


 stabil und  
beweglich?

Pro Senectute Kanton Bern und Rheumaliga Bern und Oberwallis laden Sie ein zur Veranstaltung

## Nacken und Schultern

Bei Schmerzen in Nacken und Schultern können tägliche Arbeiten oder entspanntes Liegen zur grossen Herausforderung werden. Aufgrund dieser Belastungen ziehen sich Betroffene oft aus sozialen Kontakten zurück. Fachfrauen der Rheumaliga erklären mögliche körperliche Ursachen und stellen Behandlungsansätze sowie Hilfsmittel vor. Fachfrauen von Pro Senectute beschreiben das Zusammenspiel von Beziehungen und Schmerzerleben. Betroffene tauschen sich über Bewältigungsstrategien aus und ein Zvieri, umfangreiches Informations- und Anschauungsmaterial sowie Kurzberatungen bei Rheumaliga und Pro Senectute runden diesen Anlass ab.

<b>Wann</b>	Donnerstag, 6. März 2025, von 14.00 bis 17.00 Uhr
<b>Wo</b>	Kirchgemeindehaus, Kirchgasse 19, 3860 Meiringen
<b>Referentinnen</b>	Karin Gfeller, Pro Senectute Kanton Bern, «Zwäg ins Alter» Claudine Romann, Physiotherapie Rheumaliga Lucia Illi, Ergotherapie Rheumaliga
<b>Kosten</b>	keine
<b>Kursnummer</b>	15200.25.0104
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 27. Februar 2025 an Pro Senectute Kanton Bern, Bildung und Sport, 033 226 70 70 oder <a href="mailto:b+s.oberland@be.prosenectute.ch">b+s.oberland@be.prosenectute.ch</a>



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

Mit Unterstützung der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern



**Kanton Bern**  
Canton de Berne