



SERVICELLEISTUNGEN FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER

Seniorenturnen mit Pro Senectute

Für Bewegung ist es nie zu spät

Pro Senectute Schaffhausen bietet im La Résidence Seniorenturnen an. Immer am Freitag turnt zuerst die «mobile» Gruppe. Anschliessend turnen Bewohnerinnen und Bewohner mit Gehbehinderungen mit einem speziell auf sie zugeschnittenen Programm.

Bewegung aktiviert, stimuliert und beeinflusst das Wohlbefinden positiv. Sie regt die Wahrnehmungsfähigkeit und das Gehirn an und vermittelt Sicherheit im Alltag. Weiter verbessert sie Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung und trägt zum Erhalt der Durchblutung und Reaktionsfähigkeit bei. Turnstunden helfen, bis ins hohe Alter die Beweglichkeit zu erhalten. Mit individuell angepassten Übungen ist es sogar möglich, die Beweglichkeit zu verbessern.

Nicht zuletzt entstehen beim Turnen Kontakte zu Mitbewohnerinnen und -bewohnern und Gespräche untereinander. Turnstunden tun Körper, Geist und Seele gut und heben damit die Lebensqualität.

Aktivitäten gemäss separatem aktuellem Wochenplan

Fitness-Studio

Lebensqualität im Alter erhalten

Im sechsten Obergeschoss des La Résidence befindet sich ein Fitness- und Trainingsraum mit verschiedenen Geräten, die alle sicher im Gebrauch und einfach zu bedienen sind.

Mit diesen Geräten können die wichtigsten Muskeln trainiert werden, drei Geräte dienen dem Training von Herz und Lunge, diverse einfachere Geräte sind für verschiedene Gleichgewichtsübungen da. Alle Geräte können von betagten Menschen gut genutzt werden, weil sie über einen tiefen Einstieg verfügen und sich leicht verstellen lassen. Die diplomierte Fitnessinstructorin Nadia Krause und ihre freiwilligen Helferinnen und Helfer betreuen und unterstützen die Trainierenden. Unser Fitness- und Trainingsraum steht den Bewohnerinnen und Bewohnern des La Résidence und Interessierten aus dem Quartier offen.

Betreuungszeiten durch die Fitnessinstructorin und ihre Helferinnen und Helfer:

Montag bis Donnerstag 8.15 – 11.00 Uhr

Terminvereinbarung 052 644 82 82

Zur Einführung oder zum Erstellen eines individuellen Trainingsplans vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin mit der Fitnessinstructorin oder der Physiotherapeutin.



Physiotherapie

Die Physiotherapie bietet das komplette Spektrum rund um den Bewegungsapparat an. Dieses beinhaltet akute, chronische, post-operative und post-traumatische Beschwerden. Auch Beschwerdebilder mit lymphologischen Problemen sind bei uns in guten Händen.

Mit Sandra Jauch, Kathrin Meyer und Heike Norgauer stehen Ihnen selbständig arbeitende Physiotherapeutinnen zur Seite, welche über langjährige Berufserfahrung verfügen. Zahlreiche zusätzliche Qualifikationen ermöglichen Ihnen eine stets kompetente und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlung und Betreuung.

Der regelmässige Austausch mit Ärzten*Innen und anderen betreuenden Fachpersonen ist für uns selbstverständlich und ermöglicht eine umfassende Betreuung.

Das Angebot steht sowohl den Bewohnern*innen der Résidence, externen Patienten*innen und den Mitarbeitenden zur Verfügung.

Terminvereinbarung gerne direkt mit den Therapeutinnen:

Sandra Jauch
Dipl. Physiotherapeutin

079 485 82 65

sandrajauch@yahoo.de

Kathrin Meyer
Dipl. Physiotherapeutin

077 412 11 78

physioforyou@physio-hin.ch

Heike Norgauer
Dipl. Physiotherapeutin

076 725 29 10

physiotherapie.norgauer@gmx.ch



Ort: Behandlungsräume im 6. Obergeschoss, rechts nach dem Fitnessstudio. Hier gibt es auch einen Wartebereich.

Bezahlung: Die Behandlung erfolgt in der Regel auf ärztliche Verordnung. Auf Wunsch kann diese auch als Privatleistung erfolgen und per Rechnung oder direkt vor Ort bezahlt werden.

Pédicure und Podologie

Zur regelmässigen Pflege der Füsse

Yvonne Britt behandelt in ihrem Pédicure-Studio im sechsten Obergeschoss des La Résidence die Füsse von Bewohnerinnen und Bewohnern sowie der Kundschaft aus dem Quartier.

Zur Behandlung von komplexeren Problemstellungen besucht einmal im Monat die Podologin Tamara Bächtold das La Résidence.

Pédicure: Yvonne Britt

Ort	Behandlungsraum im 6. Obergeschoss, nach Fitnessstudio rechts
Öffnungszeiten	Montagvormittag, Dienstag ganzer Tag, Donnerstagnachmittag
Terminvereinbarung	im Sekretariat: 052 644 82 82 / Anmeldung direkt: intern 201
Bezahlung	Bewohnerinnen und Bewohner des La Résidence können direkt bei Frau Britt bezahlen oder den Betrag auf die monatliche Rechnung setzen lassen.

Podologie: Bächtold's Bodyfashion

Ort	Behandlungsraum im 6. Obergeschoss, nach Fitnessstudio rechts
Öffnungszeiten	1 x pro Monat an einem Freitagmorgen
Terminvereinbarung	im Sekretariat: 052 644 82 82 / Anmeldung direkt: intern 201
Bezahlung	Bewohnerinnen und Bewohner des La Résidence können direkt bei Frau Bächtold bezahlen oder den Betrag auf die monatliche Rechnung setzen lassen.



Coiffure

Individueller Service

Regula Schwyn empfängt Sie gerne in ihrem Salon.

Der Salon befindet sich hinter der Bar beim Bistro. «Es ist eine sehr vorteilhafte Lage», betont Regula Schwyn, «weil sich dort die Wege von Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Bistro-Gästen kreuzen.» Etwa 70 % ihrer Kundinnen und Kunden wohnen im La Résidence, die übrigen kommen aus der Nachbarschaft und dem Quartier Herblingen.

Sie bietet einen individuellen Service. Falls gewünscht, begleitet sie Kundinnen und Kunden, die im La Résidence wohnen, in die Wohnung zurück.

Ort	Parterre, neben Bistro
Öffnungszeiten	Dienstag bis Freitag 8.30 – 18.30 Uhr
Terminvereinbarung	052 644 82 52
Bezahlung	Bewohnerinnen und Bewohner des La Résidence können direkt bei Frau Schwyn bezahlen oder den Betrag auf die monatliche Rechnung setzen lassen.

Handarbeiten und Werken im Atelier

Gemeinsames Singen

Aktivitäten gemäss dem separaten aktuellen Wochenplan

Ambulatorium im Spitex-Stützpunkt

Angebote und Preise unter:

http://www.spitex-sh.ch/fileadmin/Redaktoren/Dokumente/Flyer_ambi_2020.pdf
