

« WER NICHT JEDEN TAG
ETWAS FÜR SEINE
GESUNDHEIT AUFBRINGT,
MUSS EINES TAGES
VIEL ZEIT FÜR DIE
KRANKHEIT OPFERN. »

– SEBASTIAN KNEIPP

Kontakt

Alterszentrum Neuhausen am Rheinfall
Oberbergweg 3/Rabenfluhstrasse 22
CH-8212 Neuhausen am Rheinfall
alterszentrum-neuhausen.ch
Telefon +41 52 674 18 00

Spitex Neuhausen am Rheinfall
Rabenfluhstrasse 22
CH-8212 Neuhausen am Rheinfall
spitex-neuhausen.ch
Telefon +41 52 674 18 90

GESUNDHEITSFÖRDERUNG
ANGEBOT 2024



**ALTERSZENTRUM
UND SPITEX**
NEUHAUSEN AM RHEINFALL

Workshops und Vorträge

Workshop «Umgang mit Stress», Institut für Arbeitsmedizin

Datum: Donnerstag, 4. April 2024
14.00–16.00 Uhr

Datum: Donnerstag, 12. September 2024
14.00–16.00 Uhr

Ort: Schindlergut, Mehrzweckraum

Vortrag «Kampf dem inneren Schweinehund», medbase, fit im job

Datum: Donnerstag, 6. Juni 2024
14.00–15.00 Uhr

Ort: Schindlergut, Mehrzweckraum

Seminar «Resilienz – Das Geheimnis der inneren Stärke», medbase, fit im job

Datum: Donnerstag, 31. Oktober 2024
13.00–17.00 Uhr

Ort: Schindlergut Mehrzweckraum

Anmeldungen: jeweils bis zwei Wochen vorher
an: barbara.naegeli@neuhausen.ch oder per
Telefon 052 674 19 07 (Teilnehmeranzahl be-
grenzt)

Bedingungen: Jeder Mitarbeitende hat das
Recht mindestens zweimal pro Jahr an einem
Workshop/Vortrag teilzunehmen. Teilnahme/
Anmeldung steht in der Verantwortung des Mit-
arbeitenden. Teilnahme muss der/dem Vorge-
setzten rechtzeitig gemeldet werden.

Smoothies

Hol dir deine Portion Vitamine in Form von Früchten und Gemüse.

An folgenden Tagen stehen während der Pause
(9.00–10.00 Uhr) kostenlos Smoothies bereit:
Montag, 11. März 2024
Dienstag, 11. Juni 2024
Mittwoch, 11. September 2024
Donnerstag, 12. Dezember 2024



Yoga

Stärke deinen Körper und lass gleichzeitig deinen Geist zur Ruhe kommen.

Jeweils am Donnerstag
gerade Kalenderwochen von
10.00–10.30 Uhr
ungerade Kalenderwochen von
16.00–16.30 Uhr
Ort: Rabenfluh, Cheminée-Zimmer
Unkostenbeitrag von Fr. 5.-/Person
Anmeldung: aktivierung@neuhausen.ch,
Telefon 052 674 19 07

Bedingungen: Die Kurse werden nur bei
mind. 3 Teilnehmenden durchgeführt, die Zeit
gilt als Freizeit.

Massagen

Gewinne neue Energie mit einer entspannen- den Massage.

Nach Absprache zwischen 11.30–13.30 Uhr
oder ab 16.00 Uhr, je nach Verfügbarkeit
Ort: Schindlergut, Bastelraum
Vergünstigte Kosten: Fr. 27.50 (30 Minuten)
Anmeldung: barbara.naegeli@neuhausen.ch,
Telefon 052 674 19 07

Bedingungen: Es können max. 5 Massagen pro
Jahr gebucht werden, die Zeit gilt als Freizeit.

