



## Pressemitteilung

Landesvertretung  
Rheinland-Pfalz

**Presse: Dr. Tanja Börner  
und Nicolaj Simon**

Verband der Ersatzkassen e. V.  
Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 22  
55130 Mainz

Tel.: 0 61 31 / 9 82 55 – 15

Fax: 0 61 31 / 83 20 15

tanja.boerner@vdek.com

www.vdek.com

 @vdek\_RLP

17. Dezember 2021

Gesund durch die Coronapandemie  
**aktiviert.GESTÄRKT.zufrieden: vdek bietet Übungsmaterialien zur  
Gesundheitsförderung in Pflegeheimen**

(Mainz, 17.12.2021) Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) hat ein Maßnahmenpaket entwickelt, mit dem Gesundheitsförderung in Pflegeheimen in/im Rheinland-Pfalz auch in Zeiten der Corona-Kontaktbeschränkungen aufrechterhalten werden kann. „Unser Projekt ‚aktiviert.GESTÄRKT.zufrieden‘ soll dazu beitragen, dass in Rheinland-Pfalz Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen, aber auch die Pflegekräfte, gut durch diese schwere Zeit kommen und die Förderung sowie der Erhalt ihrer Gesundheit nicht zu kurz kommen“, erklärte Martin Schneider, Leiter der vdek-Landesvertretungen Rheinland-Pfalz und Saarland.

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 beinhaltet das Maßnahmenpaket Poster und Kartensets mit Anregungen für ein gesundheitsförderndes Verhalten im Arbeitsalltag.

**500 Druckexemplare liegen zur kostenfreien Bestellung bereit**

Aktuell steht bereits die zweite Auflage von „aktiviert.GESTÄRKT.zufrieden“ mit erneut 500 Exemplaren zur kostenfreien Bestellung bereit. Interessierte stationäre Pflegeeinrichtungen finden das Bestellformular und sämtliche Materialien zum Herunterladen unter <https://www.vdek.com/LVen/RLP/fokus/Praevention/gesunde-lebenswelten.html>.

### **Gesunde Lebenswelten ein Angebot der Ersatzkassen**

„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 <https://www.gesunde-lebenswelten.com/> abrufbar.

Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen über 1,4 Millionen Menschen in Rheinland-Pfalz versichern.

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