



Sicher durch den Alltag

Während 8 Wochen trafen sich 11 Personen jeweils am Donnerstagmorgen im Altersheim Brüggl in Dulliken. Es war eine durchmischte Gruppe von Bewohner/innen des Altersheims und externen Teilnehmer/innen. Es gelang uns Selbstvertrauen und Sicherheit durch gezieltes Training zurückzugewinnen. Das regelmässige Üben half die Gleichgewichtsfähigkeit und die Muskelkraft wieder aufzubauen. Mit eingebauten Stationentrainings wurden unebenes Gelände und Stolperfallen simuliert. Anfänglich war Überwindung nötig, sich auf solche Begebenheiten einzulassen. Umso grösser war die Freude, den Mut gefunden zu haben, um diese ungewohnten Situationen zu meistern.



Die Rückmeldungen am Kursende fielen sehr positiv aus. Geschätzt wurden die durchmischte Gruppe, Übungen die halfen Kraft und Gleichgewicht zu trainieren und das gewonnene Selbstvertrauen im Alltag anzuwenden.

Folgende Aussagen wurden gemacht:

- Die Trottoirekante ist für mich kein Hindernis mehr.
- In der Gruppe fühlte ich mich wohl und mutiger.
- Ich habe Selbstsicherheit gewonnen.
- Ich habe Personen kennengelernt, die ähnliche Probleme haben wie ich.

Es wurde der Wunsch geäussert, dass ein solcher Kurs 2-3mal jährlich stattfinden sollte.

Die Information, dass im Herbst 2018 ein weiterer Kurs mit Einbezug der neu gestalteten Brüggl-Umgebung vorgesehen ist, wurde positiv aufgenommen.

(Anita Leuppi-Würsch, 6.3.18)

