

Im Gleichgewicht durch die Tage

Informationen und Austausch zur Sturzprävention und Sicherheit.
Alltagserprobte Anregungen für ein Leben ohne Stolperfallen.

Philip Rist, Physiotherapeut

Adriana Bettio, Gerontologin, RaJoVita

Rückblick auf die Veranstaltung der Sturzprävention vom 10.8.2021

Gespannt und erwartungsvoll haben 38 Haushalte an der Veranstaltung im Saal des Neuhofs vom 10.8.2021 teilgenommen. Nach der langen Wartezeit für Veranstaltungen und Kursen war die N so gross, dass leider auch Absagen ausgesprochen werden mussten. Nur so konnte das Schutzkonzept eingehalten werden. Die grosse Nachfrage zeigt wiederum auf, wie aktuell das Thema „Im Gleichgewicht durch die Tage“ ist. Die Teilnehmenden wurden über die persönliche Anschrift, den Stadtparcours Plus, Zeitungsinserate sowie Flyer und Plakate an verschiedenen Standorten auf die Veranstaltung aufmerksam gemacht.



Sturzprävention und Sicherheit im Alltag sowie Themen „im Gleichgewicht durch die Tage“ finden auf vielen Ebenen statt:



- ♥ Gesundheit allgemein: Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Ernährung, alle Sinnesorgane in Verbindung mit dem Fokus auf das Gleichgewicht.
- ♥ Bewegung: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit
- ♥ Wohnumfeld: Rundgang durch die Wohnung – Anpassungsmöglichkeiten im Haus- und in der Wohnung
- ♥ Verhaltensweisen im Alltag mit und ohne Hilfsmittel
- ♥ Gegebenheiten im öffentlichen Raum, mit privaten und öffentlichen Verkehrsmitteln

An dieser Veranstaltung wurden allen Teilnehmenden aufgezeigt, wie jede und jeder auf vielfältige Art und Weise einen grossen Eigenanteil leisten kann und muss, um sicher auf dem Füssen zu sein, sowie fit und im Gleichgewicht zu bleiben. Eine Fülle an alltagserprobten Tipps, Informationen und Anregungen, welche durch Philip Rist und Adriana Bettio präsentiert wurden, gaben zu denken und zu diskutieren.



Praktische Übungen wurden individuell den Ressourcen der Teilnehmenden angepasst und gleich ausprobiert.

- ♥ Wie viel sanfte Bewegung, fließende Energie braucht es oder muss durch Selbsterfahrung erst gemacht werden?
- ♥ Aus der eigenen Komfortzone zu gehen und daraus die eigene Beweglichkeit und Vitalität zu fördern und zu erhalten?



Das interessierte Publikum hat sich sprichwörtlich bewegt, ausprobiert, hat viele Fragen gestellt und erzählt, wie sie sprichwörtlich aus dem Gleichgewicht gefallen sind. Ein besseres Publikum konnte man sich nicht wünschen!



Für eine individuelle Beratung steht die Gesundheitsberatung/Drehscheibe unentgeltlich zur Verfügung. Gemeinsam suchen wir nach massgeschneiderte Lösungen, den eigenen Lebensumständen angepasst.

Anfragen für eine persönliche Beratung einfach an:

Gesundheitsberatung/Drehscheibe

Telefon 055 222 01 11

Mail an drehscheibe@rajovita.ch