



**RaJoVita**

**Gesundheitsberatung**  
**Damit Sie selbstständig bleiben.**



RaJoVita Drehscheibe  
Bollwiesstrasse 4  
8645 Jona

☎ 055 222 01 11  
✉ [drehscheibe@rajovita.ch](mailto:drehscheibe@rajovita.ch)  
🌐 [www.rajovita.ch](http://www.rajovita.ch)

## Gesundheit

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

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

## 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 anderen Fachstellen.
- \* Der Fokus liegt auf Ihren persönlichen Stärken und Fähigkeiten.

## Wichtige Grundsätze sind

- \* 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

1. Sie oder eine Person Ihres Vertrauens melden sich bei uns.
2. Wir vereinbaren mit Ihnen einen Termin bei Ihnen zuhause, in der Drehscheibe oder an einem von Ihnen gewünschten Ort.
3. Wir klären Ihre Bedürfnisse und sprechen das weitere Vorgehen ab .
4. Sie schauen sich den Gesundheitsfragebogen auf der Homepage [www.rajovita.ch/wir-fuer-sie/beratung](http://www.rajovita.ch/wir-fuer-sie/beratung) an und füllen diesen zur persönlichen Standortbestimmung aus.

Die **Gesundheitsberatung** ist eine **Dienstleistung** der **Drehscheibe RaJoVita**, der Beratungsstelle für Gesundheit und Alter in Rapperswil-Jona. Die Drehscheibe RaJoVita steht Ihnen als zentrale Anlauf- und Beratungsstelle für allgemeine Fragen rund um die Gesundheits- und Altersbetreuung zur Verfügung.

Die  
Gesundheits-  
beratung ist  
kostenlos.



## Kontakt

### **RaJoVita Drehscheibe**

Gesundheitsberatung  
Bollwiesstrasse 4  
Postfach 2345  
8645 Jona

055 222 01 11  
drehscheibe@rajovita.ch  
www.rajovita.ch

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag  
08:00 bis 12:00 Uhr  
13:30 bis 17:00 Uhr

## Spendenkonto

PC 85-61162-3  
IBAN CH89 0900 0000 8506 1162 3  
Bitte mit Vermerk: Für...

Im Auftrag  
von 