

# Vortrag: «Stress – Schmerzen – Immunsystem - Entspannung»

Einladung zum Anlass: Katholische Kirche in Seewis-Pardisla  
Donnerstag, 7. November 2024, ab 14 Uhr

Jetzt  
anmelden!

info.sgfl@rheumaliga.ch  
Tel. 081 302 47 80  
Tel. 081 511 50 03



## 14 bis ca. 15 Uhr: Fachvortrag

«Wie können Sie durch Entspannung Ihr Immunsystem und ihre Gesundheit stärken und Schmerzen am Bewegungsapparat reduzieren?» Im Vortrag lernen Sie wie das Schmerzsystem funktioniert. Sie erkennen den Zusammenhang zwischen negativem Stress und dem Immunsystem sowie der psychischen und physischen Gesundheit? Was können Sie selbst zuhause beitragen, um Schmerz bedingtem Stress vorzubeugen und sich optimal zu entspannen? Sie erhalten Informationen für eine gute Lebensqualität, damit sie möglichst lange unabhängig und selbständig bleiben können. Der Vortrag wird begleitet von bewegten Pausen und Anleitungen zur Entspannung.

**Stand mit Broschüren zum Mitnehmen und mit gelenkschonenden Alltagshilfen zum Ausprobieren.** Am Stand finden Sie diverse Broschüren der Rheumaliga zum Mitnehmen. Zudem haben Sie vor und nach dem Vortrag Gelegenheit die gelenkschonenden Alltagshilfen der Rheumaliga Schweiz auszuprobieren und direkt bei der Rheumaliga Schweiz zu bestellen.

Referentin: Andrea Schmider, Leiterin der Beratungsstelle der regionalen Rheumaliga für den Kanton Graubünden.

## Ab ca. 15 Uhr: Kaffee und Kuchen

**Anlass für** die Gruppe 65plus und alle interessierten Menschen. Diese Veranstaltung findet statt in Zusammenarbeit mit der Katholischen Pfarrei Vorder- und Mittelprättigau. Sie ist öffentlich und kostenlos. Sie dürfen gerne Freunde\*innen und Kollegen\*innen auch von anderen Konfessionen oder Glaubensrichtungen mitnehmen.

**Ort** Katholische Kirche, Kantonsstr. 15, Seewis-Pardisla  
(600 m vom Bahnhof Seewis-Pardisla oder vom Bahnhof Grüschi)

**Anmeldung** Um Anmeldung bis am 4.11.24 wird gebeten bei Lars Gschwend, Tel. 081 325 34 74 oder bei der Rheumaliga: Tel. 081 511 50 03 oder [beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Tel. 081 302 47 80, Mail: [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



**Rheumaliga**  
SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein  
Bewusst bewegt