



---

# GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

Kurse und Veranstaltungen rund um die Gesundheit,  
empfohlen vom PizolCare-  
Patientenbeirat und der -Geschäftsleitung

---

Programm 2018/19, August bis Januar

## Was ist Gesundheitsförderung?

---

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – denn sie bedeutet mehr Lebensfreude und mehr Lebensqualität. Aus diesem Grund hat die PizolCare AG, das Ärztenetzwerk der Region Werdenberg-Sarganserland, ein Gesundheitsprogramm mit spannenden Kursen und Veranstaltungen zusammengestellt. So können Sie sich über aktuelle Gesundheitsthemen informieren und sich in den Kursen aktiv um Ihre Gesundheit kümmern.

Die PizolCare-Gesundheitsförderung richtet sich an Betroffene, Angehörige, Interessierte, Mitglieder und Partner. Die Schulungen haben alle dasselbe Ziel: Ihre Handlungskompetenz und Ihr Wissen in Gesundheitsthemen zu erweitern.

Wir freuen uns auf Sie.



facebook.com/pizolcare

## **Die 5 Themen der PizolCare- Gesundheitsförderung**

---

Das Gesundheitsprogramm der PizolCare AG umfasst die Themen der für unsere Bevölkerung relevanten, chronischen Krankheiten.

**Um Ihre Gesundheit und Ihr Wissen zu fördern, setzen sich die Kurse und Schulungen mit folgenden fünf Themen auseinander:**

- Diabetes mellitus
- Herz-Kreislauf-Krankheiten
- Lungenkrankheiten (COPD und Asthma)
- Psychische Gesundheit (Mental Health)
- Palliative Care (Rheuma, Schmerz, End of Life)

**Das Ziel ist es, die Patienten befähigen zu:**

- Eigenverantwortlichem, gesundheitsrelevantem Handeln
- Realistischer Erwartungshaltung bei medizinischen Problemen
- Besserem Verständnis bio-psycho-sozialer Zusammenhänge
- Verantwortungsbewusster, selbstbestimmter Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit
- Aktivem Einbringen in den Gesundheits- und Gesunderhaltungsprozess

# Inhaltsverzeichnis

---

## **Diabetes mellitus**

- 5 PizolCare-Diabetikertreffen
- 6 PizolCare-KOMEKON-Schulungen

## **Herz-Kreislauf-Krankheiten**

- 8 PizolCare-KOHIKON-Schulungen
- 10 Patientenschulungen

## **Lungenkrankheiten (COPD und Asthma)**

- 11 Ambulante Pulmonale Rehabilitation
- 12 PizolCare-KOREKON-Schulungen

## **Psychische Gesundheit (Mental Health)**

- 14 Mentales Selbstmanagement: Burnout
- 15 Mentales Selbstmanagement: ADHS
- 16 Mentales Selbstmanagement: Psychopharmaka
- 17 Entspannungstechniken
- 18 Informationen zur psychischen Gesundheit

## **Palliative Care (Rheuma, Schmerz, End of Life)**

- 20 Fit und bewegt
- 21 Bewegungskurse Pro Senectute
- 25 Bewegungskurse activa – Physiotherapie Kühne
- 26 Bewegungskurse Physio Training Center Erik Bezemer
- 27 Bewegungskurse und Unterstützung Rheumaliga
- 29 Patientenbeirat
- 30 Veranstaltungsplan

## PizolCare-Diabetikertreffen

---

PizolCare organisiert dreimal jährlich ein Diabetikertreffen – denn die beste Therapie im Alltag ist der/die aufgeklärte und informierte Patient/in. Die Treffen bieten nebst einem informativen Programm mit spannenden Referaten und Workshops auch einen aktiven Teil mit Bewegung sowie ein gemeinsames Mittagessen.

Das Treffen ist geeignet als Refresher/Wiederholungskurs nach einer KOMKON-Schulung, aber auch als Weiterbildung für bereits erfahrene Betroffene oder Angehörige.

- Termine:** 20. Oktober 2018, 09.30 bis 14.00 Uhr  
**Ort:** Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs  
**Kosten:** CHF 30.– (Ermässigung für PizolCare-MC-Versicherte)  
**Anmeldung:** sekretariat4.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

## PizolCare-KOMEKON-Schulungen für Patienten mit Typ-2-Diabetes

---

### **KOMEKON steht für KÖmplette MEdabolische KÖNtrolle**

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patienten mit Typ-2-Diabetes entwickelt. Ziel ist es, das Wissen um diese chronische Erkrankung zu festigen, Neues zu lernen, den Einfluss von Ernährung und Bewegung auf den Blutzuckerspiegel zu erleben und schliesslich seinen Diabetes von A wie Augenkontrolle bis Z wie Zucker unter Kontrolle zu haben.

