

## Modulares Schulungssystem

# Aktiv, sicher und mobil

### Prävention in stationären Pflegeeinrichtungen

Der Wunsch nach **Selbstständigkeit** steht für viele pflegebedürftige Menschen an erster Stelle. Mobil bleiben und sich sicher im Alltag bewegen können.

Mit „Aktiv, sicher und mobil“ kann die vorhandene körperliche Mobilität Ihrer Bewohnenden bewahrt und gefördert werden. Das Programm aktiviert sowohl auf **körperlicher** als auch **geistiger Ebene** und vermittelt Freude an Bewegung in der Gruppe.

Ihre Beschäftigten werden dazu befähigt, eigenverantwortlich Gruppenangebote für Bewohnende umzusetzen. Sie erhalten Hintergrundwissen zum **Mobilitäts- als auch Kraft- und Balancetraining** und erlernen den Umgang mit der Kartenbox.

In optionalen Praxisbegleitungen bieten wir Ihnen anschließend die Möglichkeit, das Thema **Bewegung nachhaltig** in Ihrer Einrichtung zu integrieren.

### Aufbau und Inhalte

#### Modul 1 Mobilitätstraining

- Bedeutung des Mobilitätstrainings im Alter
- Rolle von Mobilität im Pflegealltag
- Kennenlernen der Kartenbox

#### Modul 2 Kraft- und Balancetraining

- Hintergrund zum Kraft- und Balancetraining
- Bedeutung und Zielsetzung von Krafttraining im Alter
- Kennenlernen der Kartenbox

Beide Schulungsmodule haben einen hohen Praxisanteil.



#### Zielgruppe

Betreuungskräfte, Alltagsassistenten und Fachkräfte in Ihrer Pflegeeinrichtung, sowie der Sozialen Dienste.

#### Workshopleitung

Fachkräfte der AOK Niedersachsen

#### Dauer

Beide Module haben einen Umfang von je 2 Tagen.

#### Organisatorisches

Schulungen für bis zu 12 Teilnehmende wahlweise digital, hybrid oder in Präsenz.

**Kostenfrei  
für Ihren  
Betrieb**

**AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.**

Pflegekoordination Prävention  
Herrenstraße 9  
30159 Hannover

**Wir beraten Sie gern persönlich!**

0511 1676-16188 oder  
0441 93641-16187

[pflegekoordination@nds.aok.de](mailto:pflegekoordination@nds.aok.de)  
[aok.de/arbeitgeber/nds](http://aok.de/arbeitgeber/nds)