



Residenz  
*Posthof*



PRO SENIORE

Pro Seniore:  
*Immer mehr*

*E*ingebettet zwischen Harz und Weserbergland unweit der Leine, liegt die Universitätsstadt Göttingen. Die 1737 gegründete Georg-August-Universität, eine der ältesten Universitäten Deutschlands, prägt das Stadtbild und das städtische Leben.

Göttingen blickt auf eine lange Stadtgeschichte zurück. Sehenswerte bauliche Zeugnisse sind das alte Rathaus oder auch die Pfarrkirchen St. Johannis und St. Jacobi ebenso wie die Paulinerkirche, die mittlerweile Teil der Universitätsbibliothek ist und heute zu den schönsten Veranstaltungs- und Ausstellungsräumen Niedersachsens zählt. Bekannt sind auch die wunderschönen Fachwerkhäuser oder der Markt mit dem Gänseliesel-Brunnen.

In der Göttinger Fußgängerzone mit ihrem internationalen Flair pulsiert das Leben. Rund um die Weender Straße befinden sich kleine Seitenstraßen mit zahlreichen Geschäften und Cafés. Erholung, Ruhe und Entspannung findet man in den weitläufigen Parks, Grünanlagen oder im Stadtwald. Das Göttinger Umland bietet sich für viele schöne Ausflüge an.

Im westlichen Stadtteil Grone, zentrumsnah und doch ruhig, liegt unsere Pro Seniore Residenz Posthof.

Die Göttinger City ist sowohl mit dem Pkw als auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln bequem und schnell zu erreichen. Die Bushaltestelle befindet sich direkt vor dem Residenzgebäude.

Im benachbarten Altdorf Grone sind alle Geschäfte des täglichen Bedarfs sowie Ärzte, Banken oder Apotheken zu finden.

**Kurzum:** Die Residenz besticht durch ihre gute Lage und bietet allen Bewohnern umfangreichen Komfort, besten Service und ein Ambiente zum Wohlfühlen.



# Mehr als gewohnt



## Unsere Residenz

Die Residenz besteht aus vier miteinander verbundenen Gebäuden und ist umgeben von einer wunderschönen Gartenanlage. In zwei Gebäuden sind alle Räumlichkeiten der Seniorenresidenz und im **Mittelbau** finden Sie die Gemeinschaftsräume, so etwa das Restaurant oder die Rezeption.

Wenn Sie also ein **ruhiges und komfortables Ambiente** mit einer freundlichen und herzlichen Atmosphäre bevorzugen, dann sind Sie in der Residenz Posthof genau richtig. Hier werden Sie sich wohlfühlen!

## Im Grünen

Unsere Residenz ist umgeben von einem **weitläufigen, parkähnlich angelegten Außengelände** mit rollstuhlgerechten Wegen und altem Baumbestand. Zahlreiche Sitzgruppen im Park sowie die Sonnenterrasse am Wintergarten laden zum gemeinschaftlichen Verweilen und zum Plausch an der frischen Luft ein. Hier kann man die Seele wahrlich baumeln lassen und die Natur genießen. Mehr Erholung draußen!

## Herzlich willkommen

In unserem freundlich gestalteten **Foyer mit Rezeption**, das im Mittelgebäude zu finden ist, heißt man Sie immer herzlich willkommen. Die Rezeption ist Montag bis Freitag für unsere Bewohner und alle Gäste besetzt.

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

## Einladung zum Verweilen

Ein **gemütliches Restaurant**, die **Cafeteria im Foyer** oder auch der **Wintergarten** mit einem traumhaften Blick auf unseren Garten laden zum geselligen Beisammensein ein. Die Aufenthaltsbereiche in den einzelnen Wohnbereichen sind großzügig gestaltet, liebevoll dekoriert, hell und freundlich. Für einen kleinen Plausch zwischendurch findet sich hier immer ein gemütliches Plätzchen. Wir wünschen gute Unterhaltung!





# 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 187 Pflegeplätze in barrierefreien Einzel- und Doppelzimmern. Alle Zimmer sind hell und gemütlich und verfügen über ein seniorengerechtes Bad. Selbstverständlich sind auch Radio-, TV-, Kabel- und Telefonanschlüsse vorhanden. Auch die Nutzung von kostengünstigem WLAN ist möglich. Die Zimmer sind teilmöbliert, so bleibt noch genügend Raum für Ihre eigenen Möbel oder Erinnerungsstücke.

