







**1. SRM-
GESUNDHEITSTAG**
Samstag 30. Juni
13.00 bis 17.00 Uhr
Grünwalder Straße 14 a - d
- Eintritt frei! -

Ihre persönliche Checkliste
Bringen Sie bitte diesen Flyer am 30.06. mit.

Vitalitäts-Check 1
Die Flora-Apotheke OHG und EUSTRA -APD




Gewicht/Größe (kg/m)	_____	
Alter (Jahre)	_____	
Body Mass Index (kg/m ²)	_____	
Blutdruck (mmHg)	_____	
Herzfrequenz (min ⁻¹)	_____	
Blutzucker	_____	
Cholesterin	_____	

Aktivitäts-Check 2
Die Firma WKM/Streifeneder




Kilokalorienverbrauch durch körperliche Aktivität (kcal/Tag)	_____	
Aktivitätsfaktor	_____	
		

TCM-Check 3
Die Praxis Fiorini




**TCM Übungen wie Hand Gong oder
Konzentrationssteigerung**

Fitness-Check 4
Die Physio-Praxis Schmidmeier

Gangsicherheitstest (bis 10 Sek = sichere Fortbewegung; 11 Sek und mehr = Beeinträchtigung der Gangsicherheit)		
		
		

Antioxidantien Status-Check 5
Die Praxis Fiorini

Incl. Individuellen Beratung (Materialkosten Beitrag 10,-€)		
		
		

Teilnahme an
Gesundheitspräventionsmaßnahmen

- Probebehandlung **Praxis Fiorini**
- iLifeSomm** Therapieanwendung
- Repuls** Tiefenstrahler-Anwendung

Falls wir Sie über zukünftige Aktionen rund um das **Thema Gesundheit informieren** dürfen, freuen wir uns über Ihre Kontaktdaten, die wir erfassen aber nicht an Dritte weitergeben werden.

Name/Vorname _____ / _____

Straße _____

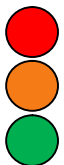
PLZ/Ort_ _____ / _____

Email _____ @ _____

Telefon _____ / _____

Bemerkung:

Der SRM Gesundheitsampel



- ❖ Body Mass Index
- ❖ Körperliche Aktivitäten
- ❖ Wohlbefinden
- ❖ Koordination
- ❖ Gangsicherheit
- ❖ Leibliches Wohl
und vieles mehr...

Das Team der Seniorenresidenz München und seine Partner laden zum „Großen Gesundheits-Ampel-Check“ ein. Der Gesundheitstag spricht Gesundheitsbewusste jeden Alters und ältere Menschen an, die sich über ihre Gesundheit und über „Seniorenwohnen“ allgemein informieren möchten.

Interessierte können einen Test-Parcours mit **fünf** Stationen durchlaufen. Es werden Fitness, Wohlbefinden und Funktionsfähigkeit bzw. Beeinträchtigungen untersucht.

Für das gesunde leibliche Wohl der Besucher ist gesorgt. Mitarbeiter und Kooperations-Therapeuten, freuen sich auf Ihren Besuch und interessante Gespräche,
Ihre Senioren-Residenz München.



1. SRM-Gesundheitstag mit der **SRM-Gesundheitsampel**

„...*Gemeinsam die Zukunft gestalten...*“

Grünwalder Straße 14 a - d,
81547 München

☎ (089) 69779700
@: ueberleitungsmanagement
@sr-muenchen.de
💻 www.sr-muenchen.de

Haltestelle Wettersteinplatz
U 1
Tram 15/25

Ein Unternehmen der  **EUSTRA**
Beteiligungsgesellschaft mbH

Schöne Aussichten...

...wenn Sie wissen, wo Sie auch im Alter das Leben nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen gestalten können:



Wir haben uns mit der Senioren-Residenz München das Ziel gesetzt, Ihre Vorstellungen vom dritten Lebensabschnitt zu erfüllen.

Unsere Angebote für Sie sind sehr individuell:

- Betreutes Wohnen,
- „Wohnen mit Service“, durch eigene Ambulante Pflege- und Servicedienste.

Im Pflegebereich:

- Verhinderungs-, Kurzzeit- oder Erholungspflege,
- Vollstationäre Pflege,
- Beschützende Pflege.

Innovative Hilfeangebote:

- das „Klinische Nachsorge Bett“.

und Beratungsangebote durch unser Case Management:

- Pflege-Beratungsambulanz.



Unsere Serviceleistungen von **EUSTRA** für Sie zu Hause:

- ❖ **Catering Service:**
das von unserem Chefkoch Herr Kempf frisch zubereitete Mittag-Menü wird täglich warm geliefert
- ❖ **Tagesfahrten**
zu faszinierenden Ausflugsorten mit ausgewählter Führung und ausgewähltem Mittagessen
- ❖ **Geschenkservice:**
zauberhafte Präsente aus unserem Katalog (ab September). Der Kunde braucht nur auszuwählen, den Versand übernehmen wir.
- ❖ **Hausmeisterdienste:**
Rasenmähen und fachgerechte Rundumreinigung
- ❖ Weitere, **individuelle Serviceleistungen auf Anfrage**

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 089-69779-722

Ihr EUSTRA - Dienstleistungsteam