



Residenz
Frankenhöhe

pro  *seniore*

Pro Seniore:
Immer mehr

M

Mainz ist eine sehenswerte und historisch bedeutsame Stadt. Obwohl die Hauptstadt von Rheinland-Pfalz im zweiten Weltkrieg zu achtzig Prozent zerstört wurde, blieb eine Reihe alter Bauwerke erhalten oder konnte wiederaufgebaut werden – wie zum Beispiel der Mainzer Dom, einer der ältesten romanischen Gewölbebauten, der Renaissancebrunnen, die alte Universität, Adelspaläste und Bürgerhäuser. Für **erholsame Spaziergänge** bieten sich die Weinberge und Wanderwege in und um Mainz an.

Unsere Pro Seniore Residenz Frankenhöhe liegt idyllisch auf einer Anhöhe, von Feldern umgeben, am Rande eines Wohngebietes im Stadtteil Hechtsheim. Die **Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel** befindet sich in unmittelbarer Nähe.

Mehr als gewohnt



Unsere Residenz

Harmonisch fügt sich die architektonisch ansprechende Residenz, bestehend aus drei Gebäudeteilen, in die Umgebung ein. Mit zwei Apartmenthäusern und einem Pflegehaus bietet sie ihren Bewohnern viele Möglichkeiten und Angebote.

Ob Sie ein gemütliches Apartment oder ein helles Pflegezimmer bevorzugen, ob mit oder ohne Balkon, ob großräumig oder lieber etwas kleiner – für jeden ist mit Sicherheit das Passende dabei.

Wenn Sie ein Haus mit **Flair und Ambiente** bevorzugen, dann sind Sie oder Ihre Lieben in der Residenz Frankenhöhe genau richtig. Hier werden Sie sich wohlfühlen!

Herzlich willkommen

In unserem großzügigen **Foyer mit Rezeption und Kaffeebar** heißt man Sie immer herzlich willkommen. Die Rezeption ist täglich für unsere Bewohner und alle Gäste besetzt.

Hier finden Sie immer ein offenes Ohr und einen guten Rat. Sie können unseren Post-service ebenso in Anspruch nehmen, wie Termine vereinbaren, Behördengänge und Besorgungen in Auftrag geben oder auch ein Taxi bestellen.

Einladung zum Verweilen

Das lichtdurchflutete Restaurant, **unser gemütliches Café** und die Bibliothek laden Bewohner und Besucher zum geselligen Beisammensein ein. Viele Sitzecken schaffen ein kommunikatives Ambiente. Für kulturelle Veranstaltungen stehen verschiedene Veranstaltungsräume zur Verfügung.



Wohnen und Wohlfühlen

Ihre Ansprüche?

Sie wissen selbst: Mit den Jahren ändern sich die Ansprüche und die Bedürfnisse. Sie möchten Ihren eigenen Hausstand weiterführen und doch ab und zu Hilfe in Anspruch nehmen? Sie möchten gerne in angenehmer Gesellschaft wohnen und Ihr Leben aktiv gestalten?

Dann ist das **Betreute Wohnen** in unserer Residenz Frankenhöhe genau das Richtige für Sie. Wir bieten Ihnen mehr Komfort und Service bei mehr Sicherheit. Hier finden Sie ein **gemütliches und sicheres Zuhause**, in dem Sie Ihr Leben in Ruhe genießen können.

Unsere Apartments

In unserem Apartmentbereich wohnen Sie in einem der 233 hellen Ein-, Zwei- oder Drei-Zimmer-Apartments mit einer Größe von 22,06 bis 86,78 qm. Einige Apartments verfügen über ein seniorengerechtes Bad mit Dusche und WC. Sie sind alle mit einer Küchenzeile oder Kochnische ausgestattet und verfügen teilweise über Balkon oder Terrasse. Selbstverständlich sind die notwendigen Anschlüsse in der Küche sowie für Telefon vorhanden.

