



Alexianer

Prävention und Gesundheitsförderung nachhaltig sichern

Wir haben das Ziel, nachhaltig den Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung auszubauen und langfristig zu konzipieren. Hierzu zählen u. a. Qualifizierungsmaßnahmen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Anpassungen der Strukturen.

Die Angebote unterliegen stetigen Dokumentations- und Evaluationsprozessen.

Ihre Ansprechpartner

Fragen zur Anmeldung und zu Terminen können Sie gerne an die Pflegedienstleitung Ihrer Einrichtung richten.

////// Bischof-Ketteler-Haus

Telefon: (030) 92 79 06 00

////// St. Alexius Seniorenpflegeheim

Telefon: (030) 962 77 40

////// Seniorenzentrum St. Michael

Telefon: (030) 67 41 41 01

////// St. Franziskus Seniorenpflegeheim

Telefon: (0331) 88 74 01 00

////// Seniorenzentrum St. Elisabeth

Telefon: (0332 05) 25 90

Die Angebote sind für Sie kostenfrei

GEMEINSAM IN BEWEGUNG

Prävention und Gesundheitsförderung für
Bewohnerinnen und Bewohner der Alexianer
Seniorenpflegeheime in Berlin und Brandenburg





*Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
sehr geehrte Angehörige, Besucher und
Vernetzungspartner,*

*Prävention und Gesundheitsförderung haben für uns
einen hohen Stellenwert. Besonders die Bereiche der
körperlichen Aktivität und psychosozialen Gesundheit
möchten wir für Sie ausbauen und stärken. Denn körper-
liche Aktivität ist essentiell für die Durchführbarkeit des
alltäglichen Lebens und kann die Prävention zusätzlicher
Erkrankungen unterstützen. Daher haben wir für Sie
Angebote erarbeitet, um Ihre Gesundheit zu fördern und
zu fordern.*

*Wir freuen uns, wenn Sie an den neuen Angeboten teil-
nehmen.*

Ihr Team der Alexianer Seniorenpflegeheime

Was erwartet Sie?

Rollatortanz

Unter dem Namen „Rollatortanz“ möchten wir allen Bewo-
herinnen und Bewohnern mit oder ohne Rollstuhl, Rollator
oder anderen Hilfsmitteln ein neues Angebot anbieten.

Es geht insbesondere um das Gefühl von Rhythmus und
Bewegung, das unter Berücksichtigung der individuellen
Fähigkeiten mit gezielten Übungen vermittelt werden soll.
Gerne können Sie Musikwünsche äußern. Das Angebot
findet in kleinen Gruppen in den Wohnbereichen oder in
größeren Gruppen im Saal statt.

Bewegungsangebot

Unsere bisherigen Bewegungsangebote werden für Sie
professioneller und optimierter erarbeitet und angeboten.
Die Berücksichtigung Ihrer gesundheitlichen Ressourcen
und Fähigkeiten stehen dabei im Vordergrund. Verschiedene
Techniken wie z. B. Gleichgewichtstraining, progressives
Widerstandstraining oder auch funktionelles Training können
miteinander kombiniert werden.

Mit diesen Übungen wird die Eigenständigkeit im Alltag
unterstützt. Zusätzlich werden Ihnen Bewegungsübungen
für den Alltag vermittelt, welche Sie selbstständig durch-
führen können.

Gemeinschaft

Interessierte aus der Nachbarschaft, wie Kitas und Senioren-
gruppen, können an den Angeboten teilnehmen. Mitein-
ander werden die Angebote durchgeführt, dieses bereitet
Freude und stärkt die soziale Teilhabe.