

Vælger du de rigtige sko?

Nutidens seniorer fylder deres liv med mange aktiviteter og interesser. Det aktive liv er sundt og bevægelse er afgørende for at holde kroppen i en grundlæggende god fysisk tilstand. Forskellige gøremål og aktiviteter kræver ofte et gennemtænkt skovalg. Du skal give fødderne de bedste forhold ved at forkæle dem med velfungerende sko, som er fremstillet til at holde kroppens platform "gående" så længe som muligt.

Forskellige lidelser og forkerte bevægelser med foden, kan udløse skader og smerter i foden. Undersøgelser har vist, at muskel- og skeletmæssige skader i knæ, hofter og ryggrad kan

være på grund af forkerte bevægelser med foden. Foden er opbygget af hele 26 knogler og bliver holdt på plads af ledbånd og muskler. Derfor er det vigtigt, at anvende sko og sandaler med en aktiv virkning på fodens stilling og gangfunktion. Fødderne har en stor betydning for resten af kroppens bevægelse og funktion.

Sygdomme i fødderne kan ses ved lidelser som f.eks. diabetes, gigtlidelser, lammelser og overbelastninger, kan være årsag til, at der opstår skader, fejlstillinger og smerter i fødderne, som kræver behandling, derfor skal sko vælges for fødderne og ikke altid hvad der på mode.

Mange mennesker oplever forskellige problemer med fødderne som f.eks. ligtorne, knyster, hammertæer, hælspre, hælsmerter og forfodspladefod på grund af disse gener, kan det være en god ide at finde den rigtige sko. Dine sko kan nemlig være synderen, når der f.eks. kommer hård hud.

Skoene og sandalerne er kendetegnet ved, at de tilpasses efter vores fødders behov og hele tiden udvikles der materialer og stoffer som øger komforten og fleksibiliteten.

Hos BandaGisten Forssling i Holbæk finder man et alsidigt udvalg af sko og sandaler både til mænd og kvinder, som giver de bedste betingelser for fødder og det aktive liv. Valg af sko kan være en svær beslutning og kræver ofte, at man prøver forskellige modeller, går rundt i butikken og prøver. Imens er personalet parate med råd og vejledning. Personalet har mange års erfaring og bliver løbende opdateret af skofirmaernes faglige konsulenter. Derfor har de stor viden indenfor området, og er parate til at svare på spørgsmål.

Foden og fødderne er en vigtig platform for det aktive liv, der-



for har sko og sandaler en afgørende betydning igennem hele

livet. Gå sommer i møde med glade fødder – ud i det fri.



Sådan vælger du sko trin for trin

Måske er det nu, at du overvejer, at dine fødder skal have en særlig omsorg og forkæles med fornuftige og gode sko.

- Rigeligt med plads og støtte til fødderne
- De skal sidde tæt og stabilt om fødderne
- Effektive støddæmpende og aflastende såler
- Rigeligt plads til tæerne, syningerne må ikke genere
- Plads til indlæg og indlægssåler
- Regulerbare remme, med individuel tilpasning behov
- Fugttransporterende materialer

Ud i det fri

Vælg det bedste til dine fødder

greon
COMFORT

FIDELIO
DESIGN

new feet
MEDICAL FOOTWEAR

De viste modeller kan bruges med fodindlæg. Tilpasset til dine fødder.

BandaGisten
Forssling & Co. A/S

Ahlgade 6G, 4300 Holbæk. Tlf.: 59 44 30 90
Åbningstider: Man-fre: 9-17.00 & Lør: 10-13
www.bandagisten.dk

Menstrup kro præsenterer

I revyens tegn

Menstrup revyen 2018

Premiere 6/9

Hver fredag / lørdag fra d. 7/9 - 3/11 2018

Menu + revy
575,-
pr. person

Menu, revy,
overnatning
& morgenmad
975,-
pr. person

Pris inkl.
bus tur / retur
675,-
pr. person
bookes på kroen

Billet
bestilling
tlf. 5544 3003
eller mail
menstrup@menstrupkro.dk

**Dahlbergs
Trio**

**Michael Hasselflug
Ann Hjort
Vicki Berlin
Jesper Søgaard**

Instruktion
Michel Castenholt

**Danske
Hoteller**

www.danske-hoteller.dk