

SENIORIDRÆTTEN STORKØBENHAVN indbyder til Event med info om gigt og GLA:D motion.

Hygge, samvær og underholdning

Onsdag den 21. februar 2024 i Grøndal MultiCenter.

Foredrag:

Kender vi ikke alle sammen til at have ømhed i vores led, eller vi kender nogen, som har rigtig ondt og hævede led? Så er det tanken om gigt strejfer os. Gigt af den ene eller den anden slags og hvad skal vi gøre ved det. Nogen tænker, det skal bare løbes væk, andre er mere realistiske og søger hjælp, for heldigvis er der jo noget at gøre ved det. Vi har bedt Trine Majlund Vestbo fra rådgivningen i Gigtforeningen om at komme og gøre os klogere på problematikken omkring gigt. Trine vil komme ind på følgende punkter:



Generel information om artrose (slidgigt) - herunder symptomer, hyppighed, årsag samt hvordan adskiller artrose sig fra f.eks. leddegigt.

Hvad kan man selv gøre, når man har artrose? Og hvorfor er fysisk træning vigtigt?

Anbefalinger - i forhold til behandling af artrose.

GLA:D-konceptet - hvad er det for noget? Hvem retter det sig i mod, og hvordan kan man komme til det?



GLA:D gymnastik

Med Trines gode forklaringer bliver vi bragt direkte over i det praktiske nemlig motionsdelen. Her vil gymnastikinstruktør og kropsterapeut Helen Bergstrøm invitere til en herlig helkropstræning med elementer fra GLA:D konceptet.

Det vil være fokus på skånsom træning for dem, som har udfordringer med slidgigt i fødder, knæ, hofte, samt inspiration til øvelser, som du kan bruge i din egen træning eller for dig, der underviser på holdtræning. Du lærer at træne og tackle dine

Når du træner GLA:D, lærer du at bruge fod-, hofte- og knæled hensigtsmæssigt. Du styrker også bestemte muskler, så du letter belastningen og forbedrer stabiliteten i leddene.

Frokost og underholdning

Efter foredrag og motion er det tid i til frokost. Vi skal spise i festlokalet på 1. sal, og maden sørger Grøndal Spisehus for. Menuen er frokostbuffet med friskbagt brød. Drikkevarer er for egen regning, og **der kan kun betales med mobile pay eller kontant**. Desserten er kaffe/the, kage og underholdning af Mads Westfall. Vi regner med at slutte ca. 14.30.

Mads Westfall leverer musikalsk underholdning i særklasse. Med kæmpe erfaring, en flot stemme, lækkert guitarspil, nærvær og humor vælter han publikum bagover.



Programmet ser således ud:

Sted: GrøndalMultiCenter, Hvidkildevvej 64, 2450 Kbh. NV.

Kom i praktisk tøj, som du kan røre dig - omklædning er lidt besværligt her

Fra 9.00 møder vi jer ved indgangene og guider til mødelokale 1

Ca. 9.20 Velkomst ved Anne Dehn, Københavns Firmasport

9.30 - 10.30 Foredrag af Trine Majlund Vestbo fra Gigtforeningens Rådgivning

11.00 - 12.20 GLA:D gymnastik ved fysioterapeut Helen Bergstrøm i hal B

12.45 - 13.30 Spisning - mad fra Grøndal spisehus i festsalen

13.30 - 14.30 Kaffe/the og kage. Underholdning ved Mads Westfall

Arrangementet er for de Storkøbenhavnske Senior klubber, som er associeret til Københavns Firmasport.

Prisen for det hele er 125,00 kr. - drikkevarer er for egen regning.

Du tilmelder dig til annedehn@privat.dk - husk at skrive navn, telefonnr. og hvilken klub du er medlem hos. Du kan ringe mig med spørgsmål på 22791304.

Tilmelding efter princippet "først til Mølle" senest onsdag d. 7. februar 2024. Vi bekræfter tilmeldingen med oplysninger om betalingen via bank og MobilePay.

Vi glæder os til at byde velkommen til årets første seniortræf.

Anne Dehn

22791304

Københavns Firmasport



**KØBENHAVNS
FIRMA SPORT**

MEMBER OF
DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUND