

Öffentlicher Vortrag

HÄNDE UND FÜSSE – Was tun, wenn sie schmerzen?



Donnerstag, 28. November 2024
14.00 – 16.30 Uhr
Mehrzweckgebäude Glurigen



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt



Wir brauchen Hände und Füsse, um selbstständig handeln und uns fortbewegen zu können. Wenn sie schmerzen, wird der Alltag schwierig.

In diesem Vortrag beleuchten wir **mögliche Ursachen von Hand- und Fussbeschwerden** und **stellen Behandlungsansätze und Hilfsmittel vor**. Darüber hinaus informieren wir Sie über **präventive Massnahmen**, die Ihre Gelenke schützen. Erfahren Sie, wie gezielte Ernährung, regelmässige Bewegung und die Pflege Ihrer psychischen Gesundheit dazu beitragen können, Beschwerden vorzubeugen und Ihre Lebensqualität langfristig zu erhalten.

Im Anschluss gibt es **Kaffee und Kuchen** und die Möglichkeit, sich über Ihre Erfahrungen auszutauschen.

Ort: Mehrzweckgebäude Gluringen

Referent:innen: Claudine Romann, Physiotherapeutin FH,
Rheumaliga Bern und Oberwallis
Lucia Illi, Ergotherapeutin FH,
Rheumaliga Bern und Oberwallis
Florian Walther, Präventionsbeauftragter,
Gesundheitsförderung Wallis

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich

Mit freundlicher Unterstützung von:



GEMEINDE
GOMS

Seniorengruppe Ritzingen
bis Niderwald

 **samariter**
Samariterverein Region Goms