

SENIOREN-RESIDENZ SANKT BARBARA WEINHEIM

# Unser Magazin

AUS DER RESIDENZ

DIE INCURA-GRUPPE STELLT VOR

RATGEBER

Sommerfest 2022

Senioren-Residenz  
Parkhöhe

Mit Haut und Haaren

Verwöhnpogramm  
für Haut und Haare

Instagram  
& Facebook

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



IN CURA®

## 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 Bocham

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),

auf den bevorstehenden Winter hinblickend freuen wir uns auf eine gemütliche und besinnliche Weihnachtszeit mit tollen Programmen und Aktivitäten in der Einrichtung.

Ich wünsche mir, dass Sie alle so viel Zeit wie nur möglich mit Ihren Liebsten verbringen können.

Wir schauen alle positiv in das Jahr 2023 und hoffen, dass wir unseren Alltag wieder „normal“ gestalten dürfen.

Bleiben Sie gesund.

*Ihre Mevla Pektas, Einrichtungsleitung*



## BLAU, BLAU, BLAU BLÜHT DER ENZIAN ...

am 26.01.2022 besuchte uns Willem Heitmann, seines Zeichens passioniertes Heino-Double aus Dötlingen. Dies sollte eine willkommene Abwechslung werden.

Stilecht im roten Jackett, mit Sonnenbrille und hellblonder Perücke war er für unsere Bewohner kaum vom Original zu unterscheiden. Mit Liedern wie „Schwarzbraun ist die Haselnuss“ oder „Blau blüht der Enzian“ heizte er die Stimmung auf den Wohnbereichen an und spielte dabei seine Rolle fast in Perfektion. Durch seine gelungene Performance und seinem Charme wickelte er speziell unsere weiblichen Bewohner schnell um den Finger und auch der ein oder andere kleine Flirt blieb nicht aus.

Für viele war dies eine gelungene Überraschung und alle freuten sich über die dargebrachten Lieder. Die BewohnerInnen sangen mit, klatschten, schunkelten und feierten den Nachmittag. Wir bedanken uns bei Herrn Heitmann für dieses absolute Highlight des Jahres und sind uns sicher, dass der ein oder andere noch immer unsicher ist, ob es nicht vielleicht doch der „echte“ Heino war.



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

## 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.





## Sommerfest 2022

Eigentlich heißt es ja: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Für unser diesjähriges Sommerfest war es dann aber ausgerechnet am Stichtag doch zu regnerisch, und so wurde die Veranstaltung einen Tag vor Beginn kurzerhand vom Garten in das Restaurant verlegt. Eine große logistische Herausforderung für alle Beteiligten. Das Restaurant und unser Café wurden kunterbunt geschmückt, Tische und Stühle gestellt, festlich dekoriert. Herr Kurz, der uns wie immer mit seiner Musik unterstützte, fand Platz im Café und die Bühne für den Zirkus Frankordi wurde im Restaurant aufgebaut. Im EG Treff1 stand die obligatorische Cocktailbar, an der Bardame Anelie Weber unsere Bewohner mit allerlei bunten Drinks versorgte. Im Kreativraum hatten unsere Senioren die Möglichkeit, Dosen zu werfen, und eine Diashow mit Bildern der letztjährigen Sommerfeste lud zum Verweilen ein. Jeder hat mit angepackt, und so waren die Vorbereitungen rechtzeitig abgeschlossen und das Sommerfest konnte kommen.

Nach der Begrüßungsrede unserer Einrichtungsleitung Frau Pektas konnten sich alle mit Kaffee und Kuchen stärken und die freudig erwartete Zirkusvorstellung begann. Die Artisten gaben ihr Bestes, und so erfreuten sich unsere Zuschauer an aufregenden Akrobatiknummern, Hundedressuren und lachten sehr über die Auftritte der beiden Kinder-Clowns. Insbesondere der erst dreijährige „Banani“ eroberte mit seinem kindlichen Charme die Herzen vieler Bewohner. Der Zirkus Frankordi ist uns nicht unbekannt: Schon auf dem Sommerfest 2017 sorgte die Truppe für spektakuläre Unterhaltung. Weiter ging es mit einem einstudierten Sitztanz einiger Bewohner und einer Tanzeinlage des Betreuungsdienstes, die für viel Erheiterung sorgte. Abgerundet wurde der Tag mit einem reichhaltigen Grill-Buffer, das das Küchenteam für unsere Gäste vorbereitet hatte.

