

Sicher unterwegs im Alter



Mit über 80 Jahren noch trittsicher und beschwingt durchs Leben gehen?

Dass dies möglich ist, beweisen die Menzinger Schwestern mit ihrer allwöchentlichen Turnstunde.

Gegenüber dem Kloster im idyllisch gelegenen Einsiedeln befindet sich das Marienheim. Dort wohnt und lebt eine Gemeinschaft von Frauen, die der Kongregation der Schwestern vom Heiligen Kreuz in Menzingen (ZG) angehört. Die meisten Schwestern sind über 80 Jahre alt. Sie sind aber nach wie vor sehr selbstständig, arbeiten im Garten, kochen, gestalten die Gebetszeiten, machen Begleitdienste und sorgen füreinander.



Stolperfallen vermeiden

Im letzten Jahr hat die CONCORDIA auf Initiative der Schwesterngemeinschaft die Rheumaliga Schweiz mit einer Wohnumfeldberatung beauftragt. So wurden die Zimmer und die gemeinsamen Räume der Schwestern auf Stolperfallen – beispielsweise umgeschlagene Teppichecken oder am Boden liegende Kabel – hin kontrolliert. Anhand von Tests zeigte eine Physiotherapeutin der Rheumaliga den Schwestern zudem

passende Übungen zum Kraftaufbau und zur Förderung des Gleichgewichts. Die Schwestern wollten die Trainingseinheiten unbedingt beibehalten und turnen nun einmal wöchentlich unter der Leitung von Sr. Laetitia Pia.

Sicherheit gewinnen

«Natürlich war zu Beginn auch Angst dabei», meint Sr. Laetitia Pia. Die Schwestern hatten Hemmungen und trauten sich einige der Übungen nicht zu. Schon sehr bald bemerkten sie jedoch die positiven Auswirkungen der Turnstunde. Im Alltag sind die Schwestern deutlich sicherer unterwegs. Sie üben beispielsweise das richtige Aufstehen oder trainieren spielerisch die Koordination und die Balance. Wenn eine der Teilnehmenden erschöpft ist, kann sie sich hinsetzen und jederzeit wieder mitmachen. Von den Schwestern, die an den Turnstunden teilnehmen, sei seither keine mehr gestürzt, meint Sr. Laetitia Pia sichtlich stolz.

Lebensfreude spüren

Die Turnstunde beginnt. Rassige Musik erklingt, *Segundo* von Pink Martini. Einige der Schwestern tanzen sehr gerne, da passen diese latin-jazzigen Klänge wunderbar. Es kommt Bewegung in die Gruppe. Ein paar Schritte vor und wieder zurück. Die Schwestern sind mit Elan dabei und wiegen sich im Takt der Musik. Auch sozial ist das gemeinsame Turnen für die Schwestern wichtig geworden. Sie erleben die Gemeinschaft in einer anderen Situation und haben dadurch ein noch engeres Verhältnis. «Wenn eine der Schwestern fehlt, dann fällt es auf.» Sr. Laetitia Pia blickt freudig in die Zukunft. «Wir machen weiter mit dem Turnen, pickelhart», sagt sie mit einem verschmitzten Lächeln. Das gemeinsame wöchentliche Turnen ist für die Schwestern somit ein Erfolg auf ganzer Linie.



Sr. Laetitia Pia (links) und ihre Mitschwestern haben sichtlich Freude am Turnen.



Mit dem Präventionsprogramm *Sicher und mobil 70+* unterstützt die CONCORDIA ihre Versicherten ab 70 Jahren dabei, das eigene Sturzrisiko zu reduzieren.

Die CONCORDIA beteiligt sich an folgenden Massnahmen zur Vermeidung von Stürzen:

- Persönlicher Hausbesuch (kostenlos)
- Sehtest beim Optiker
- Spikes und Antirutsch-Sohlen für Schuhe
- Hüftprotektoren

Zusätzlich für Versicherte der CONCORDIA mit Zusatzversicherung NATURA und/oder DIVERSA:

- Bewegungsprogramme
- Gehhilfen
- Sehhilfen

Weitere Informationen und die Online-Anmeldung für das Programm finden Sie unter www.concordia.ch/sturzpraevention. Oder wenden Sie sich bei Fragen an concordiaMed: +41 (0)41 210 02 50. Wir beraten Sie gerne. Für Versicherte der CONCORDIA ist die Beratung kostenlos.