



GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

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

Programm 2024, Februar – Juli

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 innovative Netz der integrierten medizinischen Versorgung 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 erweitern.

Wir freuen uns auf Sie.

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 Patient:innen befähigen zu:

- eigenverantwortlichem, gesundheitsrelevantem Handeln
- realistischer Erwartungshaltung bei medizinischen Problemen
- besserem Verständnis bio-psycho-sozialer Zusammenhänge
- verantwortungsvoller, selbstbestimmter Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit
- aktivem Einbringen in den Gesundheits- und Gesunderhaltungsprozess

Inhaltsverzeichnis

Diabetes mellitus

- 5 PizolCare-Vortragsreihe Ernährung
- 7 PizolCare-Diabetestreffen
- 8 PizolCare-Diabeteskurs

Herz-Kreislauf-Krankheiten

- 10 PizolCare-Herzkurs KOHIKON
- 12 PizolCare-Herztreffen

Lungenkrankheiten (COPD und Asthma)

- 13 PizolCare-Lungentreffen
- 14 PizolCare-Lungenkurs KOREKON
- 16 Erfahrungsaustausch-Gruppe Chronische Lungenerkrankung
- 17 Lungensportgruppe Mels
- 18 Besser leben mit COPD

Psychische Gesundheit (Mental Health)

- 19 Mentales Selbstmanagement: Demenz
- 20 Mentales Selbstmanagement: Krisen bei jungen Erwachsenen
- 21 Mentales Selbstmanagement: Sucht – vom Vorbeugen bis zum Verzweifeln
- 22 Mentales Selbstmanagement: Traumatisierungen
- 23 Selbsthilfegruppe Depression
- 24 Café TrotzDem Sarganserland
- 25 Onko Café Sarganserland-Werdenberg

Palliative Care (Rheuma, Schmerz, End of Life)

- 26 Allgemeine Gesundheitskurse Pro Senectute
- 30 Bewegungskurse Bezemer
- 34 Bewegungskurse, Mentales Selbstmanagement und Unterstützung Rheumaliga
- 41 Patientenbeirat
- 42 Veranstaltungsplan

PizolCare-Vortragsreihe Ernährung

Mikrobiom und Ernährung

Früher sprach man von der «Darmflora», heute von der (Darm-)mikrobiota. In und auf unserem Körper leben mehr Mikroorganismen als menschliche Zellen. Bakterien, Pilze und Viren bilden unser Mikrobiom und sein Zustand entscheidet massgeblich über unsere Gesundheit. Die Mikrobiota, ihre Veränderung durch verschiedene Ernährungsweisen und Einflüsse auf das Entzündungsgeschehen im Körper sind Thema dieses Vortrages.

- Termine:** 14. März 2024, 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs
Kosten: keine
Referentin: Karin von Burg, MSc clin. nutr. RD,
Ernährungsberaterin SVDE
Anmeldung: gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

Ernährung im Freizeitsport

Die Verbesserung der Trainings- und Wettkampfleistung sowie die Unterstützung der Regeneration nach der Belastung sind die wesentlichen Ziele der Sporternährung. Diese soll dabei individuell auf den aktuellen Bedarf des jeweiligen Sportlers bezüglich des Energiegehaltes und der Energiezusammensetzung abgestimmt sein.

- Termine:** 23. Mai 2024 19.00 bis 20.00 Uhr
Ort: Hotel Restaurant Buchserhof, Grünastrasse 2, Buchs
Kosten: keine
Referentin: Karin von Burg, MSc clin. nutr. RD,
Ernährungsberaterin SVDE
Anmeldung: gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

PizolCare-Diabetestreffen

PizolCare organisiert dreimal jährlich ein Diabetestreffen – denn die beste Therapie im Alltag ist ein:e aufgeklärte:r und informierte:r 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 nach einem PizolCare-Diabeteskurs, aber auch als Weiterbildung für bereits erfahrene Betroffene oder Angehörige.

