

## Vi hjælper fødderne

*Hver tredje dansker plages af fodsmerter, viser en undersøgelse fra Aalborg og Aarhus Universiteter. Det gør Gotvedinstituttet noget ved: På lørdag kl. 12.30 til eventen "Føddernes dag" får du ganske gratis gode råd og øvelser til, hvordan du passer godt på dine fødder*

Gør dine fødder ondt, når du træder ud af stiletterne, designerskoene eller de nyeste sneakers? Så er denne dag på Gotvedinstituttet skabt til dig. Vi negligerer vores fødder og gemmer dem væk i alt for små sko, hvor skoens udseende frem for føddernes sundhed er i fokus. Allerede fra 10-års alderen får børn skæve tæer af at gå i forkerte sko. Resultatet er, at hver tredje dansker lider af fodsmerter.

Kom og få masser af gode oplevelser og gode råd, når vi slår dørene op for et par timer med fødderne i fokus. Gotvedinstituttets farverige protektrice Anne Marie Helger åbner foddagen med en opsang og anekdoter om egne fodoplevelser. Vi får også besøg af bevægelsespædagog Dorte Frellesen, der er ekspert i børns fødder. Se hele programmet herunder.

### Program

- Opsang! ved protektrice Anne Marie Helger
- Sund fod eller...? ved næstformand i foreningen for fodsundhed Poul Einar Jensen
- Om foreningen for fodsundhed ved Mogens Buhelt
- Børnefødder og fodtøj ved Dorte Frellesen, bevægelsespædagog
- Fodformet tale ved Søren Ekman, direktør på Gotvedinstituttet

Studerende fra Gotvedinstituttets bevægelsespædagoguddannelse giver forslag til fodøvelser til alle typer fødder, og der er boder, hvor du både kan prøve og købe f.eks. Rap sko fra Tjubang Sko på Godthåbsvej, fodformede løbesko fra Atra og Nature ved Eik Braun-Ottosen.

Køb Helle Gotveds klassiker "Ha' det bedre med fødderne" med 20 procent rabat. Du kan også købe kaffe og kage. Overskuddet går til en ekskursion for de studerende.

Arrangementet er et samarbejde mellem Foreningen for Fodsundhed og Gotvedinstituttet.

### Kontakt:

Kommunikationskonsulent Pernille Yde Honoré  
Mobil: 93 30 20 19

Web: [gotved.dk](http://gotved.dk)

[Gotvedinstituttet på Facebook](#)

[Gotvedinstituttet på Instagram](#)