

Spitex bewegt

LEBENSQUALITÄT MESSEN WIR AN  
DEM, WAS WIR SELBER KÖNNEN

## DAS KINAESTHETICS-CAFÉ

*In einer Kinaesthetics-Lektion entwickeln Sie Möglichkeiten, um mit geringer Anstrengung alltägliche Aktivitäten zu bewältigen, wie beispielsweise Treppensteigen, aufstehen von einem Stuhl, oder vom Boden wieder auf die Beine kommen.*

*Unsere Kurse finden neu **jeweils mittwochs** statt, 14.30-15.30 Uhr.*

*Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie vor dem ersten Besuch um einen Anruf auf untenstehende Telefonnummer.*

**KURSORT:** Alterssiedlung Schlossacker  
Streitgasse 8, 4102 Binningen

**DATEN** Jeweils mittwochs (14-täglich)  
**2022:** 23.03.2022  
06.04.2022  
20.04.2022  
04.05.2022

**ZEIT:** 14.30 – 15.30 Uhr

**ANMELDUNG:** 061 425 98 00

**KOSTEN:** CHF 5.00



bewegt

**S P I T E X**

FÖRDERVEREIN BINNINGEN  
FÖRDERVEREIN ALLSCHWIL-SCHÖNENBUCH

## AUSSAGE EINER KURSTEILNEHMERIN:

„SEIT ICH WEISS, WIE ICH VOM BODEN AUFSTEHEN KANN, HABE ICH WENIGER ANGST ZU FALLEN. ICH FÜHLE MICH SICHERER UND BIN WIEDER MEHR UNTERWEGS.“

# ERHÖHUNG DER LEBENSQUALITÄT DURCH BEWEGUNGSKOMPETENZ

*Im Kinaesthetics-Café geht es einerseits darum, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken, um sein Leben aktiver, eigenständiger und leichter zu gestalten. Andererseits lernen pflegende Angehörige, wie sie ihren eigenen Körper schonend einsetzen können, um selber möglichst lange gesund zu bleiben.*

## ES SELBER ZU KÖNNEN, BEDEUTET AUTONOMIE UND SICHERHEIT.

*Angesprochen sind Personen im 3. Lebensabschnitt sowie pflegende Angehörige. Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse voraus. Bequeme Kleidung ist empfohlen, mit Spielraum für Bewegung.*

**KURSLEITERIN:** Patricia Grollimund,  
Kinaesthetictrainerin II

**KURSKOSTEN:** CHF 5.- pro Person und Lektion