**1. Schulungstag:** Leben mit Diabetes, Epidemiologie, Zuckerstoffwechsel, Diagnose des Diabetes Typ 2, Komplikationen, Therapie

**2. Schulungstag:** Blutzuckerselbstmessung, Diabetes und Füsse

**3. Schulungstag:** Diabetes und Ernährung, Glykämische Last, Übergewicht und Metabolisches Syndrom, Gemeinsames Kochen und Essen mit BZ-Messung (vor und nach)

**4. Schulungstag:** Diabetes und körperliche Aktivität, gemeinsame Low-Impact-Fitness-Lektion mit BZ-Messung (vor und nach)

---

## **5. Schulungstag:** Diabetes und Gefässe, spezielle Aspekte des Diabetes Typ 2, Fragestunde, Kursbewertung

- Termine:** Herbstkurs 2018:  
25. Oktober 2018, 19.00 bis 21.00 Uhr  
08. November 2018, 19.00 bis 21.00 Uhr  
15. November 2018, 18.00 bis 22.00 Uhr  
22. November 2018, 19.00 bis 21.00 Uhr  
29. November 2018, 19.00 bis 21.00 Uhr
- Ort:** Oberstufenzentrum Seidenbaum,  
Seidenbaumstrasse 1, Trübbach
- Kosten:** CHF 150.– pro Person  
(CHF 100.– für PizolCare-MC-Versicherte)
- Anmeldung:** Bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder über das  
Kurssekretariat: sekretariat4.pizolcare@hin.ch /  
078 783 05 88

## PizolCare-KOHIKON-Schulungen für Patienten mit Herzinsuffizienz

---

### **KOHIKON** steht für

### **KO**mplette HerzInsuffizienz **KON**trolle

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patienten mit Herzinsuffizienz entwickelt. Ziel ist es, die Krankheit besser zu verstehen und ihr mit Aktivität und gezielter Ernährung zu begegnen. Sie erhalten zudem praktische Alltagstipps und Einblick in den Medikamentenschwermel. Herzinsuffizienz ist nicht immer heilbar, aber behandelbar.

**1. Schulungstag:** Epidemiologie, was geschieht bei Herzinsuffizienz, Diagnose, Komplikationen, Therapie

**2. Schulungstag:** Therapie, Medikamente, Aktionsplan, Zusatzkrankungen

**3. Schulungstag:** Herzinsuffizienz und Gewichtsverlust, gesunde Ernährung, gemeinsames Kochen und Essen

**4. Schulungstag:** Körperliche Aktivität und Herzinsuffizienz, Hilfestellungen, gemeinsame Low-Impact-Fitness-Lektion



---

## 5. Schulungstag: spezielle Aspekte der Herzinsuffizienz, Fragestunde, Kursbewertung

- Termine:** Herbstkurs 2018:  
18. September 2018, 18.00 bis 20.00 Uhr  
25. September 2018, 18.00 bis 20.00 Uhr  
02. Oktober 2018, 17.30 bis 20.00 Uhr  
09. Oktober 2018, 18.00 bis 20.00 Uhr  
16. Oktober 2018, 18.00 bis 20.00 Uhr
- Ort:** Oberstufenzentrum Seidenbaum,  
Seidenbaumstrasse 1, Trübbach
- Kosten:** CHF 150.– pro Person  
(CHF 100.– für PizolCare-MC-Versicherte)
- Anmeldung:** Bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder über das  
Kurssekretariat: sekretariat4.pizolcare@hin.ch /  
078 783 05 88

## Patientenschulungen

---

### Cardio Fit

Die SRRWS betreut PatientInnen direkt nach einem Herzinfarkt. Dazu gehört auch die Möglichkeit der ambulanten kardialen Rehabilitation. Cardio Fit umfasst ein wohnortnahes Training mit Physiotherapie, Outdoor-Training, Vorträgen, Ernährungsberatung und regelmässigen kardiologischen Kontrollen während 3 Monaten.