So ließen wir diesen Tag ausklingen und freuen uns über einen gelungenen und ereignisreichen Tag. Wir hoffen, dass wir zum nächsten Sommerfest ein wenig mehr Glück mit dem Wetter haben und auch wieder Angehörige im Haus begrüßen dürfen.

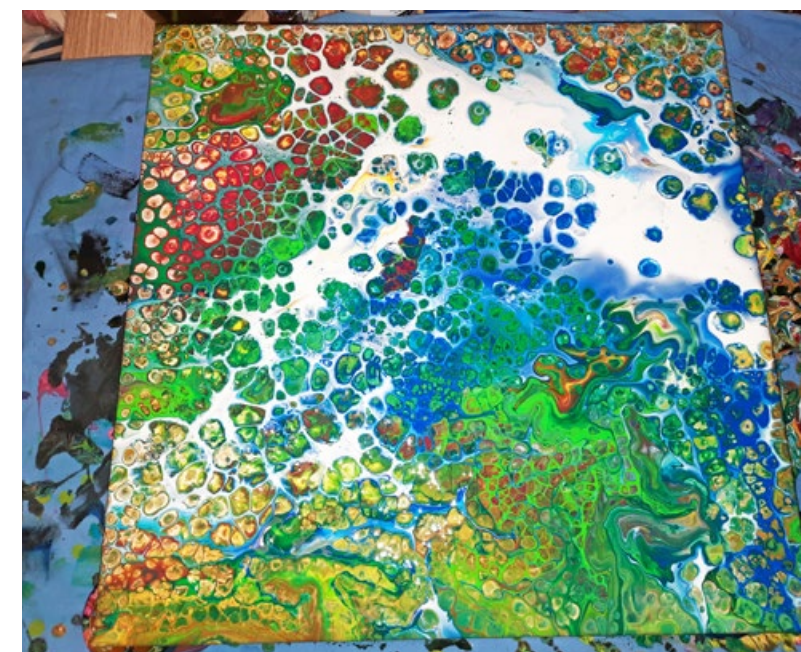
Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei all den fleißigen Helfern von Pflege, Verwaltung, Haus-technik und Betreuungsdienst und Küche. Ohne euch wäre das alles nicht möglich gewesen!



## Acrylic Pouring

Kreativität kann sich in den verschiedensten Varianten zeigen, eine davon ist die Malerei. Und auch hier gibt es mannigfaltige Arten, sein Talent auf die Leinwand zu bringen. Unsere liebe Kollegin, Frau Johanna Schneider vom Betreuungsdienst, hat sich für das Acrylic Pouring entschieden. Eine Gießtechnik, bei der man viele verschiedene Farben in einen Becher oder Trichter kippt und die Farbe dann über eine Leinwand laufen lässt. Je nach Mischung entstehen dadurch unterschiedlichste, farbenfrohe und einzigartige Bilder. Auch kommen diverse Werkzeuge zum Einsatz, um den Bildern den letzten Schliff zu geben. Mit Schwämmchen, Pinsel, Fön oder auch einem gewöhnlichen Luftballon lassen sich die Bilder noch einmal individualisieren.

Schnell wurde dieses Hobby für Frau Schneider zu Passion. Auch bedingt durch eine leider sehr lange Krankheitsphase hatte sie die Zeit, sich ausführlich mit dieser Art der Malerei zu beschäftigen und neue Techniken auszuprobieren. So verwandelte sich das heimische Wohnzimmer bald in ein Atelier und die Zahl der fertigen Bilder stieg stetig. Da sich Talent in der Regel schnell herumspricht, kamen schon bald die ersten Auftragsarbeiten zustande und erste Gedanken über eine Ausstellung ihrer Werke in den Räumen des Hauses St. Barbara nahmen Gestalt an.