Termine: 27. Januar 2024, 09.30 bis 14.00 Uhr
Ort: Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs

Termine: 15. Juni 2024, 09.30 bis 14.00 Uhr
Ort: Hotel Restaurant Buchserhof, Grünaustrasse 2, Buchs

Kosten: CHF 30.– (Ermässigung für PizolCare-MC-Versicherte)
Anmeldung: gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

PizolCare-Diabeteskurs für Patient:innen mit Typ-2-Diabetes

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patient:innen 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 (davor und danach)

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

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

- Termine:** 25. April 2024, 19.00-21.00 Uhr, Einführung
02. Mai 2024, 19.00-21.00 Uhr, BZ-Messung /Füsse
15. Mai 2024, 18.00-22.00 Uhr, Ernährung
23. Mai 2024, 19.00-21.00 Uhr, Bewegung
30. Mai 2024, 19.00-21.00 Uhr, Gefässe /Spezielle Aspekte
- 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:
gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch
078 783 05 88

PizolCare-Herzkurs KOHIKON für Patient:innen mit Herzinsuffizienz

KOHIKON steht für KÖmplette HerzInsuffizienz KONtrolle

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patient:innen 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 Medikamenten-Dschungel. Herzinsuffizienz ist nicht immer heil-, aber behandelbar.

1. Schulungstag: Epidemiologie, «Was geschieht bei Herzinsuffizienz», Diagnose, Komplikationen, Therapie

2. Schulungstag: Therapie, Medikamente, Aktionsplan, Zusatzerkrankungen

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:** Die nächsten Termine werden zeitnah auf unserer Website aufgeschaltet
- 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:
gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch
078 783 05 88

PizolCare-Herztreffen

PizolCare organisiert mehrmals jährlich ein Herztreffen – denn die beste Therapie im Alltag ist ein:e aufgeklärte:r und informierte:r 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 eignet sich für Patient:innen mit Herzschwäche, dient aber auch als Weiterbildung für Angehörige oder Interessierte.

- Termine:** 25. Mai 2024, 09.30 bis 14.00 Uhr
Ort: Hotel Restaurant Buchserhof, Grünastrasse 2, Buchs
Kosten: CHF 30.– (Ermässigung für PizolCare-MC-Versicherte)
Anmeldung: gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

PizolCare-Lungentreffen

PizolCare organisiert mehrmals jährlich ein Lungentreffen – denn die beste Therapie im Alltag ist ein:e aufgeklärte:r und informierte:r 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 eignet sich für Patient:innen mit COPD bzw. Lungenerkrankte, dient aber auch als Weiterbildung für Angehörige oder Interessierte.

- Termine:** 23. März 2024, 09.30 bis 14.00
Ort: Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs
Kosten: CHF 30.– (Ermässigung für PizolCare-MC-Versicherte)
Anmeldung: gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

PizolCare-Lungenkurs KOREKON für Patient:innen mit COPD

KOREKON steht für KÖmplette REspiratorische KONtrolle

Das Schulungsprogramm wurde speziell für Patient:innen 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:** Die nächsten Termine werden zeitnah auf unserer Website aufgeschaltet
- 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:
gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch
078 783 05 88



Erfahrungsaustausch-Gruppe Chronische Lungenerkrankung

Für lungenerkrankte Menschen verändert sich der Lebensalltag. Aufgrund ihrer Atemnot oder einer Sauerstofftherapie fällt es ihnen oft sehr schwer, sich dem Rhythmus ihrer Umgebung anzupassen. Die Lungenliga St.Gallen-Appenzell motiviert Betroffene, sich in einer Gruppe mit Gleichgesinnten auszutauschen. Diese Gespräche helfen ihnen zu realisieren, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht alleine sind.

Das Angebot richtet sich an Menschen in den Kantonen St.Gallen, beider Appenzell sowie Liechtenstein, die aufgrund einer chronischen Lungen- oder Atemwegserkrankung in ihrem Alltag eingeschränkt sind, und an deren Angehörige.

- Termine:** 27. Februar, 28. Mai 2024, 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Lungenliga St.Gallen-Appenzell,
Beratungsstelle Mels, Rietcenter, Pizolstrasse 4, Mels
Kosten: keine
Anmeldung: erfa@lungenliga-sg.ch / 071 228 47 53

Lungensportgruppe Mels

.....

Mit der Lungensportgruppe verbessern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und gewinnen an Lebensfreude. Chronisch lungenerkrankte Menschen vermeiden oft jegliche Anstrengung aus Angst vor Atemnot. Die Folgen solcher Inaktivität lassen nicht lange auf sich warten: Die körperliche Leistungsfähigkeit vermindert sich, alltägliche Anstrengungen werden zur Belastung, die Lebensqualität nimmt ab. Diese Abwärtsspirale belastet auch die psychische Gesundheit. Durch die Teilnahme an einem einzigartigen, individuellen Lungensportprogramm unter der Leitung und Betreuung durch erfahrene Physiotherapeut:innen verbessert sich ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie trainieren zusammen mit anderen, motivierten Teilnehmenden Ihre Stütz-, Bewegungs- und Atemmuskulatur sowie Ihr Herz-Kreislaufsystem und tun gleichzeitig auch noch etwas für Ihre sozialen Kontakte. Die Sauerstoffsicherung ist zu jedem Zeitpunkt gewährleistet.