Mehr Unabhängigkeit

Wie Sie Ihr neues Zuhause einrichten, das entscheiden natürlich Sie selbst. Bringen Sie Ihre Erinnerungstücke doch einfach mit. Sollten Sie einen „vierbeinigen Weggefährten“ haben, so findet auch er – nach Absprache mit der Residenzleitung – bei uns sein neues Zuhause.

Und wenn Sie einmal keine Lust haben, selbst zu kochen – genießen Sie einfach ein Menu in Gesellschaft, serviert im Restaurant von unserer hauseigenen Küche.

Ihre Unabhängigkeit und Selbständigkeit werden bei uns ganz groß geschrieben.

Mehr Sicherheit

Unser **24-h-Notrufsystem** sorgt in jeder Wohnung für Ihre Sicherheit – rund um die Uhr und an jedem Tag im Jahr. So erhalten Sie schnell Hilfe, wenn sie gebraucht wird. Auf Wunsch steht Ihnen auch ein ambulanter Dienst für Ihre pflegerische Versorgung zur Seite.



Mehr Service und Komfort

In unserem Betreuten Wohnen erwarten Sie individueller und angenehmer Komfort. Mit unserem **lückenlosen Service** erleichtern wir den Alltag unserer Bewohner. Gerne übernehmen wir Reinigungsarbeiten, Wäsche- und Bügelservice, Hausmeister- und Handwerkerdienste. Selbstverständlich leisten wir auch bei behördlichen Angelegenheiten oder beim Einkaufen Hilfestellung. Außerdem gibt es regelmäßige Öffnungszeiten der eigenen Bankfiliale. So bleibt Ihnen mehr Zeit für das Wesentliche!

Wohnen und Wohlfühlen



Probewohnen

Der Umzug in eine Seniorenresidenz bringt viele Vorteile in Sachen Komfort und Bequemlichkeit und ist dennoch ein gewichtiger Schritt, der wohl überlegt sein will. Um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern, **probieren Sie das Wohnen** bei uns einfach **aus**. Sie ziehen für eine gewisse Zeit in eines unserer möblierten und ansprechend gestalteten Apartments ein. Danach entscheiden Sie, ob wir zueinander passen und Sie hier „richtig“ einziehen wollen.

Ansprechendes Ambiente

Die Ausstattung des Hauses ist großzügig und auf gehobene Ansprüche ausgerichtet. Neben liebevoll dekorierten Aufenthaltsbereichen und einem einladenden Foyer bieten wir Ihnen ein lichtdurchflutetes Restaurant, eine Kapelle mit Orgel und eine gemütliche Bibliothek.

Ein Café, ein Kiosk, eine Weinstube, ein Friseur- und ein Kosmetiksalon runden das Angebot ab.

Für Ihre Fitness stehen ein eigener Gymnastik- und Fitnessraum sowie eine Physiotherapie-Praxis zur Verfügung.



Pflegewohnen

Wenn Ihnen das Anziehen zunehmend schwerer fällt oder Sie regelmäßig Injektionen oder einen täglichen Verbandswechsel benötigen – unser **ambulanter Pflegedienst** ist auf Wunsch für Sie da. Er leistet in Ihrem Apartment die Grund- und Behandlungspflege und ermöglicht Ihnen auch mit Pflegebedarf weiter in Ihren eigenen vier Wänden zu wohnen. Und falls Sie irgendwann doch mehr Unterstützung benötigen, wechseln Sie einfach in eines unserer gemütlichen Pflegezimmer. So bleiben Sie in Ihrer gewohnten Umgebung und müssen sich nicht noch einmal wesentlich umgewöhnen.



