

SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM

# Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

Auf einen Federweißer –  
Ausflug nach Bensheim

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.



## 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),

Ich freue mich sehr, das allererste Vorwort in der Hauszeitung der Senioren-Residenz Bensheim GmbH Villa Medici schreiben zu dürfen.

Gerne möchte ich mich hier nochmals bei allen Bewohnern und Mitarbeitern vorstellen: Mein Name ist **Natascha Arras**, ich bin 41 Jahre alt, verheiratet und habe zwei Kinder (10 und 15 Jahre alt). Ich wohne in der Gemeinde Gras-Ellenbach im schönen Odenwald.

Mit 16 Jahren habe ich meine Karriere im Pflegeberuf gestartet. Zuerst im Nebenjob an den Wochenenden und in den Ferien. Dies änderte sich mit 17 Jahren, denn ab da begann ich die Altenpflegeausbildung, welche ich 2001 erfolgreich abgeschlossen habe.

Im Jahre 2003 habe ich die Weiterbildung zur Wohnbereichs-/Pflegedienstleitung begonnen und 2005 ebenfalls erfolgreich abgeschlossen. Ich habe viele Jahre als Wohnbereichsleitung gearbeitet und konnte viele Erfahrungen hierbei sammeln.

Zwischendurch hatte ich zwei einjährige Babypausen, habe dann aber wieder als Wohnbereichsleitung weitergearbeitet.

2017 bin ich zu INCURA als Wohnbereichsleitung gewechselt – damals in der Senioren-Residenz Weinheim GmbH Sankt Barbara. Dort habe ich mit der Zeit folgende Positionen übernommen: Qualitätsbeauftragte, Praxisanleitung und stellvertretende Pflegedienstleitung.

Am 01.09.2020 wechselte ich – mit großer Freude – als Pflegedienstleitung in die Senioren-Residenz Bensheim GmbH Villa Medici.

In einer neuen Einrichtung tätig zu sein empfand ich als sehr positiv. Alle Bewohner, Mitarbeiter und Kollegen hießen mich herzlich willkommen und empfingen mich mit offenen Armen.

Seit Februar 2022 bin ich nun – mit 26 Jahren aktiver Pflegeererfahrung – die neue Einrichtungsleitung und darauf bin ich sehr stolz.

Ich sehe als tägliche Aufgabe für mich und für alle Mitarbeiter der Einrichtung Folgendes: Die Bewohner sollen sich hier in ihrem „Zuhause“ in der Senioren-Residenz wohlfühlen und die notwendige Unterstützung erhalten, die sie benötigen.

Ich bin sehr gerne in diesem Beruf und empfinde meine Arbeit als „gut“, wenn ich sehe, dass die Bewohner, die Angehörigen und auch die Mitarbeiter zufrieden sind.

Haben Sie den Wunsch nach einem persönlichen Gespräch mit mir? Dann kommen Sie gerne auf mich zu. Ich nehme mir sehr gerne die Zeit für Sie, Ihre Angehörigen und unsere Mitarbeiter.

Ich freue mich auf die weitere gute Zusammenarbeit und wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Durchlesen unserer **ersten** Hauszeitung.

