

Schmerzzentrum am Kunstmuseum Basel AG
Dufourstrasse 11, 4052 Basel
Tel. 061 315 91 00

Migraine Action
Oberwilerstrasse 48, 4103 Bottmingen
Tel. 061 423 10 80



Kopfschmerzen und Migräne – ich schaffe das. Begegnungen, Austausch, Strategien

Wir setzen in 2024 unser Programm fort:

Dienstag, 6. Februar 2024	Einsatz von Medikamenten, wenig sind manchmal mehr. Was ist neu? Wie optimieren? Wie kombinieren?
Dienstag, 19. März 2024	Homöopathie Wickel selbst gemacht Mögliche Alternativen zu Medikamenten Triggerpunkte
Dienstag, 7. Mai 2024	Austausch und Begegnung. Neue Erkenntnisse
Dienstag, 18. Juni 2024	Bewegung und Sport Autogenes Training Body Scan
Dienstag, 3. September 2024	Äussere Einwirkung Wetter Luftdruckverhältnisse Aktives Management
Dienstag, 12. November 2024	Migräne am Arbeitsplatz. Herausforderungen und Chancen als Arbeitnehmer Step by step zum optimalen Umfeld als Arbeitgeber
	Entspannungsmethoden Ess- und Trinkgewohnheiten
	Minipausen Mikro-Einheiten

Treffpunkt: **Schmerzzentrum am Kunstmuseum Basel,
Dufourstrasse 11, 4052 Basel
Jeweils um 18.00 Uhr. Dauer ca. 90 Minuten.**

Ziel ist es, dass sich Betroffene respektvoll begegnen, austauschen können und zusammen mögliche Verbesserungen im Umgang mit Kopfschmerzen finden. Die Themen können gleichsam variieren und aktuelle Inputs haben jederzeit Platz und sind willkommen.

Medizinische Fragen bitte unter: info@migraineaction.ch (Dr. Colette Andrée)
Administrative und organisatorische Fragen bitte unter: stephane.geisseler@hin.ch oder schmerzzentrum.kunstmuseum@hin.ch. Dies ist ein kostenloses Angebot in Kooperation mit Migraine Action und dem Schmerzzentrum am Kunstmuseum Basel.

Gerne stellen wir die Räumlichkeiten und eine Kleinigkeit zum Verzehr zur Verfügung. Selbstverständlich dürfen auch eigene Getränke und Snacks mitgebracht werden.

Es besteht keine An- oder Abmeldepflicht. Wir begrüßen es jedoch sehr, wenn wir einschätzen könnten, wie gross die jeweilige Gruppe ist. Bitte die oben erwähnten E-Mail-Adressen für Anmeldungen nutzen.

Wir freuen uns auf spannende und interessante Begegnungen und danken bereits im Voraus für das uns geschenkte Vertrauen.

Dr. Colette Andrée und das Schmerzzentrum am Kunstmuseum Basel