- Termine:** Mittwochs, 10.15 bis 11.45 Uhr
Ort: Physio Training Center Bezemer, Grossfeldstrasse 5, Mels
Kosten: CHF 12.– pro Lektion
Anmeldung: info@lungenliga-sg.ch / 071 228 47 47

Besser leben mit COPD

.....

COPD-Betroffene leiden häufig unter Atemnot, Husten und (teils) Auswurf. Gewohnte Aktivitäten sind nicht mehr durchführbar, eine immer grösser werdende Isolation ist die Folge. Dank der Patientenschulung resp. des Selbstmanagement-Coachings der Lungenliga lernen Betroffene, mit der Krankheit besser umzugehen. Dies entlastet sowohl sie selbst und ihre Angehörigen als auch die Ärzte und das medizinische Fachpersonal.

COPD-Betroffene erarbeiten in einer kleinen Gruppe zusammen mit einem Expertenteam eine optimale, individuelle Lösung für eine bessere Alltagsbewältigung mit der Krankheit.

- Termine:** Dienstags, 16. Januar bis 20. Februar 2024,
 14.00 bis 16.00 Uhr
- Ort:** Lungenliga St.Gallen–Appenzell, Kolumbanstrasse 2,
 St.Gallen
- Kosten:** 6 Module: CHF 120.– inkl. Kursmaterial
- Anmeldung:** copd@lungenliga-sg.ch / 071 228 47 47

Mentales Selbstmanagement: Demenz

Demenz – ein Krankheitsbild mit vielen Facetten

Als Demenz wird das Krankheitsbild bezeichnet, das meist als Folge einer chronisch fortschreitenden Erkrankung des Gehirns auftritt. Die betroffenen Bereiche sind Aufmerksamkeit, Sprache, Lernen und Gedächtnis. Betroffene werden dadurch in den Aktivitäten ihres Lebens sehr eingeschränkt.

Dieses Seminar klärt auf, wie man mit Demenz umgehen und entsprechendes Verständnis für Betroffene aufbringen kann.

- Termine:** 23. Januar 2024, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs
Kosten: Keine
Referent: Dr. med. Örs Dömösi, Facharzt FMH für Psychiatrie & Psychotherapie, Sargans
Anmeldung: gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

Mentales Selbstmanagement: Krisen bei jungen Erwachsenen

Das junge Erwachsenenalter umfasst den Altersabschnitt zwischen 18 und etwa 30 Jahren. Ein Lebensabschnitt, der sich durch zunehmende Autonomie und Selbstverantwortung auszeichnet. Prüfungsstress in der Ausbildung, Leistungsdruck bei der Arbeit, Zukunftsängste und vieles mehr können diese Zeit prägen. Junge Erwachsene stehen vor vielen Herausforderungen. Es müssen Entscheidungen getroffen werden, die zu dauerhaften Veränderungen in ihrem Leben führen. Viele junge Erwachsene sehen sich zunehmend mit einem hohen Druck konfrontiert und fühlen sich gestresst.

Nicht selten entwickeln sich in dieser Lebensphase psychische Störungen, auf die in dieser Veranstaltung näher eingegangen wird. Gleichzeitig werden Möglichkeiten zum Umgang mit psychischen Krisen aufgezeigt und dargestellt, welche Anzeichen ernst genommen und wann eine Behandlung in Betracht gezogen werden sollte.

- Termine:** 27. Februar 2024, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs, Forum
Kosten: Keine
Referent: Dr. med. Roger Giezendanner, Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie FMH, Buchs
Anmeldung: gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

Mentales Selbstmanagement: Sucht – vom Vorbeugen bis zum Verzweifeln

Anregungen aus der täglichen Praxis für Interessierte und Betroffene (Angehörige, Vorgesetzte, Mitarbeiter:innen etc.) in Form eines kleinen Workshops. Die Teilnehmenden machen sich dabei Überlegungen, wie Suchtgefährdete und Suchtbetroffene am besten durch Mitmenschen unterstützt werden können, wie sich Risiken und Anfälligkeiten zeigen und was eine eigentliche Suchterkrankung ausmacht.

