



SERVICELLEISTUNGEN FÜR DAS QUARTIER

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

Sandra Jauch, Kathrin Meyer und Heike Norgauer arbeiten zusammen als dipl. Physiotherapeutinnen im Team der Physiotherapie La Résidence. Sie verfügen über langjährige Berufserfahrung und besuchen regelmässig Fortbildungen, um ihr Wissen zu erweitern. Alle Physiotherapeutinnen haben diverse Zusatzqualifikationen erworben.

Ihre Türen stehen Menschen jeden Alters offen, sei es mit akuten oder chronischen Krankheiten, körperliche Funktionsstörungen oder nach Unfällen. Sie arbeiten ganzheitlich und Zielorientiert.

Das Physiotherapie-Team schätzt die interdisziplinäre Zusammenarbeit im La Résidence und freut sich über das Vertrauen, das sie im Haus und im Quartier geniessen.

Ort	Behandlungsraum 6. Obergeschoss, nach Fitnessraum rechts
Öffnungszeiten	Montag bis Freitag
Terminvereinbarung	Termine nach Vereinbarung direkt mit Frau Jauch 079 485 82 65 oder sandrajauch@yahoo.de
Bezahlung	Auf ärztliche Verordnung hin übernimmt die Krankenkasse die Kosten, ansonsten muss direkt bezahlt werden. Barzahlung für externe Kundinnen und Kunden

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 von Kunden 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	Montagsvormittag, Dienstag ganzer Tag, Donnerstagnachmittag
Terminvereinbarung	052 644 82 82
Bezahlung	Barzahlung für externe Kundinnen und Kunden

Podologie: Bächtold's Bodyfashion

Ort	Behandlungsraum im 6. Obergeschoss, nach Fitnessstudio rechts
Öffnungszeiten	1 x pro Monat an einem Freitagmorgen
Terminvereinbarung	052 644 82 82
Bezahlung	Barzahlung für externe Kundinnen und Kunden



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.

Ort	Parterre, neben Bistro
Öffnungszeiten	Dienstag bis Freitag 8.30 – 18.30 Uhr
Terminvereinbarung	052 644 82 52
Bezahlung	Barzahlung für externe Kundinnen und Kunden

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