Betreutes Wohnen – Unsere Inklusivleistungen im Überblick

- Ein-, Zwei- oder Drei-Zimmer-Apartment
- i. d. R. seniorengerechtes Bad
- 24-h-Notrufsystem
- Telefonanschluss
- Küchenzeile oder Kochnische
- teilweise Balkon oder Terrasse
- Nebenkosten inkl. Strom, Wasser, Heizung, Grundsteuer, Abfallgebühren sowie Gebäude- und Haftpflichtversicherung der Gebäude, Instandhaltung, Reinigung und Mitbenutzung der Gemeinschaftsräume und Außenanlage
- wöchentliche Grundreinigung
- täglicher Life-Check
- Hilfestellung bei behördlichen Angelegenheiten
- Bereitstellung und Wartung von Waschmaschinen und Trocknern
- Vermittlung von Serviceleistungen
- Organisation und Durchführung eines abwechslungsreichen Freizeit- und Betreuungsangebotes

Mehr Leistung – mehr Individualität



Ihre Ansprüche?

Sie oder einer Ihrer Lieben möchten in einer Gemeinschaft wohnen, in der rund um die Uhr jemand zur Stelle ist, in der **kompetente Pflege** mit Herz geboten wird? Dann ist ein Pflegezimmer bei uns genau das Richtige. Erfahren Sie hier alles über Ihre Möglichkeiten, Ihr Leben trotz Pflegebedarf nach Ihren Vorstellungen zu gestalten: Unsere Pflegezimmer bieten Pflegebedürftigen ein Zuhause, in dem Lebensqualität trotz Pflegebedarf an erster Stelle steht.

Unsere Pflegezimmer

Unsere Residenz bietet Ihnen insgesamt 102 Pflegeplätze in barrierefreien Einzel- und Doppelzimmern. Alle Zimmer sind hell und gemütlich und verfügen über ein senioren-gerechtes Bad. Selbstverständlich sind auch Radio-, TV- und Kabelanschlüsse vorhanden. Die Zimmer sind teilmöbliert, so bleibt noch genügend Raum für Ihre eigenen Möbel und Erinnerungstücke.

Mehr Individualität

Wir unterstützen unsere Bewohner mit einer aktivierenden Pflege, die ganz auf **den einzelnen Menschen abgestimmt** ist – mit allem was dazu gehört. Ausgehend von den Bedürfnissen und Anforderungen jedes Einzelnen werden entsprechende Maßnahmenpläne erarbeitet und Ziele definiert, auf die wir dann gemeinsam hinarbeiten. Entsprechend des Pflegebedarfs und der individuellen Möglichkeiten wird mit den Bewohnern aktiv gearbeitet.

Mehr Service

Für Menschen mit Pflegebedarf ist der ganz normale Alltag oftmals anstrengend genug. Deshalb kümmern wir uns mit unserem **lückenlosen Service** um die alltäglichen Dinge wie Waschen, Putzen oder Kochen. Für Sie als Bewohner bedeutet dies, dass Sie z. B. die Mahlzeiten in aller Ruhe genießen und Ihre Freizeit individuell und aktiv gestalten können.



Mehr Leistung – mehr Individualität

Pflege von an Demenz erkrankten Bewohnern

Unsere Pro Seniore Residenz Frankenhöhe bietet individuelle Pflege für Menschen mit sowohl leichter als auch schwerer Demenz. Es gilt, den Erkrankten soweit wie möglich zu **fördern**, den Krankheitsverlauf zu verzögern und die Angehörigen zu **entlasten**. Neben einer vertrauten, gleich bleibenden und verlässlichen Umgebung sind konstante einfühlsame Bezugspersonen wichtig.



Pflege auf Zeit

In der **Kurzzeitpflege** betreuen wir pflegebedürftige Menschen für einen begrenzten Zeitraum rund um die Uhr und kümmern uns liebevoll und kompetent um sie. Dies kann z. B. nach einem Krankenhausaufenthalt oder als Nachsorge notwendig sein.

Und wenn ihre pflegenden Angehörigen einmal selbst erkrankt sind oder einfach mal durchatmen und neue Kräfte sammeln müssen, gibt es die **Verhinderungspflege**, die der Pflegeperson eine „Freizeit“ ermöglicht.

