



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

## Nacken und Schultern - was tun, wenn sie schmerzen?

Schmerzen in Nacken und Schultern können tägliche Arbeiten oder entspanntes Liegen zur Herausforderung machen. Das ist belastend für Betroffene und führt oft zum Rückzug aus sozialen Kontakten.

Im Vortrag erklären Fachfrauen der Rheumaliga mögliche körperliche Ursachen dieser Schmerzen und stellen Behandlungsansätze sowie Hilfsmittel vor. Auf den Zusammenhang von Schmerzen und sozialem Rückzug gehen die Fachfrauen von Pro Senectute ein und zeigen mögliche Bewältigungsstrategien auf.

Ein kleines Zvieri, umfangreiches Informations- und Anschauungsmaterial sowie die Gelegenheit, den Referentinnen Fragen zu stellen, runden diesen Anlass ab.

---

<b>Wann</b>	Dienstag, 25. November 2025, 14.00 bis ca. 16.30 Uhr
<b>Wo</b>	Gemeindehaus Dindlen, Schulstrasse 1, 3855 Brienz
<b>ReferentInnen</b>	Katrin Lerch, Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern Claudine Romann, Physiotherapeutin FH und Lucia Illi, Ergotherapeutin FH Rheumaliga Bern und Oberwallis
<b>Kursnummer</b>	15200.25.0404
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	Bis spätestens 18.11.2025 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>

---

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



Kanton Bern  
Canton de Berne



Rheumaliga Bern  
und Oberwallis  
Bewusst bewegt