

«Gelenke richtig bewegen und Alltagshilfen korrekt einsetzen; fit, standfest und selbständig bleiben»

Einladung der Seniorenkoordination Ruggell Gamprin Schellenberg
Dienstag, 22. Oktober 2024, ab 14 Uhr

Jetzt
anmelden!

senioren@ruggell.li oder
beratung.ragaz@rheumaliga.ch
Tel. +423 377 49 36 oder
Tel. 081 511 50 03



14 bis ca. 15 Uhr: Fachvortrag

«Wie können Sie Gelenke richtig bewegen, ihre psychische und physische Gesundheit stärken und Schmerzen am Bewegungsapparat reduzieren?» Im Vortrag lernen Sie was chronische Schmerzen am Bewegungsapparat bedeuten und welche Erkrankungen zu Rheuma gehören. Sie erfahren Wissenswertes, was Sie selbst zuhause beitragen können, um körperliche Einschränkungen und um Schmerzen vorzubeugen. Was sind sinnvolle Alltagshilfen, um Stürze und um Schmerzen im Alltag zu vermeiden?

«Wie können Sie länger selbständig bleiben, ihre Standfestigkeit, die Koordination und ihre kognitiven Dual-Task-Fähigkeiten erhalten und aufbauen?» Sie erhalten Informationen über die Faktoren von Sturzgefahren, wie Sie diese vermeiden können. Zudem erfahren Sie weshalb ein Training und unser EverFit-Kurs, der in Ruggell wöchentlich angeboten wird, sinnvoll ist, damit Sie Bewegung, Balance und Standfestigkeit erhalten können. Ziel ist es, dass Sie Ihre gute Lebensqualität erhalten sowie möglichst lange unabhängig und selbständig bleiben können. Der Vortrag wird begleitet von bewegten Pausen.

Stand mit Broschüren zum Mitnehmen und mit gelenkschonenden Alltagshilfen zum Ausprobieren. Am Stand finden Sie diverse Broschüren der Rheumaliga zum Mitnehmen. Zudem haben Sie vor und nach dem Vortrag Gelegenheit die gelenkschonenden Alltagshilfen der Rheumaliga Schweiz auszuprobieren und direkt bei der Rheumaliga Schweiz zu bestellen.

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

Ab ca. 15 Uhr: Kaffee und Kuchen

Anlass für alle interessierten Menschen. Diese Veranstaltung ist öffentlich und kostenlos.

Ort Gemeindesaal Ruggell, Nellengasse 40, 9491 Ruggell

Anmeldung bis am 14.10.24 wird gebeten bei Ann Näff-Oeri, senioren@ruggell.li, Tel. +423 377 49 36, oder der Rheumaliga: Tel. 081 511 50 03, beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



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