



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.

### Wann Wo

Donnerstag, 25. September 2025, 14.00 bis ca. 16.30 Uhr  
Alte Mühle, Weihergasse 4, 3380 Wangen a. A.

### ReferentInnen

Chantal Galliker, Gesundheitsförderung,  
Pro Senectute Kanton Bern  
Claudine Romann, Physiotherapeutin HF und  
Lucia Illi, Ergotherapeutin HF, Rheumaliga Bern und Oberwallis  
15200.25.B307

### Kursnummer Anmeldung

Bis 10. September 2025 an Pro Senectute Kanton Bern, Berner  
Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern, 031 359 03 00,  
bildungundsport@be.prosenectute.ch

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



Kanton Bern  
Canton de Berne



Rheumaliga Bern  
und Oberwallis  
Bewusst bewegt

FACHKOMMISSION ALTER  
OBERAARGAU NORD