- Termine:** 07. Mai 2024, 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Parkhotel, Bahnhofstrasse 31, Wangs
Kosten: Keine
Referent: Dr. med. Sebastian Pfaundler, Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie FMH, Bad Ragaz
Anmeldung: gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

Mentales Selbstmanagement: Traumatisierungen

.....

Schreckliche Erfahrungen, Katastrophen, Übergriffe, ... Traumatisierungen reißen uns aus dem normalen Alltag heraus, erschüttern uns zutiefst, hinterlassen Verunsicherung, Ohnmachtsgefühle, aber auch häufiges Wiedererleben im Sinne von Flashbacks und Albträumen.

An dieser Abendveranstaltung fragen wir uns, wie sich Traumatisierungen von Alltagsereignissen unterscheiden, welche Folgen Traumatisierungen haben können, was im Umgang damit hilft, wieder Sicherheit zu gewinnen, in den Alltag zurückzufinden und Distanz zum Belastenden zu erreichen.

- Termin:** 11. Juni 2024 , 19.30 bis 21.00 Uhr
Ort: Hotel Restaurant Buchserhof, Grünaustrasse 2, Buchs
Kosten: Keine
Referent: Dr. med. Thomas Meier, Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie FMH, Vilters
Anmeldung: gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch / 078 783 05 88

Selbsthilfegruppe Depression

Aussichtslosigkeit aufgrund einer Depression? Der Austausch mit anderen in der gleichen Situation kann helfen.

Eine Depression ist eine der häufigsten Krankheiten. Innere Leere, Freudlosigkeit und sozialer Rückzug sind genauso typisch wie die Tatsache, dass Familie, Arbeitgeber und Freunde oft überfordert sind.

Das Gespräch unter Betroffenen tut gut. Zu erfahren, dass es anderen genauso geht, befreit – und zu reden, ohne sich erklären zu müssen, ermutigt. Neues auszuprobieren ist einfacher, wenn andere den gleichen Schritt tun. Wenn die Depression einen Ort hat, wo sie im Mittelpunkt sein darf, wird der Alltag entlastet. Melde dich, wenn du dich austauschen möchtest. Interessierte sind in der Gruppe stets willkommen.

- Termine:** Alle zwei Wochen, jeweils am frühen Abend
Ort: Sargans
Kosten: Kostenlos
Anmeldung: selbsthilfe@fzsg.ch / 071 222 22 63

Café TrotzDem Sarganserland

Das Café TrotzDem Sarganserland ist ein Ort, an dem sich Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und weitere Interessierte treffen und gemeinsam Zeit verbringen.

Es besteht die Möglichkeit, sich über ausgewählte Themen zu informieren, zu musizieren, zu spielen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und in Kontakt zu kommen.

- Termine:** Jeden dritten Dienstag im Monat:
20. Februar, 19. März, 16. April, 21. Mai, 18. Juni,
16. Juli 2024, 14.30 bis 17.00 Uhr
- Ort:** Restaurant Kiesfang, Aeulistrasse 8, Vilters
- Kosten:** Kostenlos
- Anmeldung:** Nicht erforderlich

Weitere Informationen:

www.fags.ch/cafe-trotzdem-sarganserland





Onko Café Sarganserland-Werdenberg

Das Onko Café bietet Menschen mit und nach einer Krebserkrankung und ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam Zeit zu verbringen.

Das Onko Café ist ein regelmässig stattfindendes Café, dreimal pro Jahr finden Ausflüge statt..

- Termine:** Jeweils am zweiten Mittwoch im Monat:
14. Februar, 10. April, 08. Mai 2024, 09.00 bis 10.00 Uhr
- Ort:** Restaurant Perron, Tiefrietstrasse 18, Sargans
- Termine:** 13. März 2024, 14.00 bis 17.00 Uhr
- Ort:** Besuch im Keramikatelier, Weite
- Termine:** 12. Juni 2024, 18.30 bis 20.30 Uhr
- Ort:** Führung durch die Ausstellung Bad Ragartz
- Kosten:** Die Angebote des Onko Cafés sind kostenlos, lediglich Ihre Konsumation geht auf Ihre Kosten
- Anmeldung:** Nicht erforderlich, aber erwünscht an info@fags.ch

Weitere Informationen:

www.fags.ch/onko-cafe



Allgemeine Gesundheit

Line Dance für Anfänger:innen

Line Dance ist eine Tanzform, die alleine ohne festen Partner in einer Gruppenformation oder in Linien hinter- und nebeneinander getanzt wird. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen nach verschiedenen Rhythmen. Line Dance ist weder mit klassischem Tanz noch mit eigentlichem Volkstanz zu vergleichen. Line Dance hat etwas mit der Country- und Western-Musik zu tun und passt auch zu vielen anderen Stilrichtungen. Wie immer beim Tanzen werden nicht nur die Fitness, sondern auch beide Gehirnhälften durch das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang trainiert.