**Termine:** Einstieg jederzeit möglich, nach Zuweisung durch die Hausärztin/den Hausarzt

**Ort:** CardioFit und Herzgruppe Spitäler Altstätten, Grabs und Walenstadt, F.-Marolani-Strasse 6, Altstätten

**Kosten:** Werden von der Krankenkasse übernommen

**Anmeldung:** [kardiologie@srrws.ch](mailto:kardiologie@srrws.ch) / 071 757 43 19

### Rauchentwöhnung

In der Rauchstoppberatung der SRRWS bieten wir PatientInnen, die an einem Rauchstopp interessiert sind, eine individuelle Beratung an. In einem persönlichen Gespräch besprechen wir mit den PatientInnen mögliche Strategien, um die Gewohnheit des Rauchens zu durchbrechen.

**Termine:** Einstieg jederzeit möglich, nach Zuweisung durch die Hausärztin/den Hausarzt

**Ort:** Spital Grabs, Spitalstrasse 44, Grabs

**Kosten:** Werden von der Krankenkasse übernommen

**Anmeldung:** [innere-medicin.grabs@srrws.ch](mailto:innere-medicin.grabs@srrws.ch) / 081 772 52 01

## Ambulante Pulmonale Rehabilitation

---

Eine chronische Lungenkrankheit führt häufig zu einem Trainingsmangel und kann bei körperlicher Anstrengung zu Atemnot führen. Ein regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit und somit die Lebensqualität.

Alle Lungenpatienten, die bereit sind aktiv zu trainieren, können davon profitieren: Patienten mit chronisch obstruktiven Lungenkrankheiten (COPD) wie Asthma bronchiale, chronischer Bronchitis, Lungenemphysem sowie Patienten nach Lungenoperationen.

- Termine:** Montags, mittwochs und freitags,  
September bis Januar, 14.00 bis 15.30 Uhr
- Ort:** Fitnesscenter Riva, Platzrietstrasse 1, Walenstadt
- Kosten:** Werden von der Krankenkasse übernommen
- Anmeldung:** Dr. med. B. Frühauf / [praxis.fruehauf@hin.ch](mailto:praxis.fruehauf@hin.ch) /  
081 720 20 10

## PizolCare-KOREKON-Schulungen für Patienten mit COPD

---

### **KOREKON steht für**

### **KOmplette REspiratorische KONtrolle**

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patienten mit COPD entwickelt. Ziel ist es, das Wissen um diese chronische Erkrankung zu festigen, Neues zu lernen, den Einfluss von Bewegung und Ernährung auf die Atemkapazität zu erleben und schliesslich seine Lunge von A wie Atem bis Z wie Zug im Griff zu haben.

- 1. Schulungstag:** Epidemiologie, was geschieht bei COPD, Diagnose, Komplikationen, Therapie der Lungenkrankheiten
- 2. Schulungstag:** Therapie, Medikamente, Inhalationstherapie, Aktionsplan, Zusatzerkrankungen
- 3. Schulungstag:** COPD und Gewichtsverlust, gesunde Ernährung, gemeinsames Kochen und Essen
- 4. Schulungstag:** Körperliche Aktivität und COPD, Atemmechanik, Atemhilfsstellungen, gemeinsame Low-Impact-Fitness-Lektion

---

## 5. Schulungstag: spezielle Aspekte der COPD, Fragestunde, Kursbewertung

- Termine:** Herbstkurs 2018:  
23. August 2018, 19.00 bis 21.00 Uhr  
30. August 2018, 19.00 bis 21.00 Uhr  
06. September 2018, 18.00 bis 22.00 Uhr  
13. September 2018, 19.00 bis 21.00 Uhr  
20. September 2018, 19.00 bis 21.00 Uhr
- Ort:** Oberstufenzentrum Seidenbaum,  
Seidenbaumstrasse 1, Trübbach
- Kosten:** CHF 150.– pro Person  
(CHF 100.– für PizolCare-MC-Versicherte)
- Anmeldung:** Bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder über das  
Kurssekretariat: sekretariat4.pizolcare@hin.ch /  
078 783 05 88

## Mentales Selbstmanagement: Umgang mit Stress und Burnoutprävention

---

### **Burnout und Stressfolgeerkrankungen werden immer öfter diagnostiziert.**

Dabei sind viele Möglichkeiten gegeben, vorzubeugen. In dem interaktiven Vortrag soll vermittelt werden, wie mit Stress und Belastungen im Arbeitsalltag so umgegangen werden kann, dass es bestmöglich nicht zu Burnout oder anderen Stressfolgeerkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Infektneigung etc.) kommen muss. Es soll aufgezeigt werden, wie aus chronischem Stress ein Burnout-Prozess wird, der zu psychosomatischen Beschwerden, Ängsten und Depressionen führen kann, die auch eine Arbeitsunfähigkeit bedingen können. Rechtzeitiges Erkennen und geeignete Massnahmen können das verhindern.