Unsere Gäste sind komplett in unsere Lebensgemeinschaft integriert und werden von uns liebevoll sowie professionell gepflegt und betreut.

Ein gutes und sicheres Gefühl für alle.

Pflege – Unsere Inklusivleistungen im Überblick

- Wohnen im Einzel- oder Doppelzimmer
- Vollverpflegung mit Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee und Abendessen – jeweils inkl. Getränke, Zwischen- und Nacht Mahlzeiten bei Bedarf
- fachlich kompetente Pflege nach medizinisch-pflegerischen Standards
- Wäscheservice inkl. Überlassen und Waschen der Handtücher und Bettwäsche
- Reinigungs- und Hauswirtschaftsdienste
- Hilfestellung bei behördlichen Angelegenheiten
- vielfältiges Betreuungs- und Freizeitangebot
- soziale Betreuung und allgemeine Beratung
- 24-h-Notruf

Unsere Therapieangebote

- Bewegungs- und Gedächtnistherapie
- Physiotherapie
- Sturzprophylaxe
- Entspannungstherapie und Seelsorge
- tagesstrukturierte Betreuung
- Training von Alltagsfähigkeiten
- Gesprächskreise und Tanztherapie
- tiergestützte Therapie



Mehr Zeit für Vergnügen



Endlich mehr erleben

Wir laden Sie ein, bei uns und mit uns mehr zu erleben. Unsere Residenz bietet Ihnen eine ganze Reihe von interessanten Veranstaltungen und Aktivitäten – und das an jedem Tag der Woche. Da ist sicher für jeden etwas dabei. Und wir wünschen schon mal „Viel Vergnügen!“

Schöne Draußenzeit

Erfreuen Sie sich bei einem kleinen Spaziergang an unserer **Gartenanlage**. Finden Sie Ruhe im Grünen auf einer gemütlichen Sitzbank.

Ob Spaziergang, Plausch oder Ruhe, bei uns werden Sie draußen sicherlich viel Vergnügen haben. Immer ein Highlight ist unsere hauseigene **Boulebahn**.

Selbstverständlich stehen bei uns auch regelmäßig Ausflüge auf dem Programm – das bringt immer viel Spaß und ist eine Bereicherung für alle.

Abwechslungsreiche Drinnenzeit

Stimmungsvolle Konzerte, Diavorträge, Lesungen und vieles mehr – in unserer Residenz heißt es regelmäßig „Vorhang auf“. Ob Sie sich gestalterisch bei unseren Kreativangeboten ausleben, sich musikalisch in unseren Singstunden betätigen oder ob Sie sich im Tanzkreis beschäftigen möchten, in unserem **Wochenprogramm** findet sich bestimmt etwas Passendes für Sie.

Zusätzlich sorgen unsere Feste und Geburtstagsfeiern für viele fröhliche Stunden und ein herzliches Miteinander.

Beliebte Treffpunkte

Beliebt sind in unserer Residenz das **große Foyer** und die Bibliothek – ideal fürs Schmökern oder zum Gesellschaftsspiel. Wer's besinnlich mag, der kann regelmäßig an **Gottesdiensten** teilnehmen.

Und sollte es mal einen Grund zum Feiern mit der Familie oder Freunden geben, so stellen wir Ihnen hierfür gerne unsere Räumlichkeiten zur Verfügung.