- Termine:** 16 Lektionen (mittwochs):
21. Februar bis 10. April 2024, 14.00 bis 15.30 Uhr
- Ort:** Haus Melibündte, Klosterstrasse 8, Mels
- Kosten:** CHF 156.–
- Anmeldung:** rws@sg.prosenectute.ch / 058 750 09 00

Durch die Stimme im Einklang leben

In der Stimme spiegelt sich die eigene Persönlichkeit. In diesem Kurs wird das Wissen über die Einflüsse der fünf Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Ether – genutzt, um eine ganzheitliche Stimme entwickeln zu können. Atem-, Rhythmus- und leichte Ausgleichsübungen unterstützen diesen Einklang in der Stimme. Das Miteinander Tönen – gemeinsames Singen von Vokalen – aktiviert das Wohlbefinden und die Selbstheilungskräfte. Es beginnt eine klangvolle Reise auf der neue Ebenen von Lebensfreude und Harmonie entdeckt werden.

- Termine:** 10 Lektionen (montags):
04. März bis 08. April 2024, 09.45 bis 11.15 Uhr
- Ort:** Bürohaus St.Barbara, Gruppenraum AmBerg
- Kosten:** CHF 135.–
- Anmeldung:** rws@sg.prosenectute.ch / 058 750 09 00

Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung

Mit Yoga kann das Körpergefühl gesteigert und auch schlafende Stellen wieder sanft aktiviert werden. Im Seniorenyoga wird speziell auf die Bedürfnisse des reiferen Körpers eingegangen. Die Übungen werden langsam aufgebaut und mit Hilfsmitteln unterstützt. Alterssymptomen wird bewusst entgegengewirkt. Auch die Übungen zur Tiefenentspannung und Meditation berücksichtigen das Alter, indem man sich ganz bewusst mit dem eigenen Dasein auseinandersetzt. Dadurch werden Alterungsprozesse und der eigene Körper besser kennen gelernt.

- Termine:** 20 Lektionen (mittwochs):
07. Februar bis 24. April 2024, 08.30 bis 10.00 Uhr
- Ort:** Hatha Yoga Schule, im Stoffel 29, Mels
- Kosten:** CHF 280.–
- Anmeldung:** rws@sg.prosenectute.ch / 058 750 09 00

Wassergymnastik

Die allgemeine Fitness wird mit Hilfe einer effizienten und gelenkschonenden Bewegungsaktivität im Wasser erhöht. Wassergymnastik fördert die Beweglichkeit und auch das allgemeine Wohlbefinden. Es werden Kraft und Koordination verbessert sowie Herz und Kreislauf gestärkt.

Termine: 12 Lektionen (dienstags):
09. Januar bis 26. März 2024, 17.10 bis 18.00 Uhr
Kosten: CHF 224.– (inkl. Bade-Eintritt)

Termine: 12 Lektionen (dienstags):
02. April bis 25. Juni 2024, 17.10 bis 18.00 Uhr
Kosten: CHF 205.– (inkl. Bade-Eintritt)

Ort: Schulhaus Kastels, Grossfeldstrasse 36, Sargans
Anmeldung: rws@sg.prosenectute.ch / 058 750 09 00

Bewegungskurse

Rücken, Bauch und Beckenboden

Mittels effizienten Übungen – auch als Heimübungen geeignet – wird die Muskulatur des Beckenbodens gestärkt. Auch die Rücken- und Bauchmuskulatur wird schonend trainiert. Leichte Dehnungsübungen gehören zum Training. Die Stunde wird von einer erfahrenen Beckenboden-Therapeutin geleitet, die eventuelle Fragen zum Thema gerne beantwortet.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich:
Donnerstags, 08.30 bis 09.30 Uhr
- Ort:** Physio Training Center Erik Bezemer,
Grossfeldstrasse 5, Mels
- Kosten:** CHF 150.- (10er-Abo), CHF 275.- (20er-Abo),
MIT Fitness-Abo ist die Teilnahme kostenlos
- Anmeldung:** info@bezemer.ch / 081 723 51 11