Ziel des Vortrags ist es, die Zuhörer in Ihrem Bewusstsein zu stärken, um bestmöglich gegen Burnout gewappnet zu sein. Selbsterfahrung ist möglich, und die Bereitschaft dazu erwünscht.

- Termin:** 04. September 2018, 19.30 bis 21.00 Uhr  
**Ort:** Kantonsschule Sargans,  
Pizolstrasse 14, Sargans, Zimmer 60  
**Kosten:** Keine  
**Anmeldung:** Nicht erforderlich  
**Referent:** Dr. med. Joachim Leupold,  
FA FMH für Psychiatrie & Psychotherapie, Bad Ragaz

## Mentales Selbstmanagement: ADHS

---

### **Aufmerksamkeitsdefizit-Spektrum-Störungen AD(H)S auch im Erwachsenenalter**

Anleitungen zum Selbstverständnis für Betroffene (SymptomträgerInnen und deren Angehörige).

- Termin:** 09. Oktober 2018, 19.30 bis 21.00 Uhr  
**Ort:** Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs,  
Hanflandstrasse 17, Buchs, Forum  
**Kosten:** Keine  
**Anmeldung:** Nicht erforderlich  
**Referent:** Dr. med. Sebastian Pfaundler,  
FA FMH für Psychiatrie & Psychotherapie, Bad Ragaz

## Mentales Selbstmanagement: Psychopharmaka

---

### **Psychopharmaka: Möglichkeiten und Grenzen**

Medikamente gegen Depressivität, Ängste, Unruhe und Schlafstörungen werden in der Medizin häufig verordnet. Was kann man von Ihnen erwarten? Was nicht? Welche Risiken bestehen? Das Seminar gibt einen Überblick zu den verschiedenen Gruppen und den unterschiedlichen Wirkweisen von Psychopharmaka. Im Dialog mit den Kursteilnehmern soll auf Fragen eingegangen werden.

- Termin:** 06. November 2018, 19.30 bis 21.00 Uhr  
**Ort:** Kantonsschule Sargans,  
Pizolstrasse 14, Sargans, Zimmer 60  
**Kosten:** Keine  
**Anmeldung:** Nicht erforderlich  
**Referent:** Michael Scholtyssek,  
FA für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Sargans



## Entspannungstechniken

---

### **Progressive Muskel-Entspannung nach Jacobson**

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson hilft, die Balance zu finden zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Festhalten und Loslassen. Sie führt zu einer verbesserten Körperwahrnehmung. Verspannungen werden so frühzeitig wahrgenommen und durch bewusste Entspannung gelöst.

- Termine:** 4 Lektionen: dienstags, 06. November, 13. November, 20. November, 27. November 2018, 18.00 bis 19.00 Uhr
- Ort:** PizolCare-Praxis, Bahnhofpark 2a, Sargans
- Kosten:** CHF 160.- für 4 Lektionen inkl. Kursunterlagen (Ermässigung für PizolCare-MC-Versicherte)
- Anmeldung:** Am Empfang der PizolCare-Praxis Sargans / 081 725 88 40



## Informationen zur psychischen Gesundheit

---

### «ADHS in der Partnerschaft – Bist es du, ich oder ADHS?»

ADHS/ADS mischt sich in alle Lebensbereiche ein und bleibt somit auch in der Partnerschaft nicht aussen vor. Mal wirkt sie – gut für Überraschungen, Spontanität und Einfallsreichtum – ungemein belebend und anziehend, im nächsten Moment wandelt sie sich zum ungebetenen Gast und stört die Harmonie mit ihrem Hang zu Fehlleistungen, Unverlässlichkeit und impulsiven Handlungen. Nicht ADHS/ADS bedroht die Beziehung, sondern Unwissenheit über deren Eigenheiten in der Wahrnehmungsverarbeitung und Verhaltenssteuerung.

Die Referentin wird auf ADHS/ADS-typische Schwierigkeiten im Paaratlltag eingehen und Möglichkeiten aufzeigen, wie das Zusammenleben mit ADHS/ADS gelingen kann.

