

Einwohnergemeinde Allschwil - Spitex Präventionsangebote finden ab 14. März wieder statt

## **Spitex Präventionsangebote finden ab 14. März wieder statt**

07.03.2022

**Mit den wärmeren Tagen starten auch wir wieder in einen hoffentlich gesunden Frühling. Es freut uns sehr, Ihnen mitzuteilen, dass nach den Fasnachtsferien folgende Präventionsangebote wieder stattfinden können.**

### **DCR Rhythmikangebote in Binningen**

Kursorte und -zeiten:

- Röm.-kath. Kirchengemeindesaal Binningen; Dienstagmorgen 10.00 bis 10.50 Uhr; 11.00 bis 11.50 Uhr.
- Alterssiedlung Schlossacker Binningen; Mittwochmorgen 09.30 bis 10.20 Uhr; 10.40 bis 11.30 Uhr.
- Spitex-Zentrum Binningen; Donnerstagnachmittag 16.45 bis 17.35 Uhr.

### **DCR Rhythmikangebote in Allschwil**

Kursorte und -zeiten:

- Alterszentrum am Bachgraben Allschwil; Dienstagmorgen 9 bis 9.45 Uhr; 10 bis 10.45 Uhr; 11 bis 11.45 Uhr.
- Vereins Café Alte Post Allschwil; Montagmorgen 9 bis 09.50 Uhr; 10.10 bis 11 Uhr.

Um was geht es: Sturzprävention - das Risiko sich durch Stürze zu verletzen, erhöht sich mit zunehmendem Alter. Die Rhythmiklektionen reduzieren die Stürze um mehr als 50 %.

### **Kinaesthetics**

Kursort und -zeit:

Alterssiedlung Schlossacker Binningen; Mittwochnachmittag 14.30 bis 15.30 Uhr.

Um was geht es: Erhöhung der Lebensqualität durch Bewegungskompetenz. Es geht darum, die eigenen Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken und sein Leben aktiver und leichter zu gestalten.

### **Gesprächskreis**

Der Gesprächskreis für Angehörige findet ab April 2022 wieder statt.

Die genauen Daten werden wir noch publizieren.

Bei allen Kursen ist eine Anmeldung jederzeit möglich; es braucht keinen speziellen Trainingsanzug.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage [www.spitex-abs.ch](http://www.spitex-abs.ch) oder unter Tel. 061 485 10 10.

<http://www.allschwil.ch/de/aktuelles/meldungen-news/Spitex-Praeventionsangebote-finden-ab-14.-Maerz-wieder-statt.php>