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 Rhytmikangebote in Binningen

Kursorte und -zeiten:

- Röm.-kath. Kirchgemeindesaal 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 Rhytmikangebote 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 oder unter Tel. 061 485 10 10.

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