Training für SeniorInnen 75+

Wir trainieren Stabilität, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und verbringen die letzte halbe Stunde draussen, wo wir uns je nach Lust, Laune und Möglichkeiten an der frischen Luft bewegen. Ein anschliessendes und wohlverdientes Kaffeetrinken ist bei uns immer möglich.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich:
Donnerstags, 14.00 bis 15.30 Uhr
- Ort:** Physio Training Center Erik Bezemer,
Grossfeldstrasse 5, Mels
- Kosten:** CHF 150.- (10er-Abo), CHF 275.- (20er-Abo),
MIT Fitness-Abo ist die Teilnahme kostenlos
- Anmeldung:** info@bezemer.ch / 081 723 51 11

Rückenschule mit Erik

Mittels effizienten Übungen – auch als Heimübungen geeignet – wird die Beweglichkeit aller Gelenke verbessert. Die ganze Muskulatur, vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur, wird schonend trainiert. Dehnungsübungen sind immer Teil des Trainings. Mit Reaktions- und Gleichgewichtsübungen sowie mit Haltungs- und Bewegungsinstruktion für den Alltag, wird das Training vervollständigt.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich:
Dienstags, 09.00 bis 10.00 Uhr
- Ort:** Physio Training Center Erik Bezemer,
Grossfeldstrasse 5, Mels
- Kosten:** CHF 150.– (10er-Abo), CHF 275.– (20er-Abo),
MIT Fitness-Abo ist die Teilnahme kostenlos
- Anmeldung:** info@bezemer.ch / 081 723 51 11

Pilates

Durch Pilates wird sich dein Körper anders anfühlen, anders aussehen und sich anders bewegen. Du baust Kraft auf, ohne massig zu wirken. Pilates vermittelt dir ein neues Körpergefühl, eine gute Haltung. Deine Beweglichkeit wird sich verbessern und Rückenschmerzen werden gelindert.

Mit Pilates trainieren wir mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, in fließenden fortlaufenden Bewegungen. Durch das Erlernen der richtigen Atmung dazu, werden Verspannungen entgegengewirkt, Stress abgebaut und die Kontrolle über den Körper erhöht. Körper und Geist werden gleichzeitig in Harmonie gebracht.

- Termine:** Einstieg jederzeit möglich:
Freitags, 09.00 bis 10.00 Uhr
- Ort:** Physio Training Center Erik Bezemer,
Grossfeldstrasse 5, Mels
- Kosten:** CHF 150.- (10er-Abo), CHF 275.- (20er-Abo),
MIT Fitness-Abo ist die Teilnahme kostenlos
- Anmeldung:** info@bezemer.ch / 081 723 51 11



Bewegungskurse

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 50, Buchs
- Kosten:** CHF 9.– pro Lektion für Mitglieder der Rheumaliga,
exklusive Badeintritt
CHF 11.– pro Lektion für Nicht-Mitglieder der Rheumaliga,
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
Freitags, 17.00 bis 17.45, 17.45 bis 18.30 Uhr
- Ort:** Medizinisches Zentrum, Therapiebad, Bad Ragaz
- Kosten:** CHF 18.– pro Lektion für Mitglieder der Rheumaliga,
inklusive Badeintritt
CHF 20.– pro Lektion für Nicht-Mitglieder der Rheumaliga,
inklusive Badeintritt
- Anmeldung:** info.sgfl@rheumaliga.ch / 081 302 47 80



Qi Gong

Qi Gong stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Sanfte Bewegungen fördern und erhalten die Gesundheit sowie die geistige Aktivität. Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Die Lektionen vermitteln ein ausgewogenes Mass an schonender Belastung. Die Sturzgefahr im Alltag kann durch Qi Gong massgeblich reduziert werden.

- Termine:** Dienstags, 09.00 bis 10.00 Uhr
Ort: Bewegungsraum Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz
Kosten: CHF 23.– pro Lektion für Mitglieder der Rheumaliga
CHF 25.– pro Lektion für Nicht-Mitglieder der Rheumaliga
Anmeldung: info.sgfl@rheumaliga.ch / 081 302 47 80



Yoga

Yoga ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Schmerzen, Rheuma, Schulter- und Rückenbeschwerden ausgerichtet. Yoga aktiviert den gesamten Organismus, stärkt und regt die Selbstheilungskräfte an.

