

# 3 – trins raket om fødder

**SeniorIdræt** – i form med et smil

I et samarbejde mellem Veteransport i Taastrup og Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden inviteres hermed til foredrag og kursus omkring fødder og føddernes sundhed.

Vi har allieret os med Fodterapeut, Lektor i Godtved gymnastik og Ortopæd for at byde på en spændende inspirationsdag. På dagen møder du tre fagpersoner på området og de berører emner som **føddernes funktion, fodgymnastik, fodlidelser og forebyggelse**.

Bent R. Nielsen, ledende fodterapeut fra Gentofte Hospital:

Fødderne er komplekse stabilitets- og bevægelsesorganer. De beskrives kort anatomisk og funktionelt for at understrege de mange muligheder for dynamiske og statiske bevægelser fødderne skal kunne udføre, for at opnå bedst mulige mobilitet. Desuden ser vi på belastninger under gang og løb samt fra "det omklamrende fodtøj". Forebyggelse af skader og komplikationer er vigtige for bevarelse af god fodsundhed og livskvalitet.

Dorte Frellsen, lektor, Sjællands University College:

Fodgymnastikkens mange muligheder for at bevæge sig, danse, købe eller at drive anden gymnastik og sport. Der gennemgås øvelser og træningsprogrammer. Hvilke fodøvelser kan man lave i dagligdagen for at opbygge, styrke og vedligeholde bevægelsesmuligheder i fodens mange led.

Poul Einer Jensen, overlæge i ortopædkirurgi, Herlev Hospital:

Forskellige fodlidelser og deres betydning for gangfunktion og bevægelsesfunktion. Afhjælpning og behandlingsmuligheder i det offentlige sundhedssystem.

**Dato:** 24. november 2018

**Tid:** Kl. 12.30 – 15.30

**Sted:** Sal E i Taastrup Idræts Center, Parkvej 78, 2630 Taastrup.

**Pris:** kr. 75.- for medlemmer af DAI  
Kr. 100.- for ikke medlemmer af DAI

**Kursusleder:** Hanne Foss, tlf. 2440 6229.

**Påklædning:** Almindeligt tøj som du kan bevæge dig i. Gode bevægessko eller bare fødder. Der er omklædningsfaciliteter.

**Forplejning:** Der vil blive serveret frugt og vand til pausen.



Med venlig hilsen

**Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden**

# 3 – trins raket om fødder

**Senior***ldræt* – i form med et smil

**Bindende tilmelding og betaling til kurset kan ske til:**

[http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article\\_id=50](http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50) – senest 24. oktober 2018.

Betaling skal samtidig ske til: Arbejdernes Landsbank – reg.nr. 5361, kontonr.

0000358978 (NB: først tilmeldt når betaling er sket).

Betaling skal mærkes med 63901-20.



Med venlig hilsen

**Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden**