

**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 <sup>2</sup> )	_____	
Blutdruck (mmHg)	_____	
Herzfrequenz (min <sup>-1</sup> )	_____	
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 \_\_\_\_\_

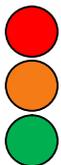
PLZ/Ort\_ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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**