- Termin:** 09. Oktober 2018, von 19.00 bis 20.30 Uhr  
**Ort:** Psychiatrie-Zentrum Werdenberg-Sarganserland, Hauptstrasse 27, Trübbach  
**Kosten:** Keine  
**Anmeldung:** Nicht erforderlich  
**Referentin:** lic.phil. Lilo Kunz, Psychologin FSP, Psychotherapeutin ASP, ADHS-Ambulanz Psychiatrie-Zentrum Werdenberg-Sarganserland

**Weitere Veranstaltungen:** [www.psych.ch/agenda](http://www.psych.ch/agenda)



---

## **Pirminsbirger Gespräch – «Psychische Gesundheit und Bewegung: Bewegter Körper – psychische Gesundheit?»**

Betroffene, Angehörige, professionell tätige Fachleute sowie Interessierte sind zu einer Abendveranstaltung zum Thema psychische Erkrankung und Bewegung eingeladen. Schwitzen für die Psyche? Krafttraining für die Seele? Bewegung und Sport sollen nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist gut tun. Nicht umsonst heisst es «mens sana in corpore sano». Doch was ist wissenschaftlich belegt und was nur Mythos?

Eingeladene Betroffene, Angehörige und professionell tätige Fachleute berichten in einer moderierten Podiumsdiskussion über ihre persönlichen Erfahrungen zum Thema. Im zweiten Teil öffnet sich die Diskussion dem Publikum. Im Anschluss offerieren die Psychiatrie-Dienste Süd einen kleinen Apéro. Begleitet wird der Anlass durch die Klinikband.

**Termin:** 10. Oktober 2018, von 19.00 bis 21.00 Uhr

**Ort:** Klinik St.Pirminsbirger, Gebäude A6,  
Klosterweg 1, Pfäfers

**Kosten:** Keine

**Anmeldung:** Nicht erforderlich

**Weitere Veranstaltungen:** [www.psych.ch/agenda](http://www.psych.ch/agenda)

## Fit und bewegt

.....

In enger Zusammenarbeit mit Fitness- und Physiozentren aus der Region haben das Ärztenetzwerk PizolCare und das Physionetz Sarganserland-Werdenberg die Aktion «Fit und bewegt» organisiert. Mit dem Fitnessprogramm möchte PizolCare vor allem Personen, die bisher wenig oder keinen Sport betrieben haben, zu mehr Bewegung motivieren.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich
- Ort:** In den nachfolgend genannten Physio- und Fitnesszentren
- Kosten:** Limitiertes Angebot für PizolCare-MC-Versicherte:  
CHF 450.- inkl. Eintritts- und Endtest (davon werden CHF 150.- von PizolCare rückvergütet)  
30 Trainings pro Jahr vorgeschrieben

**Anmeldung:**

- Bad Ragaz: Physiotherapie Pfenninger / 081 302 63 13 /  
physio.pfenninger@hin.ch
- Buchs: Enggist – Therapie & Fitness / 081 750 01 10 /  
a.enggist@medicalfitness.ch
- Flums: Physio Fitness Alder / 081 733 43 53 /  
info@physio-alder.ch
- Mels: Bezemer Physio Training Center / 081 723 51 11 /  
info@bezemer.ch
- Sargans: Erwin Kühne / 081 723 43 31 / info@physiokuehne.ch
- Sevelen: Physio-it / 081 785 22 62 / physio-it@bluewin.ch
- Trübbach: Physio-Aktiv van Harxen / 081 783 33 88 /  
physio-acitve@bluewin.ch

## Atemgymnastik

---

### **Achtsamkeit in Atem und Bewegung**

In diesem Kurs wird durch Haltungs- und Bewegungsübungen und Dehnlagen ein Atembedürfnis schaffen, um die Atemdruckwelle in Kraft, Grösse und Richtungsverlauf nachhaltig zu beeinflussen. Das Ziel dieser Übungen ist, eine bestmögliche Durchblutung, Kräftigung und Aktivierung der Organe, des Kreislaufs, der Verdauung, des Nerven- und Drüsensystems zu erreichen. Es wird das Hinhorchen auf den eigenen Körper und auf den Atem auch in Ruhelage gelernt.