Mehr Zeit für sich

Gut für Körper und Geist

Unsere Gymnastik-, Sport- und Gesundheitsangebote stärken Herz und Kreislauf, sorgen für gute Laune und halten fit. Schließlich heißt es zu Recht: „Mens sana in corpore sano“ – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Mehr Bewegung

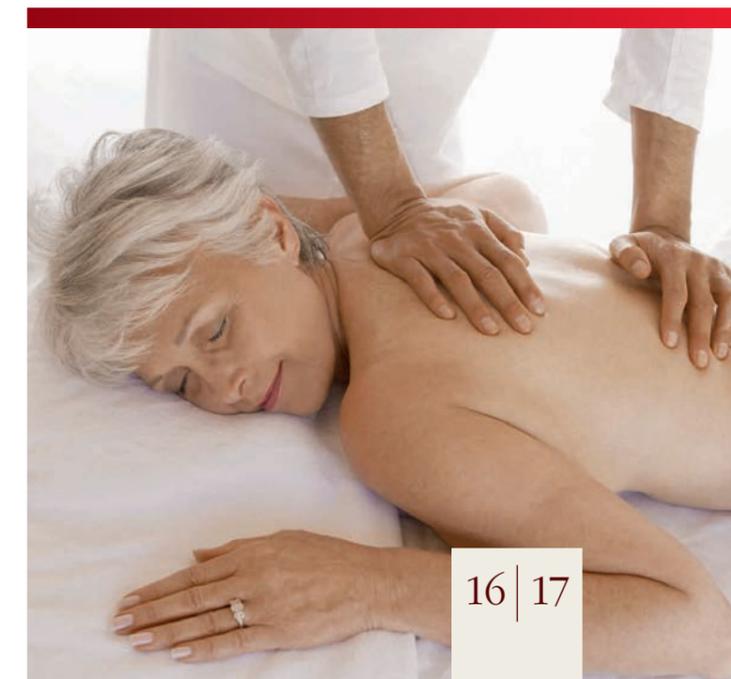
„Wer rastet, der rostet“, so sagt der Volksmund. Doch gegen das Rasten haben wir ein gutes Rezept. Ob, Physiotherapie, Gelenk- oder Gymnastikübungen – die Teilnahme an unseren Fitnessangeboten mobilisiert ungeahnte Kräfte. Dazu gehört natürlich auch Muskel- und Kraftaufbautraining in unserem Fitnessraum.

Selbstverständlich werden alle **Betreuungs- und Therapieangebote** in Zusammenarbeit mit den zuständigen Haus- und Fachärzten, Therapeuten und mit Ihnen zusammengestellt. Individuell und förderlich für Ihr persönliches Wohlbefinden.



Mehr Entspannung

Und haben Sie mal keine Lust auf Gymnastik oder Bewegung, dann sorgen alternativ eine **wohltuende Massage** oder ein **medizinisches Bad** für Entspannung und Erholung. Ein Besuch im Friseursalon, bei der Maniküre oder Pediküre gibt dann das gute Gefühl, etwas für sich getan zu haben.



Mehr Genuss – jeden Tag



Was dürfen wir Ihnen heute servieren?

Sowohl beim Frühstück als auch beim Mittag- oder Abendessen – **Sie haben die Wahl.** Unsere hauseigene Küche sorgt für einen abwechslungsreichen Speiseplan, stets mit frischen Zutaten. Dabei stehen auch regionale Spezialitäten auf der Karte. Es gibt selbstverständlich auch vegetarische Speisen und leichte Kost. Einfach immer lecker!

Wo dürfen wir zu Tisch bitten?

Wo Sie essen – das bestimmen Sie selbst. Im Pflegebereich servieren wir Ihnen gerne das gewünschte Menü in den Speiseräumen der einzelnen Wohnbereiche, denn in Gemeinschaft essen macht oft mehr Spaß. Und sollten Sie mal keine Lust auf Gesellschaft haben, dann essen Sie auf Ihrem Zimmer.

Im Rahmen des Betreuten Wohnens können Sie wählen zwischen einem Besuch im Restaurant, unserem Zimmerservice oder Sie kochen einfach selbst.

