

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

Wir setzen auch im 2025 unser Programm fort:

Dienstag, 4. Februar 2025	Ernährung clever und smart organisieren Einkauf, Lagerung, Zubereitung Histamin und Lebensmittel mit Triggerpotential
Dienstag, 18. März 2025	Homöopathie Alternativen zu Medikamenten Manuelle Methoden Hilfreiches für den Alltag
Dienstag, 29. April 2025	Austausch und Begegnung Neue Erkenntnisse Bewegung und Sport Licht- und Farbtherapien
Dienstag, 10. Juni 2025	Update, Status quo und Erfahrungsaustausch betreffend Medikamente
Dienstag, 23. Oktober 2025	Preventionsmöglichkeiten Anwendungen Physio- und Ergo-Therapien Kryo- und Craniosacral-Therapien
Dienstag, 2. Dezember 2025	Entspannungsmethoden vs Medikamente Medikamente: Kombinationsmöglichkeiten und Prioritäten

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 und für Ihr Interesse.

Dr. Colette Andrée und das Schmerzzentrum am Kunstmuseum Basel