- Termine:** 8 Lektionen: montags,  
22. Oktober bis 17. Dezember 2018, 13.30 bis 14.30 Uhr
- Ort:** Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland,  
Bahnhofpark 3, Sargans
- Termine:** 8 Lektionen: montags,  
22. Oktober bis 17. Dezember 2018, 15.30 bis 16.30 Uhr
- Ort:** Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland,  
Bahnhofstrasse 29, Buchs
- Kosten:** CHF 120.–
- Anmeldung:** [rws@srg.prosenectute.ch](mailto:rws@srg.prosenectute.ch) / 058 750 09 00

## Gleichgewicht

---

### **Mehr Gleichgewicht gibt Sicherheit: Sturzprävention**

Mit zunehmendem Alter können Schwindel und Gleichgewichtsstörungen zu Stürzen führen und den Alltag beeinträchtigen. In diesem Kurs werden in Theorie und Praxis die Zusammenhänge – von Kopf bis Fuss – die für das Gleichgewicht verantwortlich sind ins Blickfeld geholt. So können Körper, Seele und Geist als Einheit erfahren und gestärkt werden. Jeder konzentriert sich auf das eigene Gleichgewichtssystem und aktiviert es mit Freude und gezielten Übungen. Das Sturzrisiko wird dadurch minimiert und die Selbstständigkeit und Bewegungsfreiheit im Alltag bleibt erhalten.

- Termine:** 10 Lektionen: donnerstags,  
08. November bis 13. Dezember 2018, 09.00 bis 10.30 Uhr
- Ort:** Oberstufenzentrum Flös, Gymnastikraum,  
Heldastrasse 50, Buchs
- Kosten:** CHF 120.–
- Anmeldung:** [rws@sg.prosenectute.ch](mailto:rws@sg.prosenectute.ch) / 058 750 09 00

## Allgemeine Gesundheit

---

### **Hörtraining – andere Menschen besser verstehen**

Vielen Menschen fällt es zunehmend schwer ihre Mitmenschen, vor allem in grösseren Gruppen, zu verstehen. In diesem Kurs können die Anwesenden mit oder ohne Hörgerät die Ablese- und Hörfähigkeit trainieren. Das Hörtraining für Laute, Worte, Artikulation und Modulation von Sprache, Betonung der Silben, Sprechrhythmus sowie Gestik, Mimik und Lippenlesen stehen im Mittelpunkt des Kurses. Durch Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen fällt das Hören und Verstehen mit der Zeit viel leichter.

- Termine:** 12 Lektionen: mittwochs,  
10. Oktober bis 14. November 2018, 14.00 bis 16.00 Uhr
- Ort:** Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland,  
Bahnhofstrasse 29, Buchs
- Kosten:** CHF 164.-
- Anmeldung:** [rws@sg.prosenectute.ch](mailto:rws@sg.prosenectute.ch) / 058 750 09 00

---

### **Beckenbodentraining für Frauen und Männer**

Der Beckenboden ist eine wichtige Basis bei jedem Menschen. Männer wie Frauen lernen in diesem Kurs den Beckenboden anzusteuern. Durch spezifische Fachtheorie, viele Anschauungsbeispiele und gezielte Übungen werden die Muskel-Fähigkeiten geschult. Es wird erlernt, das Dichthalten und Loslassen wieder selbstbestimmt durchzuführen. Die Körperspannung und Haltung verbessern sich. Das Vorstellungsvermögen bekommt klare Bilder und Impulse für ein gesundes Leben.

**Termine:** 10 Lektionen: mittwochs,  
29. August bis 26. September 2018, 14.00 bis 15.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland,  
Bahnhofstrasse 29, Buchs

**Termine:** 10 Lektionen, donnerstags,  
30. August bis 27. September 2018, 09.00 bis 10.30 Uhr

**Ort:** Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland,  
Bahnhofstrasse 29, Buchs

**Kosten:** CHF 160.–

**Anmeldung:** [rws@sg.prosenectute.ch](mailto:rws@sg.prosenectute.ch) / 058 750 09 00



## Bewegungskurse

---

### Gang sicherheitskurs

Sicher durchs Alter gehen – mobil und sicher zu Hause leben.

