

# «Gelenke richtig bewegen, Alltagshilfen sinnvoll einsetzen»

Vorträge in Landquart, Dienstag 26. März 2024  
Stände mit Broschüren und Alltagshilfen

**Jetzt  
anmelden!**

info.sgfl@rheumaliga.ch  
Tel. 081 302 47 80 und  
falknisapotheke@ovan.ch  
Tel. 081 330 03 30



**19.00 Uhr: Türöffnung, ab 19.30 Uhr: Fachvortrag «Gelenke richtig bewegen, Alltagshilfen sinnvoll einsetzen und chronische Rheumaschmerzen vermeiden».**

Die Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga, Andrea Schmider, referiert zu folgenden Themen: «Was ist Rheuma? Wie können Sie Ihre Gelenke schonen, damit Sie länger unabhängig und selbständig zuhause leben und eine gute Lebensqualität behalten können? Was können Sie selbst zuhause beitragen, um Rheuma-Erkrankungen vorzubeugen und chronische Schmerzen zu vermeiden oder um diese zumindest zu reduzieren? Sie erhalten Informationen für Ihren Alltag.

**ca. 20.15 Uhr: Referat «Nahrungsergänzungsmittel für Ihre Gelenke»**

Referat der Alpinamed AG, das Unternehmen mit einer grossen Auswahl an Produkten für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

**Stände mit Alltagshilfen und Broschüren der Rheumaliga Schweiz und der Alpinamed AG**

An den Ständen finden Sie diverse Broschüren und gelenkschonende Hilfsmittel der Alpinamed AG und der Rheumaliga Schweiz. Die Alltagshilfen der Rheumaliga können am Stand ausprobiert und bei der Rheumaliga Schweiz oder der Falknis Apotheke Landquart bestellt werden.

**Ort:** Katholischer Kirchgemeindesaal Landquart, Kantonsstrasse 20,  
7302 Landquart. Eine Anmeldung ist erwünscht.

**Dieser Vortrag wird von der Falknis Apotheke in Landquart organisiert und ist kostenlos. Sie erhalten einen Rabatt-Gutschein für einen Einkauf auf Alltagshilfen und Produkte der Alpinamed AG.**

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung:**

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz. Tel. 081 302 47 80, und  
Tel. 081 511 50 03 oder per Mail info.sgfl@rheumaliga.ch und  
beratung.ragaz@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/sgfl