- Termine:** Donnerstags, 08.00 bis 09.15, 09.45 bis 11.00 Uhr
Ort: Bewegungsraum Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz
Kosten: CHF 23.– pro Lektion für Mitglieder der Rheumaliga
CHF 25.– pro Lektion für Nicht-Mitglieder der Rheumaliga
Anmeldung: info.sgfl@rheumaliga.ch / 081 302 47 80

Med. Progressive Muskelentspannung (med. PME)

nach Jakobsen, das körpernahe Entspannungsverfahren für Schmerz Betroffene (7 Kurslektionen).

- Termine:** 11. Juni, 18. Juni, 2. Juli, 16. Juli, 30. Juli,
13. August, 27. August 2024,
15.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Bewegungsraum Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz
Kosten: 7 Lektionen: CHF 120.– für Mitglieder der Rheumaliga,
inkl. Kursunterlagen
7 Lektionen: CHF 135.– für Nicht-Mitglieder der Rheumaliga,
inkl. Kursunterlagen
Einzelkurse sind jederzeit möglich:
CHF 260.– für Mitglieder der Rheumaliga
CHF 290.– für Nicht-Mitglieder der Rheumaliga
Anmeldung: beratung.ragaz@rheumaliga.ch / 081 511 50 03



EverFit – Bewegung und Balance im Alter

Everfit berücksichtigt alle konditionellen Faktoren (angepasst auf ältere Menschen), insbesondere Kraft, Gleichgewicht und Dual-Task-Fähigkeiten. Im Vordergrund steht, neben der allgemeinen Leistungsfähigkeit, die Sturzprävention.

- Termine:** Montags, 14.00 bis 15.00, 15.30 bis 16.30 Uhr
Ort: Bewegungsraum Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz
Kosten: CHF 17.– pro Lektion für Mitglieder der Rheumaliga,
CHF 19.– pro Lektion für Nicht-Mitglieder der Rheumaliga,
Anmeldung: info.sgfl@rheumaliga.ch / 081 302 47 80



Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt

Vortragsreihe: Lebensqualität trotz Rheuma & Schmerzen

Für Betroffene und ihre Angehörigen mit Rheuma und chronischen Schmerzen. Möglichkeit, sich in kleiner Gruppe mit den Herausforderungen von Rheuma-Krankheiten auseinanderzusetzen.

- Termine:** 13. Februar 2024: Wie relevant ist Entspannung zur Schmerzreduktion und zur Stärkung des Immunsystems?
12. März 2024: L(i)eben trotz chronischer Schmerzen, Partnerschaft und Sexualität mit Rheumaschmerzen
14. Mai 2024: Rheuma und Ernährung
jeweils 17.00 bis 18.30 Uhr
- Ort:** Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz
- Kosten:** Kostenlos für Mitglieder der Rheumaliga
CHF 5.– für Nicht-Mitglieder der Rheumaliga
- Referentin:** Andrea Schmider, Sozialarbeiterin FH
- Anmeldung:** beratung.ragaz@rheumaliga.ch / 081 511 50 03





Mentales Selbstmanagement

Aktiv Rheuma-Treff für Menschen mit Rheuma und chronischen Schmerzen

Erfahrungen und Informationen austauschen, sich vernetzen, sich ablenken und zusammen aktiv sein, gemeinsam Spass und Freude haben.

- Termine:** 06. Februar, 05. März, 02. April, 07. Mai,
04. Juni, 09. Juli 2024,
17.30 bis 19.00 Uhr
- Ort:** Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz
- Kosten:** keine
- Anmeldung:** beratung.ragaz@rheumaliga.ch / 081 511 50 03

Detailprogramm über Aktivitäten an den Terminen:

www.rheumaliga.ch/sgfl/veranstaltung/fachgeleitete-selbsthilfegruppe-bad-ragaz





Rheumaliga
SG, GR, AI/AR 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: Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz
Kosten: Keine
Anmeldung: beratung.ragaz@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 SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein hilft allen Betroffenen und ihren Angehörigen den Alltag besser zu meistern und möglichst beschwerdefrei und selbständig leben zu können.