- Termine:** 10 Lektionen: dienstags,  
07. August bis 09. Oktober 2018, 13.30 bis 15.00 Uhr
- Ort:** Physiotherapie Kühne, Bahnhofstrasse 4, Sargans
- Kosten:** CHF 150.– (für 10 Lektionen)
- Anmeldung:** physio.kuehne@hin.ch / 081 723 43 31

### Gymnastikgruppe 50+/Rückenschule

Fitness von Kopf bis Fuss.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich, montags, 18.30 bis 19.30 Uhr
- Ort:** Physiotherapie Kühne, Bahnhofstrasse 4, Sargans
- Kosten:** CHF 14.– pro Lektion
- Anmeldung:** physio.kuehne@hin.ch / 081 723 43 31

## Bewegungskurse

---

### Rückenschule mit Erik

Mittels einfachen Übungen – auch als Heimübungen geeignet – wird die Beweglichkeit aller Gelenke verbessert. Die ganze Muskulatur wird trainiert mittels einfachen Übungen. Mit gezielten Übungen wird die Stabilität in der Rückenschule wieder ins Gleichgewicht gebracht. Mit einfachen Tricks und Instruktionen lernt man in der Rückenschule den Alltag besser zu bewältigen.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich, dienstags, 09.00 bis 10.00 Uhr  
**Ort:** Physio Training Center Erik Bezemer,  
Grossfeldstrasse 5, Mels  
**Kosten:** CHF 140.– (10er-Abo), CHF 250.– (20er-Abo),  
CHF 500.– (Jahres-Abo)  
**Anmeldung:** [info@bezemer.ch](mailto:info@bezemer.ch) / 081 723 51 11

### Gleichgewicht & mehr!

Lernen Sie Ihr Gleichgewicht zu kontrollieren mit Reaktions- und Kraftübungen, Dehnungen und Übungen für die Beweglichkeit aller Gelenke. In diesem Kurs besteht kein Leistungsdruck, dafür aber werden die Übungen mit viel Spass verbunden.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich, dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr  
**Ort:** Physio Training Center Erik Bezemer,  
Grossfeldstrasse 5, Mels  
**Kosten:** CHF 140.– (10er-Abo), CHF 250.– (20er-Abo),  
CHF 500.– (Jahres-Abo)  
**Anmeldung:** [info@bezemer.ch](mailto:info@bezemer.ch) / 081 723 51 11



## Bewegungskurse

---

### Rheumagymnastik

Aktives Bewegungstraining zur Erhaltung der Beweglichkeit und Verbesserung der Dehnbarkeit mit dosierter Kraft- und Ausdauer-gymnastik.

- Termine:** Donnerstags, 17.00 bis 17.45 Uhr  
**Ort:** Medizinisches Zentrum, Gymnastiksaal, Bad Ragaz  
**Kosten:** CHF 7.– pro Lektion  
**Anmeldung:** s.triet@rheumaliga.ch / 081 302 47 80

### Aquawell – Das Wassertraining

Aktives Bewegungstraining zur Förderung der Beweglichkeit, Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Steigerung der Kraft.

- Termine:** Montags, 18.30 bis 19.15 Uhr, 19.15 bis 20.00 Uhr,  
20.00 bis 20.45 Uhr  
**Ort:** Hallenbad Flös, Heldastrasse 48, Buchs  
**Kosten:** CHF 70.– für 10 Lektionen, exklusive Badeintritt
- Termine:** Montags, 08.00 bis 08.45 Uhr  
Dienstags, 08.00 bis 08.45 Uhr  
Donnerstags, 08.00 bis 08.45, 16.45 bis 17.30,  
17.30 bis 18.15, 18.15 bis 19.00, 19.00 bis 19.45,  
19.45 bis 20.30 Uhr  
**Ort:** Medizinisches Zentrum, Therapiebad, Bad Ragaz  
**Kosten:** CHF 160.– für 10 Lektionen, inklusive Badeintritt  
**Anmeldung:** s.triet@rheumaliga.ch / 081 302 47 80



**Rheumaliga  
St. Gallen, Graubünden und  
Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt

## Unterstützung

---

### Beratungsstelle

Die Rheumaliga bietet eine kostenlose, individuelle Fach- und Sozialberatung für Betroffene, ihre Angehörigen, Arbeitgeber sowie für Fachpersonen. Sie erhalten Unterstützung bei der Abklärung und Korrespondenz mit Sozialversicherungen (IV/EL, AHV), Krankenversicherungen, usw.