## Mehr Individualität

Wir unterstützen unsere Bewohner mit aktivierender Pflege, die ganz **auf den einzelnen Menschen abgestimmt** ist – mit allem, was dazu gehört.

Ausgehend von den Anforderungen und Bedürfnissen jedes Einzelnen werden entsprechende Maßnahmenpläne erarbeitet und Ziele definiert, auf die wir dann gemeinsam hinarbeiten. Gemäß des Bedarfs an Pflege 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 aktiv und individuell gestalten können.



## Mehr Leistung – mehr Individualität

### Pflege von an Demenz erkrankten Bewohnern

Unsere Pro Seniore Residenz Posthof bietet spezielle Pflege für an Demenz erkrankte Bewohner. Wir betreuen Menschen mit leichter bis schwerer Demenz höchst individuell. 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 und 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.

### Vitalpflege

Ist Ihr Reha- oder Krankenhausaufenthalt schon vorbei und Sie sind noch nicht wieder komplett auf den Beinen? Dann kümmern wir uns gerne so lange um Sie, bis Sie wieder nach Hause zurückkehren können.

Wir bieten **aktivierende und mobilisierende pflegerische Betreuung** sowie ein individuelles, ärztlich verordnetes therapeutisches Programm.

### 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
- vielfältiges Beschäftigungs- und Freizeitangebot
- soziale Betreuung und allgemeine Beratung
- 24-h-Notruf

### Unsere Therapieangebote

- Beschäftigungstherapie (z.B. Basteln und Werken, Singen, Sitzgymnastik)
- Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie
- Aroma- und Sinnestherapie
- Seelsorge
- Sturzprävention
- Training von Alltagsfähigkeiten
- Begleitung bei eingeschränkter Alltagskompetenz
- Gedächtnistraining





# 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 parkähnlichen, weitläufigen **Außenanlage**. Genießen Sie einen gemeinsamen Plausch auf der Sonnenterrasse am Wintergarten oder finden Sie Ruhe im Grünen auf einer gemütlichen Sitzbank. Ob Spaziergang, Plausch oder Ruhe, bei uns werden Sie draußen sicherlich viel Vergnügen haben. Damit jedermann die Natur genießen kann, sind die Wege rollstuhlgerecht angelegt. Die Residenz Posthof befindet sich **zentrumnah** in Göttingen, mit guter Busanbindung, so dass Ihnen die City für einen Bummel quasi zu Füßen liegt. Selbstverständlich stehen bei uns zudem regelmäßig Ausflüge auf dem Programm – das bringt immer viel Spaß und ist eine Bereicherung für alle.

## Abwechslungsreiche Drinnenzeit

Stimmungsvolle Konzerte, informative Diavorträge, Lesungen und vieles mehr – hier heißt es regelmäßig „Vorhang auf“. Ob Sie sich gestalterisch bei unseren Kreativangeboten ausleben, sich musikalisch in unseren Singstunden betätigen oder ob Sie sich in der Gymnastikgruppe bewegen

möchten, in unserem **Wochenprogramm** findet sich bestimmt etwas Passendes für Sie – und das an jedem Tag der Woche. Zusätzlich sorgen unsere Feste und Geburtstagsfeiern für viele fröhliche Stunden und ein herzliches Miteinander.

## Beliebte Treffpunkte

Beliebt sind in unserer Residenz **die Cafeteria im Foyer** und **die Aufenthaltsbereiche der Wohnbereiche** – ideal für einen Plausch zwischendurch oder zum Gesellschaftspiel. Nehmen Sie an sonnigen Tagen doch Platz auf einem der großen Gemeinschaftsbalkone der Wohnbereiche. 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 Ergotherapie, Physiotherapie, Gelenk- oder Gymnastikübungen – die Teilnahme an unseren Fitnessangeboten mobilisiert ungeahnte Kräfte.

