



Pressemitteilung

Landesvertretung
Saarland

Presse: Angela Legrum

Verband der Ersatzkassen e. V.

Heinrich-Böcking-Str. 6 – 8

66121 Saarbrücken

Tel.: 06 81 / 9 26 71 – 17

Fax: 06 81 / 9 26 71 – 19

angela.legrum@vdek.com

www.vdek.com

X@vdek_SL

21. August 2025

Präventionsprojekt

Gemeinsam gesund älter werden – „VITAL“ fördert das Miteinander in Pflegeheimen

Wie können die Bewohnenden von stationären Pflegeheimen körperlich und seelisch gesund bleiben? Das Präventionsprojekt „VITAL – Vielfältig. Individuell. Teilhabend. Aktivierend. Lebensfroh.“ der vdek-Landesvertretungen Rheinland-Pfalz und Saarland in Kooperation mit der Victor's GROUP setzt genau hier an: Es fördert Bewegung, stärkt psychosoziale Ressourcen, wirkt gegen soziale Isolation, unterstützt eine ausgewogene Ernährung und trägt so dazu bei, die Beziehung zwischen den Pflegekräften und den Bewohnenden zu festigen. Heute fällt in Homburg im Saarland der Startschuss für die Auftaktveranstaltung des Projekts in der Pro Seniore Residenz Hohenburg. Neben einer weiteren saarländischen Einrichtung, dem Victor's Seniorenpark in Quierschied, nehmen am Projekt auch drei rheinland-pfälzische Pflegeheime der Victor's GROUP teil: die Pro Seniore Residenz Mutterstadt, die Pro Seniore Residenz Neuhofen sowie die Pro Seniore Residenz Parkstift.

Gesundheit und Lebensfreude im Pflegealltag

„VITAL – Vielfältig. Individuell. Teilhabend. Aktivierend. Lebensfroh.“ setzt auf aktive Einbindung der Pflegekräfte: Mithilfe von Multiplikatoren-Schulungen sollen sie in die Lage versetzt werden, die

Pflegebedürftigen zu mehr körperlicher Aktivität zu motivieren und ihre Ernährungskompetenz zu erweitern. „Unser gemeinsames Ziel ist es, den Alltag in Pflegeeinrichtungen so zu gestalten, dass Gesundheit und Lebensfreude trotz Pflegebedürftigkeit gestärkt werden“, erklärt Martin Schneider, Leiter der vdek-Landesvertretungen Rheinland-Pfalz und Saarland.

Susanne Kleehaas, Vorständin der Victor's GROUP, ergänzt: „Gesundheitsförderung endet nicht an der Tür eines Pflegeheims. Mit dem gemeinsamen Präventionsprojekt möchten wir zeigen, dass vorbeugende Maßnahmen auch im hohen Alter für mehr Miteinander, Lebensfreude und Selbstbestimmung sorgen.“

Stärkung der Gemeinschaft durch Gruppenangebote

Um die Gemeinschaft der Bewohnenden zu verbessern und sozialer Isolation entgegenzuwirken, werden alle Workshops in Form von Gruppenangeboten durchgeführt. Durch zahlreiche Bewegungsangebote erlernen die Bewohnenden, wie sie ihre physische Gesundheit verbessern und eigenständiger als auch unabhängiger den Alltag meistern. In den Workshops zum Thema Bewegungswahrnehmung und -empfindung (Kinästhetik) werden die Bedürfnisse der Bewohner:innen betrachtet und das Zusammenspiel zwischen den Pflegekräften und den Bewohner:innen wird verbessert. Das Wissen über eine gesunde Ernährung mit zahlreichen praktischen Tipps, z.B. wie man trotz Einschränkungen einen Apfel schneiden kann, wird in den Ernährungsworkshops vermittelt.

Gesunde Lebenswelten Website

Weitere Informationen über das „VITAL“ Projekt sind auf der Gesunde Lebenswelten-Website zu finden unter www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-im-pflegeheim/praxisprojekte/vital-143/.

Der Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunternehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen über 345.000 Menschen im Saarland versichern.

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