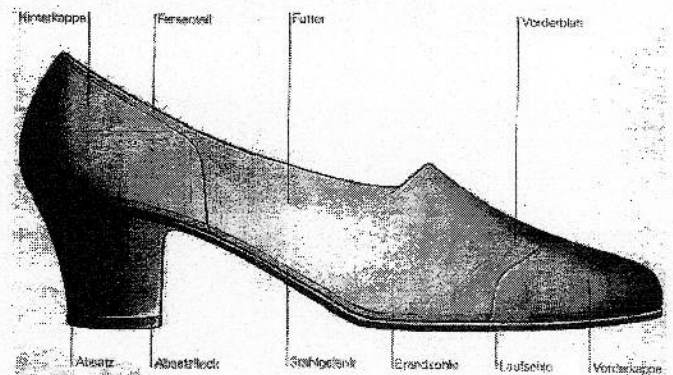
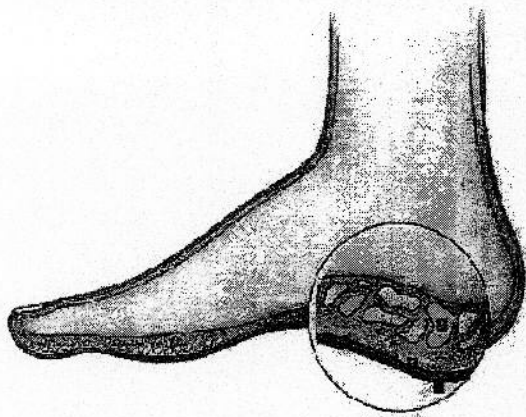


Präventionsveranstaltung mit Diabetes und gesunden Füßen im Blickpunkt

Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh'



Als die Vorfahren des Menschen von den Bäumen herunterkletterten und anfangen, aufrecht zu gehen, da bildete sich im Lauf der Zeit der menschliche Fuß heraus, wie wir ihn heute haben. Vorher war er - wie bei den Affen - mehr der menschlichen Hand ähnlich, was das Klettern erleichterte.

Wie der Schuh sein muss, damit Ihre Füße gesund bleiben.

Wenn wir uns fragen, was sich unsere Füße wünschen, dann wissen wir die Antwort selbst. Aber trotzdem erhalten unsere Füße sehr oft nicht das, was sie brauchen:

Schuhe, die nicht zu eng, nicht zu weit, nicht zu kurz und nicht zu lang sind. Schuhe, die den Zehen genügend Bewegungsfreiheit geben. Schuhe mit einer Sohle, die elastisch ist. Mit Absätzen, die nicht höher als 4 cm sind.

Über Schuhe zur Gesunderhaltung unserer Füße und die Pflege unserer Füße

wollen wir Ihnen in zwei Vorträgen Hinweise und Anleitungen geben und laden Sie recht herzlich ein zum

Aktionstag „Sei gut zu(m) Fuß“
in Artern, Ratskeller, kleiner Saal

am Mittwoch, den 22. Juni 2011,
von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Ablauf:	10.00 Uhr	Begrüßung
	10.15 Uhr	Vortrag von Herrn Laute , Orthopädieschuhtechnik Heldringen
	11.00 Uhr	Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Fußdruckmessung und Fußinspektion können bis 12.30 Uhr kostenlos in Anspruch genommen werden.
	12.30 Uhr	Mittagessen im Ratskeller möglich
	13.30 Uhr	Vortrag Frau Noa , Podologin aus Bad Frankenhausen
	14.30 Uhr	Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Fußdruckmessung und Fußinspektion können bis 15.30 Uhr kostenlos in Anspruch genommen werden.

Ihr Gesundheitsamt Kyffhäuserkreis
Beratungsstelle für Selbsthilfe
und Gesundheitsförderung
Tel.: 03466 – 741 941 oder
mittwochs 322 077