



Alexianer

Projekt „Gemeinsam in Bewegung“



Alexianer



Gemeinsam in Bewegung

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

Angebote

Rollatortanz – für Bewohnerinnen und Bewohner mit oder ohne Rollstuhl, Rollator oder andere Hilfsmittel

Bewegungsangebot – verschiedene Techniken, z.B. Gleichgewichtstraining, progressives Widerstandstraining oder funktionelles Training unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten

Gemeinschaft – Interessierte aus der Nachbarschaft, Kitas und Seniorengruppen sind herzlich eingeladen mitzumachen.

→ **Ergebnis:** Automatische Einbindung in Alltagsabläufe



Gemeinsam in Bewegung

- Schulungen und Qualifizierung der Mitarbeiter durch den Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband e.V. (ADTV), um das Gefühl von Rhythmus und Bewegung mit gezielten Übungen vermitteln zu können.
- Schulungen durch Physiotherapeuten, um Gleichgewichtstraining, progressives Widerstandstraining und funktionelles Training professionell und optimal durchführen zu können.
- **Ziel ist es, die Eigenständigkeit im Alltag zu erhalten und zu fördern, Bewegungsabläufe zu trainieren und soziale Teilhabe und Gemeinschaft zu stärken.**



Gemeinsam in Bewegung

Gemeinschaft –

Kooperationen mit Kitas und Seniorengruppen, um gemeinsam das Tanzbein zu schwingen