




## Pressemitteilung

Landesvertretung  
Sachsen

**Presse: Dr. Claudia Beutmann**  
Verband der Ersatzkassen e. V.  
Glacisstraße 4  
01099 Dresden  
Tel.: 03 51 / 8 76 55 – 37  
Fax: 03 51 / 8 76 55 – 43  
claudia.beutmann@vdek.com  
www.vdek.com  
 @vdek\_SAC

02. Februar 2022

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

(Dresden, 02.02.2022) 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 Sachsen – aber auch die Pflegekräfte – gut durch diese schwere Zeit kommen. Während der Pandemie dürfen Förderung und Erhalt ihrer Gesundheit nicht zu kurz kommen!“ erklärt Silke Heinke, Leiterin der vdek-Landesvertretung Sachsen.

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 können eine Mail unter Angabe der Bestellmenge an [gesund-im-pflegeheim@vdek.com](mailto:gesund-im-pflegeheim@vdek.com) schreiben. Ebenso findet sich das Bestellformular für die zweite Auflage von „aktiviert.GESTÄRKT.zufrieden“ unter <https://www.gesunde-lebenswelten.com/gesund-im-pflegeheim/aktiviert-gestaerkt-zufrieden/>. 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 Dienstleister aller sechs Ersatzkassen: Techniker Krankenkasse (TK), BARMER, DAK-Gesundheit, KKH Kaufmännische Krankenkasse, hkk –Handelskrankenkasse, HEK – Hanseatische Krankenkasse. Sie versichern zusammen rund 28 Millionen Menschen in Deutschland, davon 776.000 Menschen in Sachsen.