*Ihre Natascha Arras, Einrichtungsleitung*



## 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		







Faschingsfeier in der Senioren-Residenz

## Den Winter vertreiben

... das ist uns, wenn man sich an die sommerlichen Temperaturen im Juli zurückerinnert, in der Villa Medici doch recht erfolgreich gelungen. Wir haben uns verkleidet, geschminkt, das Haus dekoriert, Leckereien vorbereitet und mit Musik die Faschingszeit gefeiert. Eine Polonaise durfte dabei natürlich auch nicht fehlen. Es war die reinste Freude, die Bewohner dabei zu beobachten, wie sie zu bekannten Liedern wie „Gell, Du hast mich gelle gern“ gemeinsam gesungen haben und geschaukelt sind. Dabei sind die bestehenden Bekanntschaften und Freundschaften gefestigt worden und neue sind entstanden. Beim Zusammensitzen hatte man die Gelegenheit, anzustoßen, sich reichlich zu unterhalten und sich an alte Anekdoten aus der Faschingszeit zu erinnern, diese mit allen Anwesenden zu teilen und herzlich darüber zu lachen. Wie z. B. ein Enkel einer Bewohnerin, der beim bekannten Lied „Wer soll das bezahlen“ ganz forsch und selbstbewusst sagte: „Der Opa, der soll das bezahlen, der hat so viel Geld!“



## Wir feiern Geburtstag



Am Anfang jedes Monats werden alle Geburtstagsjubilare vom vergangenen Monat zu einem gemütlichen Beisammensein in die geschmackvoll mit Sonnenblumen dekorierte Weinlaube des Restaurants eingeladen. Die Weinlaube befindet sich im historischen Gebäudeteil der Villa Medici und bietet den Gästen einen wunderschönen Rundumblick ins Grüne.



Diesmal war für das leibliche Wohl mit Kaffee und Schwarzwälder Kirschtorte bestens gesorgt. Nach der Begrüßung der Gäste wurde mit einem alkoholfreien Sekt auf das Wohl der Jubilare angestoßen und angeregt geplaudert. Weiter im Programm ging es mit stimmungsvollen Liedern und Tanzeinlagen. Der Nachmittag verging wie im Flug und alle Gäste bekamen ein Erinnerungsfoto vom Zusammensein mit auf den Weg in ihr Zimmer, was großen Anklang bei den Gästen fand. Wir freuen uns schon auf die nächste Geburtstagsfeier im Oktober!



## Sommerzeit – Eiszeit

Von montags bis samstags kommt um ca. 16 Uhr der Eismann. Er wird von den Bewohnern an den heißen Tagen sehnsüchtig erwartet. Obwohl es um diese Uhrzeit immer noch heiß ist, sind die Sitzgelegenheiten im Außenbereich belegt. Laut wird der Eismann begrüßt. Er grüßt mit dem Einsatz der Hupe zurück. So schnell, wie die Bewohner können, wird der Eiswagen belagert. Geduldig warten sie auf die Erfrischung, die nun mit Genuss verzehrt wird.

Vielen Dank an Herr Peter Lang vom WB Odenwald. Er hat dafür gesorgt, dass der Eismann regelmäßig zur Villa Medici kommt. Darüber hinaus versorgt er die Bewohner, die ohne Hilfe nicht mehr persönlich Eis kaufen können. Nach dem Mittagessen informiert er, dass am Nachmittag nach dem Kaffeetrinken der Eismann kommt, und fragt, wer Eis essen möchte. Mittlerweile sind es viele Bewohner, die diesen Service dankend annehmen. Mit seinem Rollator transportiert er die kalte Köstlichkeit zu ihnen. Seinen Einsatz für seine Mitbewohner ist für ihn selbstverständlich. Angebotene Hilfe seitens der Betreuung lehnt er ab. Es ist seine Idee. Dafür will er alleine verantwortlich sein. Er ist stolz darauf, dass er etwas Sinnvolles tun kann.



## LASST UNS FROH UND MUNTER SEIN ...

... war das Motto, als der Nikolaus zu uns in die Senioren-Residenz Villa Medici nach Bensheim gekommen ist. Wie man auf dem Bild sehen kann, war das auch der Fall. Wenn der Nikolaus kommt, erinnern sich viele der Bewohner an frühere Feste, die sie im Kreise der Familie verbracht haben. Es ist eine Zeit der Besinnung und des Schenkens. Und so hatten die Bewohner und Mitarbeiter eine riesen Gaudi, als die Geschenke verteilt wurden. Denn viele der Bewohner merkten dabei scherzhaft an, dass sie sich nicht ganz sicher sind, ob sie denn auch das ganze Jahr über brav gewesen sind, und sie hoffentlich nicht „die Rute“ zu spüren bekommen. Aber wir können Ihnen versichern, dass wir bei uns im Haus lauter brave Bewohner haben und keiner von uns, weder die Bewohner noch die Mitarbeiter, in die heikle Situation gekommen ist, die Rute zu spüren.