- Termine:** 20. Februar, 25. Juni 2024, 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, Bad Ragaz
Kosten: Keine
Anmeldung: Nicht erforderlich

Patientenbeirat

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

Die kostenoptimierte Zusammenarbeit aller medizinischen Leistungserbringenden entlang einem «Patient:innen-Pfad» hat für PizolCare oberste Priorität. Für ihr Netzwerk möchten diese Ärztinnen und Ärzte einen möglichst breit abgestützten Patientenbeirat aus ihrem Einzugsgebiet.

Es ist ausserordentlich wichtig, dass auch die Patient:innen-Meinung gehört wird. 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 Gremium aktiv mitzuarbeiten. Der Zeitaufwand hält sich in Grenzen und beträgt etwa 5 Sitzungen à 2 Stunden (abends) pro Jahr.

Anmeldung: sargans.pizolcare@hin.ch

Veranstaltungsplan

Januar

- 09.01. Wassergymnastik (S. 29)
- 16.01. Besser leben mit COPD (S. 18)
- 23.01. Demenz (S. 19)
- 27.01. PizolCare-Diabetestreffen (S. 7)

Februar

- 06.02. Aktiv Rheuma-Treff (S. 39)
- 07.02. Sanftes Yoga mit Tiefenentspannung (S. 28)
- 13.02. Entspannung zur Schmerzreduktion (S. 38)
- 14.02. Onko Café Sarganserland-Werdenberg (S. 25)
- 20.02. Café TrotzDem Sarganserland (S. 24)
- 20.02. Ausstellung Hilfsmittel (S. 40)
- 21.02. Line Dance für Anfänger:innen (S. 26)
- 27.02. Krisen bei jungen Erwachsenen (S. 20)
- 27.02. Erfa-Gruppe Chronische Lungenerkrankung (S. 16)

März

- 04.03. Durch die Stimme im Einklang leben (S. 27)
- 05.03. Aktiv Rheuma-Treff (S. 39)
- 12.03. Sexualität mit Rheumaschmerzen (S. 38)
- 13.03. Onko Café Sarganserland-Werdenberg (S. 25)
- 14.03. Mikrobiom und Ernährung (S. 5)
- 19.03. Café TrotzDem Sarganserland (S. 24)
- 23.03. PizolCare-Lungentreffen (S. 13)

April

- 02.04. Aktiv Rheuma-Treff (S. 39)
- 02.04. Wassergymnastik (S. 29)
- 10.04. Onko Café Sarganserland-Werdenberg (S. 25)
- 16.04. Café TrotzDem Sarganserland (S. 24)
- 25.04. PizolCare-Diabeteskurs (S. 8)

Mai

- 07.05. Sucht – vom Vorbeugen bis zum Verzweifeln (S. 21)
- 07.05. Aktiv Rheuma-Treff (S. 39)
- 08.05. Onko Café Sarganserland-Werdenberg (S. 25)
- 14.05. Rheuma und Ernährung (S. 38)
- 21.05. Café TrotzDem Sarganserland (S. 24)
- 23.05. Ernährung im Freizeitsport (S. 6)
- 25.05. PizolCare-Herztreffen (S. 12)
- 28.05. Erfa-Gruppe Chronische Lungenerkrankung (S. 16)

Juni

- 04.06. Aktiv Rheuma-Treff (S. 39)
- 11.06. Traumatisierungen (S. 22)
- 11.06. Med. progressive Muskelentspannung (S. 36)
- 12.06. Onko Café Sarganserland-Werdenberg (S. 25)
- 15.06. PizolCare-Diabetestreffen (S. 7)
- 18.06. Café TrotzDem Sarganserland (S. 24)
- 25.06. Ausstellung Hilfsmittel (S. 40)

Juli

- 09.07. Aktiv Rheuma-Treff (S. 39)
- 16.07. Café TrotzDem Sarganserland (S. 24)

Einstieg jederzeit möglich

Lungensportgruppe Mels (S. 17), Selbsthilfegruppe Depression (S. 23), Rücken, Bauch und Beckenboden (S. 30), Training für Senior:innen 75+ (S. 31), Rückenschule mit Erik (S. 32), Pilates (S. 33), Aquawell – Das Wassertraining (S. 34), Qi Gong (S. 35), Yoga (S. 36), EverFit – Bewegung und Balance im Alter (S. 37), Beratungsstelle (S. 40)

PizolCare AG · Flurstrasse 12 · CH-8887 Mels
gesundheitsfoerderung.pizolcare@hin.ch · www.pizolcare.ch

 **LinkedIn**



 **Facebook**