Anfang Juni war es dann so weit und unsere Bewohner konnten sich an den Bildern in Kreativraum und Erdgeschoss erfreuen, und auch hier dauerte es nicht lange bis die ersten Anfragen hereinkamen, ob das ein oder andere Bild käuflich zu erwerben sei.

Großes Interesse hatten einige Betrachter vor allem auch an der Entstehung eines solchen Bildes, und so löcherten sie die Künstlerin mit allerlei Fragen, die diese gerne und geduldig beantwortete. Bald kam von einigen Bewohnern der Wunsch auf, es selbst einmal versuchen zu wollen, und so organisierte der Betreuungsdienst einen Kreativnachmittag, bei dem sich jeder, der wollte, in dieser Kunst versuchen durfte. Unter der fachkundigen Anleitung von Frau Schneider entstanden so einige einzigartige Werke, die jetzt ihren Platz in den jeweiligen Bewohnerzimmern gefunden haben.





## ROSENMONTAG

Die närrische Zeit beginnt eigentlich schon am 11. November. Gefeierte wird sie, auch bei uns im Haus, erst so richtig an den „närrischen Tagen“, also von Rosenmontag bis Aschermittwoch, an dem bekanntlich alles vorbei ist.

Da wir auch dieses Jahr leider keinen Besuch der „Weinheimer Blüten“, dem hiesigen Karnevalsverein, bekommen konnten, war es am Team des Betreuungsdienstes, für Stimmung im Haus zu sorgen. Bunt kostümiert und mit stimmungsvoller Musik im Gepäck zogen sie von einem Wohnbereich zum anderen. Bald sah man schon die erste Polonaise über den Wohnbereich ziehen und so mancher Bewohner schloss sich ihr an. Unsere „Karawane“ zog von Treff zu Treff und begeisterte somit immer mehr BewohnerInnen und auch Pflegekräfte, mitzutanzen und feiern. Bei ausgelassener Karnevalsmusik wurde getanzt, gesungen, geschunkelt und ausgiebig gefeiert.

Wir hoffen alle, dass wir nächstes Jahr wieder zusammen mit Gästen in einem bunt geschmückten Restaurant feiern können.



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.





## Kaffee, Torte und gute Laune

Am 23.03.2022 wurde das zweite Mal in diesem Jahr wieder Geburtstagskaffee gefeiert. Allerdings wohnbereichsbezogen und im Kreativraum. Es wurden die Jubilare der letzten drei Monate gefeiert. Dieses Mal durften sich die BewohnerInnen von Wohnbereich 2 über Kaffee und eine leckere Torte freuen. Im Kreativraum wurde von Mitarbeitern des Betreuungsdienstes eine lange Tafel mit frühlingshaften Farben eingedeckt und dekoriert. Um 15 Uhr wurden die BewohnerInnen herzlich in Empfang genommen und konnten den eingedeckten Tisch in Augenschein

nehmen. Manuela Proff begrüßte alle herzlich und verriet, welche Torte genossen werden durfte. Alle freuten sich auf ein großes Stück Himbeertorte. Bei Kaffee und Torte wurde ausgiebig geplaudert, Geschichten und Witze wurden erzählt. Im Anschluss las Frau Proff einige Geburtstagsgedichte vor und es wurden auch viele Lieder gemeinsam gesungen. Es war ein schöner und unbeschwerlicher Nachmittag bei dem alle Beteiligten viel Freude hatten. Hoffen wir, dass es bald wieder möglich ist, gemeinsam mit allen Wohnbereichen eine Feier zu machen.



