

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)
2021/22:

20.10.2021	05.01.2022
03.11.2021	19.01.2022
17.11.2021	02.02.2022
01.12.2021	
15.12.2021	

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.

KURSLIMITERIN: Patricia Grollimund,
Kinaesthetictrainerin II

KURSKOSTEN: CHF 5.- pro Person und Lektion

