



Café Balance

Bewegung und Austausch für Seniorinnen und Senioren

Café Balance bietet Bewegung und geselligen Austausch. Das Angebot ist ideal für ältere Menschen, welche eine Aktivität zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität suchen. Der Rhythmikkurs verbessert die Gangsicherheit und vermindert das Sturzrisiko. Bei der anschliessenden Kaffeerunde steht das gesellige Zusammensein im Vordergrund. Café Balance wird vom Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen in Zusammenarbeit mit dem «Verein für Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze» durchgeführt. Die Gemeinde stellt einen geeigneten Raum mit Instrument zur Verfügung.

Was ist Café Balance?

Im Kurs wird die nach ihrem Erfinder benannte Jaques-Dalcroze-Rhythmik vermittelt. Die auf die Teilnehmenden angepassten Bewegungsübungen werden live mit Klaviermusik begleitet. Sie wirken sich positiv auf die Gangsicherheit aus und vermindern damit die Sturzgefahr. Teilnehmen können Personen ab 65 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und ein Einstieg in den Unterricht ist jederzeit möglich, selbst wenn man in der Mobilität bereits eingeschränkt ist. Im Anschluss an die Rhythmikübungen finden jeweils Kaffeerunden statt.

Eine Lektion dauert 50 Minuten. Die Teilnahmegebühr beträgt pro Lektion CHF 10.

Beabsichtigte Wirkung

Café Balance ist ein niederschwelliges Angebot, welches sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit der älteren Bevölkerung fördert. Die Methode ist wissenschaftlich gut untersucht und ihre Wirksamkeit belegt. Eine regelmässige Teilnahme während sechs Monaten senkt das Sturzrisiko um über 50% und verbessert die Multi-Task-Fähigkeit des Hirns massgeblich. Ältere Menschen können dadurch länger selbständig zu Hause leben und die Gesundheits- und Pflegekosten werden gedämpft.

Café Balance in Ihrer Gemeinde

Was Sie in Ihrer Gemeinde für eine Umsetzung von Café Balance brauchen: einen ca. 100m² grosser Raum, der vorzugsweise mit einem Klavier, Flügel oder E-Piano ausgestattet und gut erreichbar ist.

Die Kursleitenden stellt der «Verein für Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze». Die Kurskosten sowie die Bereitstellung von Werbematerialien (Textbausteine für Gemeindeblatt, Newsletter usw.) für das Café Balance übernehmen wir. Zum Auftakt können wir zusammen mit der Gemeinde eine Informationsveranstaltung organisieren.

Kontaktangaben

Möchten Sie Café Balance in Ihrer Gemeinde umsetzen oder haben Sie Fragen zum Angebot? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.