



## Pressemitteilung

Landesvertretung  
Schleswig-Holstein

**Presse: Florian Unger**

Verband der Ersatzkassen e. V.

Wall 55 (Sell-Speicher)

24103 Kiel

Tel.: 04 31 / 9 74 41 - 16

Fax: 04 31 / 9 74 41 - 23

florian.unger@vdek.com

www.vdek.com

 @vdek\_SH

21. Dezember 2021

aktiviert.GESTÄRKT.zufrieden

### **vdek bietet auf die Corona-Situation angepasste Übungsmaterialien zur Gesundheitsförderung in Pflegeheimen**

**Kiel/Berlin.** Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) hat ein Maßnahmenpaket entwickelt, mit dem die Gesundheitsförderung in den Pflegeheimen auch unter den durch Corona bedingten Kontaktbeschränkungen aufrechterhalten werden kann. „Unser Projekt ‚aktiviert.GESTÄRKT.zufrieden‘ soll dazu beitragen, dass Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen in Schleswig-Holstein – aber auch die Pflegekräfte – gut durch diese schwere Zeit kommen. Während der Pandemie dürfen Förderung und Erhalt ihrer Gesundheit nicht zu kurz kommen!“ betont Claudia Straub, Leiterin der vdek-Landesvertretung Schleswig-Holstein.

Das Paket umfasst ein breitgefächertes Angebot an Bewegungs- und Spielanleitungen für das Gedächtnis- und Körpertraining, die speziell an die Pandemiebedingungen angepasst sind: Die Übungen können eigenständig durchgeführt werden; alternativ ist das Training gemeinsam mit einer Pflege- oder Betreuungskraft unter Wahrung der Hygieneregeln möglich. Das Paket enthält zudem ein Informationsbilderbuch, das über Corona und Schutzmaßnahmen aufklärt. Zur Unterstützung der Gesundheit der Beschäftigten enthält das Maßnahmenpaket Poster und Kartensets mit Anregungen für ein gesundheitsförderndes Verhalten im Arbeitsalltag.

### **Kostenfrei bestellen oder herunterladen**

Interessierte stationäre Pflegeeinrichtungen schreiben bitte eine Mail unter Angabe der Bestellmenge an [gesund-im-pflegeheim@vdek.com](mailto:gesund-im-pflegeheim@vdek.com) oder nutzen das Bestellformular unter [www.gesunde-lebenswelten.com](http://www.gesunde-lebenswelten.com). Dort können zudem sämtliche Materialien heruntergeladen werden.

„aktiviert.GESTÄRKT.zufrieden“ gehört zur Dachmarke „Gesunde Lebenswelten“, unter der die von den Ersatzkassen gemeinsam angebotenen Präventionsaktivitäten für verschiedene Zielgruppen zusammengefasst sind. Weitere Informationen und alle Projekte sind unter [www.gesunde-lebenswelten.com](http://www.gesunde-lebenswelten.com) abrufbar.

Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen mehr als 28 Millionen Menschen in Deutschland versichern:

- Techniker Krankenkasse (TK)
- BARMER
- DAK-Gesundheit
- KKH Kaufmännische Krankenkasse
- hkk – Handelskrankenkasse
- HEK – Hanseatische Krankenkasse

In Schleswig-Holstein haben die Ersatzkassen mehr als 993.000 Mitglieder. Einschließlich der beitragsfrei mitversicherten Familienangehörigen sind im nördlichsten Bundesland mehr als 1,26 Millionen Menschen bei den Ersatzkassen krankenversichert.