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

## Mehr Wohlbefinden

Und haben Sie mal keine Lust auf Gymnastik oder Bewegung, dann sorgt alternativ eine wohltuende Massage oder eine Auszeit im Entspannungsraum für 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 Abendessen bedienen Sie sich von unserem **reichhaltigen Buffet**. Mittags servieren wir Ihnen ein **leckeres Menü**. Unsere hauseigene Küche sorgt für einen abwechslungsreichen Speiseplan, stets mit frischen Zutaten. Dabei stehen regelmäßig auch regionale und internationale Spezialitäten auf der Karte. Gerne geht die Küche auf **spezielle Wünsche** hinsichtlich Schonkost oder Diätküche ein und selbstverständlich gibt es auch vegetarische Köstlichkeiten oder Leichtkost. Einfach immer lecker!

## Wo dürfen wir zu Tisch bitten?

Wo Sie essen – das bestimmen Sie selbst. Wir servieren wir Ihnen gerne das gewünschte Menü im Restaurant oder 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 in aller Ruhe auf Ihrem Zimmer.

## Und zwischendurch?

Eine gemütliche Tasse Kaffee mit einem Stück Kuchen, ein Tasse Tee oder eine Kleinigkeit zwischendurch? Bei schönem Wetter ist unsere Sonnenterrasse am Wintergarten genau der richtige Ort, und wenn die Sonne mal nicht lacht, dann lässt sich alles auch hervorragend in unserer täglich geöffneten Cafeteria genießen.





# Mehr Leistung im Überblick

## Unser Haus:

### Umgebung und Ausstattung

- ruhige Lage am Stadtrand Göttingens
- parkähnliches Außengelände mit altem Baumbestand und befestigten, rollstuhlgerechten Wegen
- weitläufige, aus vier miteinander verbundenen Gebäuden bestehende Anlage
- großzügiges Foyer mit Rezeption und Cafeteria
- zahlreiche freundliche und schön gestaltete Aufenthaltsbereiche in allen Wohnbereichen
- Musikzimmer
- Werkstatt, Sport- und Gymnastikraum, Therapieküche
- Entspannungsraum
- Wintergarten
- Sonnenterrasse am Wintergarten
- Besucherparkplätze

### Pflegebereich

- 187 Plätze (vollstationär), Einzel- und Doppelzimmer teilweise mit Balkon
- Zimmer mit Dusche/Bad und WC, teilweise Radio-/TV-, Kabel- und Telefonanschlüssen sowie 24-h-Notruf
- WLAN-Zugang gegen Entgelt
- Kurz- und Langzeitpflege, Verhinderungspflege, Vitalpflege
- spezieller Wohnbereich für an Demenz erkrankte Bewohner, auch Behütend (offen)

## Therapie und Service:

- Kooperation mit Haus- und Fachärzten, Kliniken, Therapeuten, Sanitätshäusern, Apotheken und ambulanten Pflegediensten
- Ergotherapie im Haus, Kooperation im Bereich Physiotherapie und Logopädie
- Spezialkonzepte für an Demenz erkrankte Bewohner
- Gedächtnis- und Orientierungstraining, Training von Alltagsfähigkeiten
- Entspannungs- und Sinnestherapie
- zahlreiche gestalterische, kulturelle und bewegungsorientierte Veranstaltungsangebote sowie Ausflüge und Feste
- Einkaufsfahrten für Bewohner
- regelmäßige Gottesdienste
- Friseur im Haus
- Hausbesuche für Maniküre/Pediküre, Kosmetik und Massage
- Reinigungs- und Wäscheservice
- Hausmeister- und Handwerkerdienste

## Kulinarisches Angebot:

- hauseigene Küche
- reichhaltiges Buffet beim Frühstück und Abendessen, Mittagsmenü, auch vegetarisch, Schonkost und Diätküche
- Kaffee und Kuchen



## *So finden Sie uns*

Autobahn A 7, Abfahrt Göttingen/Dransfeld nehmen.

Fahren Sie auf der Kasseler Landstraße (B 3) in Richtung Rosdorf bzw. Göttingen Zentrum.

Folgen Sie der B 3, die von der Kasseler Landstraße in die Groner Landstraße übergeht, auf knapp drei Kilometern.

Die Pro Seniore Residenz Posthof befindet sich auf der rechten Seite.