### Die Vorleserin

Jeden letzten Mittwoch des Monats wird von unserer Bewohnerin, Frau Wissig, auf einem anderen Wohnbereich vorgelesen. Dabei gibt sie Geschichten unterschiedlichster Themengebiete zum Besten. Ob jahreszeitlich bezogen, locker-fröhlich, oder auch mal etwas Ernsteres. Frau Wissig hat im zarten Alter von 18 Jahren Schauspielunterricht in Heidelberg genommen und dabei verschiedene Sprechtechniken gelernt. Diese konnte sie unter anderem bei ihren Auftritten auf der Freilichtbühne Mannheim nutzen, bei denen sie Kindern Märchen vorlas. Bei ihren Gastspielen im Alten Gewölbe in Ludwigshafen, in dem sie Stücke von Erich Kästner spielte, kam ihr ihre Ausbildung sicher ebenfalls zugute. Auch bei uns sind ihre Lesungen sehr beliebt, oft bleiben BewohnerInnen im Anschluss noch im Treff sitzen, tauschen sich gegenseitig aus und diskutieren über das Gehörte.



### GARTENGESTALTUNG

Sonne, Sonne, Sonne ... der diesjährige März war der sonnenreichste seit fast 70 Jahren. Grund genug für einige unserer Bewohner, sich ausgiebig der Gartenarbeit zu widmen. Ausgerüstet mit Harken, Schaufeln und einigen Säcken Blumenerde wurden, über den gesamten Garten verteilt, Stiefmütterchen, Bellis und andere Frühlingsblumen sorgsam und liebevoll eingepflanzt. Da zur richtigen Pflege nicht nur frische Erde und Sonne, sondern auch die richtige Bewässerung gehört, wurden die frisch gesetzten Blumen danach noch fachgerecht angegossen, damit sie diesen so sonnigen Monat auch gut überstehen. Ein Bewohner aus dem EG, Herr Menzel, hat es sich zur Aufgabe gemacht, sich um die Pflanzen zu kümmern, schaut regelmäßig nach ihnen und gießt sie bei Bedarf. Nun erstrahlt der Garten in kunterbunten Farben, lädt zum Spaziergehen ein und erfreut Bewohner sowie Mitarbeiter gleichermaßen mit seiner Blütenpracht.







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

**WOCHENAKTIVITÄTEN**

<b>Montag</b>	10.30 Uhr	<b>Sitzgymnastik</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche, Kreativraum
	15.00 Uhr	<b>Einzelbetreuung, Spaziergänge, Einkäufe</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche, Garten
	15.30 Uhr	<b>Bibelkreis/Vorlesen</b> mit Frau Nordhoff, Frau Friedrich-Treplin	Wohnbereiche, Kreativraum
<b>Dienstag</b>	10.30 Uhr	<b>Gedächtnistraining</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche, Kreativraum
	15.00 Uhr	<b>Musiknachmittag</b> mit Herrn Kurz	Restaurant
<b>Mittwoch</b>	10.30 Uhr	<b>Sitzgymnastik</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche, Kreativraum
	15.00 Uhr	<b>Einzelbetreuung</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
<b>Donnerstag</b>	10.30 Uhr	<b>Spiel, Spaß, Gedächtnis</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche, Kreativraum
	15.00 Uhr	<b>Einzelbetreuung, Spaziergänge, Einkäufe</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
<b>Freitag</b>	10.30 Uhr	<b>Singen</b> mit Frau Raubuch	Kreativraum
	15.00 Uhr	<b>Musiknachmittag</b> mit Herrn Kurz	Restaurant
<b>Samstag</b>	10.30 Uhr	<b>Einzelbetreuung, Spaziergänge</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	15.00 Uhr	<b>Einzelbetreuung, Spaziergänge</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche, Garten
<b>Sonntag</b>	10.30 Uhr	<b>Einzelbetreuung</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche
	10.30 Uhr	<b>Gottesdienst</b> mit Herrn Hausl, jeden dritten Sonntag	Kreativraum
	15.15 Uhr	<b>Einzelbetreuung, Spaziergänge</b> mit dem Betreuungsteam	Wohnbereiche, Garten



**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!

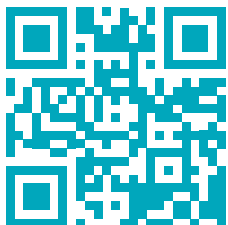
**Schonende Wohlfühlpflege**

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 WEINHEIM GMBH

Sankt Barbara · Am Schlossberg 12 · 69469 Weinheim  
Telefon 06201/7205-400 · [info@stbarbara.incura.de](mailto:info@stbarbara.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

### 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

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