

Kontakt

RaJoVita Drehscheibe
Gesundheitsberatung
Bollwiesstrasse 4
Postfach 2345
8645 Jona

055 222 01 11

drehscheibe@rajovita.ch
www.rajovita.ch

Montag bis Freitag
Von 08:00 - 12:00 Uhr und von 13:30 - 17:00 Uhr

Die Drehscheibe RaJoVita steht Ihnen als zentrale Anlauf- und Beratungsstelle für allgemeine Fragen rund um die Gesundheits- und Altersbetreuung zur Verfügung.

Spendenkonto:
PC 85-61162-3
IBAN CH89 0900 0000 8506 1162 3



RaJoVita
Gesundheitsberatung



Damit Sie selbstständig bleiben

Gesundheit

Gesundheit bedeutet körperliches und geistig-seelisches Wohlbefinden in einem sicheren Umfeld mit nahe stehenden Menschen und kann auf verschiedenen Ebenen gefördert und gestärkt werden.

Die **Gesundheitsberatung RaJoVita** ist ein Schlüssel zu mehr Gesundheit, Selbstständigkeit und Wohlbefinden im Alter.

Die **Gesundheitsberatung** ist eine Dienstleistung der **Drehscheibe RaJoVita**, der Beratungsstelle für Gesundheit und Alter.

Die Gesundheitsberatung ist kostenlos.

Sie leben in Rapperswil-Jona im eigenen Haushalt und sind im Pensionsalter.

Sie möchten

- ganz lange bei bestmöglicher Gesundheit bleiben
- selbstständig und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben
- aktiv etwas für Ihr Wohlergehen tun



In der Gesundheitsberatung

- richten wir uns ganz nach Ihren Bedürfnissen aus und suchen mit Ihnen Antworten auf Ihre Fragen und Lösungen für Ihre Anliegen
- unterstützen wir Sie bei der Stärkung von Gesundheit und Selbstständigkeit, mit breitem Fachwissen und in Zusammenarbeit mit andern Fachstellen
- Der Fokus liegt auf Ihren persönlichen Stärken und Fähigkeiten

Wichtige Grundsätze

Freiwilligkeit – Vertraulichkeit – Zusammenarbeit

Der richtige Zeitpunkt für eine Gesundheitsberatung ist

- wenn Fragen zur Stärkung der Gesundheit und Vermeidung von Risiken auftauchen
- wenn Sie lieber vorbeugen als nachsorgen
- wenn Sie sich für rechtzeitige Anpassungen an Veränderungen der Gesundheit und bei der Alltagsbewältigung interessieren
- nie zu früh

Auswahl von Themen der Gesundheitsberatung

- Sturzprävention und Bewegung
- Ernährung
- Pflege der geistigen Fähigkeiten
- Selbstbestimmte Alltagsbewältigung auch mit Einschränkungen
- Kontakte pflegen und erweitern
- Anpassungen des persönlichen Umfelds
- Angehörigenbegleitung und Coaching, Selbstfürsorge
- und vieles mehr

Ablauf einer Gesundheitsberatung

- Sie oder eine Person Ihres Vertrauens melden sich bei uns
- Wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin bei Ihnen zuhause, in der Drehscheibe oder an einem von Ihnen gewünschten Ort
- Wir klären Ihre Bedürfnisse und sprechen das weitere Vorgehen ab