Selber kochen – können Sie, müssen aber nicht

Im Apartmentbereich gilt: Ob Selbstversorgung, Vollpension, Monatsabo für Frühstück, Mittag- oder Abendessen – entscheiden Sie frei nach Ihrem Gusto. Auch zu einem Spontanbesuch in unserem Restaurant sind Sie immer herzlich willkommen. Bringen Sie doch Gäste einfach mit und lassen sich gemeinsam verwöhnen!

Und zwischendurch?

Eine gemütliche Tasse Kaffee mit einem Stück Kuchen, ein Glas Tee oder eine Kleinigkeit zwischendurch? Kein Problem. Lassen Sie sich in unserem Café verwöhnen.

Mehr Leistung im Überblick

Unser Haus:

Umgebung und Ausstattung

- im Stadtteil Hechtsheim, am Rande eines Wohngebiets gelegen
- öffentliche Verkehrsmittel in unmittelbarer Nähe
- Geschäfte des täglichen Bedarfs mit dem Hausbus an mehreren Tagen zu erreichen
- Gartenanlage mit Boulebahn
- großes Foyer, Bibliothek, Gemeinschaftsräume, Restaurant und Speiseräume
- Kiosk und Café
- Weinstube
- Fitnessraum
- Kapelle mit Orgel
- Räume für kulturelle Veranstaltungen
- Gäste- und Bewohnerparkplätze

Pflegebereich

- 102 Plätze (vollstationär), Einzel- und Doppelzimmer
- Zimmer mit Dusche/Bad und WC, Radio-/TV-Kabel-Anschluss, Telefonanschlüssen und 24-h-Notruf
- Kurz- und Langzeitpflege, Verhinderungspflege

Apartmentbereich

- 233 Ein-, Zwei- oder Drei-Zimmer-Apartments (22,06–86,78 qm), teilweise mit Balkon oder Terrasse
- Zimmer mit Dusche/Bad und WC, Radio, Telefonanschlüssen, alle mit Kücheneile/Kochnische
- 24-h-Notrufsystem in allen Apartments
- Betreutes Wohnen
- Probewohnen
- Gästezimmer

Therapie und Service:

- Kooperation mit Haus- und Fachärzten, Kliniken, Therapeuten, Sanitätshäusern, Apotheken und ambulanten Pflegediensten
- Physiotherapie im Haus
- Orientierungstraining, Tanztherapie, Gedächtnistraining u.v.m.
- zahlreiche gestalterische, kulturelle und bewegungsorientierte Veranstaltungsangebote sowie Ausflüge und Feste
- regelmäßige Gottesdienste
- Maniküre, Pediküre, Friseur im Haus
- Fitness-/Gymnastikraum im Haus
- eigener ambulanter Dienst
- Servicezeiten der Bank
- Servicezeiten von Optiker, Akustiker und Sanitätshaus
- Zimmerservice
- Reinigungs- und Wäscheservice
- Hausmeister- und Handwerkerdienste

Kulinarisches Angebot:

- hauseigene Küche
- Menüauswahl bei Frühstück, Mittag- und Abendessen, auch vegetarisch
- Kaffee und Kuchen im Café
- Weinstube

So finden Sie uns

Aus Richtung Ludwigshafen, Koblenz kommend: A 60 Richtung Frankfurt, Darmstadt, Abfahrt Weisenau-Großberg, dann rechts.

Aus Richtung Frankfurt, Darmstadt kommend: A 60 Richtung Bingen-Koblenz, über Weisenauer Rheinbrücke, Abfahrt Weisenau-Großberg, dann links.

Beschilderung „Pro Seniore“ folgen, hinter der Bergkuppe, vor dem Fußgängerüberweg links abbiegen (Schild Pro Seniore folgen). Diese Straße bis zum Ende fahren, dann links Richtung Mainz-Laubenheim (Schild Pro Seniore folgen) fahren und in die nächste Straße (Am Kühborn) links abbiegen (Schild Residenz Frankenhöhe). Am Ende der Straße (Wendehammer) in die Tiefgarage der Einrichtung einfahren.

