

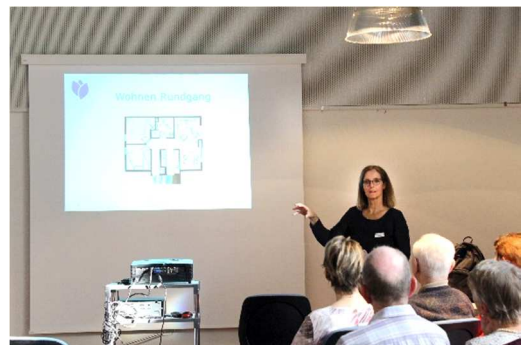
Gehen – Stolpern – Aufstehen – Gehen ... Sturzprävention im Alltag



Philip Rist, Physiotherapeut
Esther Mettler, Gerontologin MAS, RaJoVita

Rückblick auf die Veranstaltung vom 23. Oktober 2018

Zum fünften Mal seit 2012 wurde diese Veranstaltung durchgeführt, natürlich auf den neuesten Stand gebracht. Der Saal im Neuhof war voll. Der Andrang zeigt, wie aktuell das Thema bleibt.



Dieses Mal hatten wir zwei

Gäste: als Überraschungsgast die Shibashi-QiGong-Lehrerin Marlen Meier sowie Undine De Cambio, die Leiterin der Fachstelle Alter und Gesundheit als Vertreterin der Stadt Rapperswil-Jona. Gemeinsame Themen zugunsten der älteren Bevölkerung prägen unsere Zusammenarbeit.

Sturzprävention findet auf vielen Ebenen statt

- ♥ Gesundheit allgemein: Bewegungsapparat, Herz- und Kreislauf, Ernährung, alle Sinnesorgane
- ♥ Bewegung – Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit
- ♥ Wohnumfeld: Haus- und Wohnungsanpassungen
- ♥ Verhaltensweisen im Alltag
- ♥ Im öffentlichen Raum, mit privaten und öffentlichen Verkehrsmitteln



An diesem Nachmittag wurde aufgezeigt, wie jede und jeder auf vielfältige Weise etwas tun kann, um sicher auf den Füßen und fit zu bleiben. Das sowohl daheim als auch auswärts, allein und in Gemeinschaft mit andern. Eine Fülle von Informationen und Anregungen durch Philip Rist und Esther Mettler gaben zu denken und zu diskutieren.

Unser Überraschungsgast, die Shibashi-Lehrerin Marlen Meier, brachte einen in diesem Zusammenhang eher unbekanntem Ansatz ein: wieviel sanfte Bewegung und fließende Energie zu Wohlbefinden, Selbstwahrnehmung, Beweglichkeit und Vitalität beitragen können.

Und sie haben sich bewegt, die vielen Teilnehmenden: alle machten sie nach ihrem Vermögen mit bei den Übungen mit, sie stellten viele Fragen und brachten selber neue Hinweise und Anregungen ein. Ein besseres Publikum kann man sich nicht wünschen!

Viele Themen wurden angesprochen, viele Anregungen und Hinweise gegeben. Die Lebensumstände nur schon in dieser Gruppe sind sehr unterschiedlich. Da hilft eine individuelle Beratung weiter, um gemeinsam massgeschneiderte Lösungen zu entwickeln.

Anfragen für eine persönliche Beratung einfach an

Gesundheitsberatung/Drehscheibe

Telefon 055 222 01 11

Mail an drehscheibe@rajovita.ch.