



Senioren koordination

Ruggell • Gamprin • Schellenberg



Vortrag der Rheumaliga – für alle Interessierte

**Fit, standfest und selbständig bleiben –
Gelenke richtig bewegen und Alltagshilfen korrekt einsetzen!**

Datum und Ablauf:

Dienstag, 22. Oktober 2024

14.00 Uhr Fachvortrag mit bewegten Pausen

15.00 Uhr Stand mit Alltagshilfen und Broschüren sowie Kaffee und Kuchen

Ort:

Gemeindesaal, Nellengasse 40, 9491 Ruggell

Referentin:

Andrea Schmider, Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga für das Fürstentum Liechtenstein

Kosten:

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Parkplätze:

Hinter dem Musikhaus bei der Spiegelstrasse

Bitte um Anmeldung bis am 14. Oktober bei Ann Näff-Oehri, Seniorenkoordination unter +423 377 49 36 oder ann.naeff@ruggell.li

Falls ein Fahrdienst gewünscht wird, bitte mindestens eine Woche vor dem Anlass bekanntgeben.

Wie können Sie Ihre gute Lebensqualität erhalten, damit Sie möglichst lange unabhängig und selbstständig bleiben?

Gelenke richtig bewegen, die psychische und physische Gesundheit stärken und Schmerzen am Bewegungsapparat reduzieren

Sie erfahren

- was chronische Schmerzen am Bewegungsapparat bedeuten.
- welche Erkrankungen zu Rheuma gehören.
- was Sie selbst zuhause beitragen können, um körperliche Einschränkungen und Schmerzen vorzubeugen.

Standfestigkeit, Koordination und Balance erhalten und aufbauen

Sie erhalten Informationen

- über Faktoren von Sturzgefahren und wie Sie diese vermeiden können.
- weshalb ein Training und unser EverFit-Kurs, der in Ruggell wöchentlich angeboten wird, sinnvoll ist, damit Sie Bewegung, Balance und Standfestigkeit erhalten können (Dual-Task-Fähigkeit).
- über sinnvolle Alltagshilfen, um Stürze und um Schmerzen im Alltag zu vermeiden.

Stand mit gelenkschonenden Alltagshilfen zum Ausprobieren

Am Stand erhalten Sie

- die Gelegenheit, gelenkschonende Alltagshilfen der Rheumaliga Schweiz auszuprobieren und direkt bei der Rheumaliga Schweiz zu bestellen.
- diverse Broschüren der Rheumaliga.

Wir freuen uns auf Sie!