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.





## Auf einen Federweißer nach Bensheim

Im Oktober des letzten Jahres hat sich kurzfristig die Möglichkeit ergeben, mit den Bewohnern auf einen Federweißer in ein Lokal namens „Cheers“ nach Bensheim zu fahren, das von einer Angehörigen einer Bewohnerin aus der Villa Medici geführt wird. Die Gelegenheit, den Bewohnern eine Freude zu bereiten, haben die Mitarbeiter des BD aus der Villa Medici natürlich sofort angenommen. Die INCURA Senioren-Residenz Sankt Katharina aus Heppenheim war so freundlich und hat uns ganz unkompliziert an diesem Tag ihren Bus überlassen, damit wir den Bewohnern diesen spontanen Ausflug ermöglichen konnten. Vor der Einkehr in das Lokal haben wir uns noch ein wenig das Bensheimer Stadtzentrum angesehen, was an diesem Tag doch recht kühl war. Das ließ die Vorfreude auf das warme „Stübchen“ noch mehr ansteigen. Wie man sieht, war die Stimmung großartig, und es war ein geselliges Beisammensitzen.



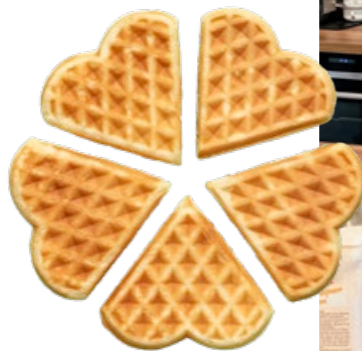
zen. Wir haben uns herrlich unterhalten, viel gelacht und uns vorgenommen, dass dies im nächsten Jahr am liebsten zu wiederholen. Was man auf dem Bild nicht sehen kann, ist, dass wir noch einen ganz besonders leckeren Zwiebelkuchen serviert bekommen haben, der hervorragend zum Federweißer gepasst hat.



## AM BESTEN SCHMECKT'S BEI MAMA

Zutaten bereitlegen, abwiegen und abmessen, sie dann zusammenrühren und den Teig in die heiße Waffelform geben. Das bereitet unseren Bewohnern und den Mitarbeitern des Betreuungsdienstes der Senioren-Residenz Villa Medici immer große Freude. Besonders gerne hat uns dabei Frau Fassel unterstützt, die leider nicht mehr unter uns weilt. Unter einer solch erfahrenen Anleitung war es dann auch im Nu gelungen, das ganze Haus mit dem Duft von frisch gebackenen Waffeln zu verzaubern. Noch mehr Vergnügen bereitet es uns dann, wenn man durch die Wohnbereiche streift und den Bewohnern die Vorfreude auf die leckere Nascherei förmlich vom Gesicht ablesen kann. Oft hört man dann die Bewohner sagen: „Also, von mir aus könnte es die Waffeln jeden Tag geben.“ Wenn dann die Waffeln mit ein wenig Puderzucker und einer Portion Sahne ser-

viert werden, ist die Entzückung groß, und allen ist eine Freude bereitet. Viele der Bewohner erzählen dann von den Erinnerungen, die ihnen während dem Schlemmen einfallen, und welche Variationen es bei ihnen zuhause gab. Dann wird eifrig darüber debattiert, welche denn die beste Variante ist. Aber bei einem sind sich alle einig: Am besten schmeckt's bei Mama!



