDENZ

SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH

Freiensehnerstr. 9 · 64678 Lindenfels

Telefon 06255/9605-0 · info@parkhoehe.incura.de

WEITERE STANDORTE

KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH

Villa Medici

Telefon 06251/7046-0

SENIOREN-RESIDENZ DETTENHEIM GMBH

Telefon 07247/80096-0

SENIOREN-RESIDENZ MALSCH GMBH

Telefon 07246/94416-0

SENIOREN-RESIDENZ DUDENHOFEN GMBH

Sankt Sebastian

Telefon 06232/9008-0

SENIOREN-RESIDENZ HEPPENHEIM GMBH

Sankt Katharina

Telefon 06252/9599-500

SENIOREN-RESIDENZ LINZ GMBH

Sankt Antonius

Telefon 02644/944-0

SENIOREN-RESIDENZ SCHIFFERSTADT GMBH

Sankt Johannes

Telefon 06235/4930-0

SENIOREN-RESIDENZ WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara

Telefon 06201/7205-400

www.incura.de