- Termine:** Nach Vereinbarung  
**Ort:** Am Platz 10, 2. Stock, Büro 257, Bad Ragaz  
**Kosten:** Keine  
**Anmeldung:** a.schmider@rheumaliga.ch / 081 511 50 03

### Ausstellung Hilfsmittel

An der offenen Ausstellung der Alltagshilfen erhalten sie Gelegenheit einen grossen Teil aus unserem Sortiment der Alltags-Hilfsmittel auszuprobieren, zu testen und zu bestellen. Die Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein hilft seit 50 Jahren allen Betroffenen und ihren Angehörigen den Alltag besser zu meistern und möglichst beschwerdefrei und selbständig leben zu können.

- Termine:** 22. August und 12. Dezember, 13.00 bis 17.00 Uhr  
**Ort:** Am Platz 10, 2. Stock, Büro 257, Bad Ragaz  
**Kosten:** Keine  
**Anmeldung:** Nicht erforderlich

**Weitere Veranstaltungen:** [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

## Patientenbeirat

---

Engagierte Ärzte der Region haben sich zusammengeschlossen um ihren Patienten qualitativ hochstehende, medizinische Leistungen anzubieten. Dies funktioniert durch vernetztes Zusammenarbeiten, – genannt «Integrierte Versorgung» – möglichst günstigen Prämien durch Vertragsabschlüsse mit Versicherungen (Hausarztmodell-Versicherungen) und durch gemeinsamen Einkauf und Bewirtschaftung.

Die kostenoptimierte Zusammenarbeit aller medizinischen Leistungserbringer entlang einem «Patientenpfad» hat für PizolCare oberste Priorität. Für ihr Netzwerk möchten diese Ärzte einen möglichst breit abgestützten Patientenbeirat aus ihrem Einzugsgebiet.

Es ist ausserordentlich wichtig, dass auch die Patientenmeinung gehört wird; bei der Festlegung von Behandlungsrichtlinien bzw. bei der Frage, welchen Stellenwert eine Abklärungsmethode oder eine mögliche Therapie besitzen. Wenn auch Sie etwas im Gesundheitswesen bewegen möchten, dann werden Sie ebenfalls ein Mitglied im Patientenbeirat. Wir suchen weitere Mitglieder, die bereit sind, in diesem Patientenbeirat aktiv mitzuarbeiten. Der Zeitaufwand hält sich in Grenzen und beträgt etwa 5 Sitzungen à 2 Stunden (abends) pro Jahr.

**Anmeldung:** [sargans.pizolcare@hin.ch](mailto:sargans.pizolcare@hin.ch)

## Veranstaltungsplan

---

### 2018

#### August

- 07.08. Gangsicherheitskurs (S. 29)
- 22.08. Ausstellung Hilfsmittel (S. 28)
- 23.08. PizolCare-KOREKON-Schulungen (S. 12)
- 29.08. Beckenbodentraining (S. 24)

#### September

- 04.09. Mentales Selbstmanagement: Burnout (S. 14)
- Ambulante Pulmonale Rehabilitation (S. 11)

#### Oktober

- 09.10. Mentales Selbstmanagement: ADHS (S. 15)
- 09.10. ADHS in der Partnerschaft (S. 18)
- 10.10. Psychische Gesundheit und Bewegung (S. 19)
- 10.10. Hörtraining (S. 23)
- 20.10. PizolCare-Diabetikertreffen (S. 5)
- 22.10. Achtsamkeit in Atem und Bewegung (S. 21)
- 25.10. PizolCare-KOMEKON-Schulungen (S. 6)

---

## **November**

- 06.11. Mentales Selbstmanagement:  
Psychopharmaka (S. 16)
- 06.11. Progressive Muskel-Entspannung (S. 17)
- 08.11. Mehr Gleichgewicht gibt Sicherheit:  
Sturzprävention (S. 22)

## **Einstieg jederzeit möglich**

- Cardio Fit (S. 10)
- Rauchentwöhnung (S. 10)
- Fit und bewegt (S. 20)
- Gymnastikgruppe 50+/Rückenschule (S. 25)
- Rückenschule mit Erik (S. 26)
- Gleichgewicht & mehr (S. 26)
- Rheumagymnastik (S. 27)
- Aquawell – Das Wassertraining (S. 27)
- Beratungsstelle (S. 28)

Weitere Informationen finden Sie auch online unter:

**[www.pizolcare.ch/angebote](http://www.pizolcare.ch/angebote)**

PizolCare AG · Flurstrasse 12 · CH-8887 Mels  
sekretariat1.pizolcare@hin.ch · [www.pizolcare.ch](http://www.pizolcare.ch)

 [facebook.com/pizolcare](https://facebook.com/pizolcare)