Vatertag

Mit einem schön dekorierten und mit Bier ausgestatteten Bollerwagen in einer Herrenrunde wandern gehen, in der Gesellschaft altbekannter Freunde, Nachbarn oder der Familie den Tag genießen. So oder ähnlich haben viele unserer Bewohner vor dem Einzug in die Senioren-Residenz Villa Medici den Vatertag verbracht. Eine Wanderung hätten wir auch gerne unternommen. Da dies unter den diesjährigen Umständen allerdings nicht möglich war, haben wir uns gedacht, den Spieß umzudrehen und unseren Männern im Haus einen Besuch abzustatten. Auch so konnten wir ihnen unsere Wertschätzung entgegenbringen. So sind wir dann von Bewohner zu Bewohner „gewandert“ und haben unseren Männern eine Kleinigkeit überbracht und viel Freude dabei verbreitet. Ein leckeres Bier und die Brezel haben dann den Besuch abgerundet.



## DIE LEIBSPEISE

Eine große Freude bereitet es den Bewohnern immer wieder, wenn sie sich etwas ganz Spezielles zu ihrem Geburtstag zu essen wünschen können. Das muss auch nicht immer ein sehr aufwendiges Essen sein, es kann auch mal, wie hier auf dem Bild zu sehen, bloß ein Backfisch mit Kartoffeln, Remoulade und ein kleines Eis zum Nachtisch sein. Was es besonders macht, ist die kleine Portion zusätzlicher Aufmerksamkeit, die die Bewohner an diesem Tag erfahren. Und da schmeckt das Essen doch noch ein klein wenig besser als an einem gewöhnlichen Tag. Wenn die Bewohner dann noch ein Ständchen gesungen bekommen, ihnen dazu noch ein kleines Geschenk und eine Geburtstagskarte überreicht wird, dann kann man sich dem Eindruck nicht entziehen, dass die Idee, dass man sich seine Leibspeise zum Geburtstag wünschen darf, bei den Bewohnern gut ankommt.





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

**WOCHENAKTIVITÄTEN**

Montag	10.15 Uhr	<b>Speiseplanerfragung</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
			
	14.30 Uhr	<b>Speiseplanbesprechung</b> mit dem Betreuungsteam jeden ersten und dritten Montag	Weinstube
Dienstag	10.15 Uhr	<b>Gymnastik</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.30 Uhr	<b>Singkreis</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereich Odenwald
Mittwoch	10.15 Uhr	<b>Gedächtnistraining</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.30 Uhr	<b>Einzelbetreuung</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
Donnerstag	10.15 Uhr	<b>Singkreis</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.30 Uhr	<b>Vorlesen</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereich Odenwald
Freitag	10.00 Uhr	<b>Gottesdienst</b> jeden vierten Sonntag	Restaurant
			
	10.15 Uhr	<b>Bewegungsrunde</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	14.00 Uhr	<b>Nähstube</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereich Bergstraße
			
Samstag	15.30 Uhr	<b>Einzelbetreuung</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	10.15 Uhr	<b>Bingo</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereich Bergstraße
	10.15 Uhr	<b>Einzelbetreuung</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche



**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!

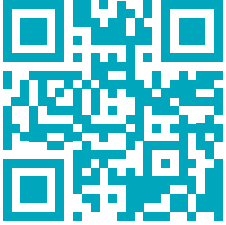
**Schonende Wohlfühlpflege**

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**®

SANKT BARBARA

SENIOREN-RESIDENZ

## SENIOREN-RESIDENZ BENSHEIM GMBH VILLA MEDICI

Nibelungenstraße 101 · 64625 Bensheim  
Telefon 06251/7046-0 · [info@bensheim.incura.de](mailto:info@bensheim.incura.de)

## WEITERE STANDORTE

### KURPARK-RESIDENZ BAD SALZSCHLIRF GMBH

Telefon 06648/9111-0

### 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

### SENIORENHEIM PARKHÖHE LINDENFELS GMBH

Telefon 06255/9605-0

### 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