

# Kursprogramm 2020

## Programme de cours 2020

Für Freiwillige, Angehörige, SRK-Mitarbeitende und weitere Interessierte  
Pour bénévoles, proches, collaborateurs/-trices CRS et autres intéressé-e-s



**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern



## Un savoir pour la vie

**Journées de formation et cours pour bénévoles, proches, collaborateurs/-trices CRS, employé-e-s d'EMS sans formation en soins infirmiers (économie domestique, logistique, administration) et autres personnes intéressées**

Chères intéressées, chers intéressés,

Vous offrez peut-être régulièrement un accompagnement à des personnes atteintes de démence en tant que bénévole et aimeriez que l'on vous donne des conseils concrets pour bien communiquer. Ou vous souhaiteriez accompagner vos parents dans la dernière phase de leur vie. **Que vous interveniez en tant que proche, bénévole ou tout simplement en tant qu'être humain, nos cours vous permettront de bien vous préparer.**

Le cours **«Comprendre la démence»** offre aux personnes qui accompagnent des individus atteints de démence une solide introduction à cette thématique. La formation **«Passage CRS – formation aux soins palliatifs»** prépare idéalement les proches et les bénévoles qui veulent accompagner des malades chroniques et des personnes en fin de vie.

N'hésitez pas à nous appeler. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller personnellement. Nous nous réjouissons de votre participation.

Meilleures salutations,



Brigitte Streiff  
Responsable cours jeunes et adultes  
et l'équipe de Formation CRS

# Wissen fürs Leben

**Tageskurse und Lehrgänge für freiwillig Tätige, Angehörige, SRK-Mitarbeitende, Mitarbeitende in Pflegeheimen ohne pflegerische Ausbildung (Hauswirtschaft, Logistik, Administration) und weitere Interessierte**

Liebe Freiwillige, Angehörige, SRK-Mitarbeitende und Interessierte

Vielleicht sind Ihre Eltern zunehmend auf Betreuung angewiesen und Sie fragen sich, welche Rolle Sie als Tochter oder Sohn übernehmen wollen. Oder Sie begleiten als Freiwillige/-r regelmässig Menschen mit Demenz und hätten gerne konkrete Tipps für eine gelungene Kommunikation. Oder Ihre Arbeitskollegin ist an Multipler Sklerose erkrankt, und Sie wüssten gerne mehr über die Krankheit. **Ob als Angehörige, als Freiwilliger oder einfach als Mitmensch – mit unseren Kursen sind Sie gut vorbereitet.**

Wer Menschen mit Demenz betreut, erhält mit dem Kurs **«Demenz verstehen»** eine solide Einführung ins Thema. Mit dem neuen Kurs **«Demenz verstehen – Aufbaukurs»** erweitern Sie zusätzlich Ihre Handlungskompetenzen bei herausforderndem Verhalten.

Angehörige und Freiwillige, die chronisch kranke und sterbende Menschen begleiten wollen, werden im Lehrgang **«Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care»** ideal auf ihre Aufgabe vorbereitet.

Rufen Sie uns an. Gerne beraten wir Sie persönlich. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Freundliche Grüsse



Brigitte Streiff  
Leiterin Kurse Jugendliche und Erwachsene  
und das SRK-Bildungsteam

# Inhalt / Contenu

## Inhouse-Kurse / Cours Inhouse

Formation continue en équipe	6
Weiterbildung für Teams	7

## Kurse auf Deutsch

Menschen begleiten	9
Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care	10
Demenz verstehen	11
Demenz verstehen – Aufbaukurs	12
Balance von Nähe und Distanz	13
Stürzen vorbeugen	14
Mobilisation – gewusst wie	15
Unterstützung bei Menschen mit Parkinson	16
Multiple Sklerose verstehen	17
Depression im Alter	18
Diabetes im Alter	19
Notfälle bei älteren Menschen	20
ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen	21
Heikle Situationen ansprechen	22
Aggression in der Freiwilligenarbeit	23
Transkulturelle Kompetenz	24
Flucht und Trauma	25

## Weitere Kurse vom Roten Kreuz

Wissen fürs Leben	27
-------------------	----

## Cours en français

Comprendre la démence	29
Passage CRS – formation aux soins palliatifs	30
Autres cours de la Croix-Rouge	31

## Übersicht SRK-Kurse / Aperçu des cours CRS

Alphabetisch, mit Ort	32
Par ordre alphabétique, avec lieu	32

## Anmeldungen / Inscription

Kurs-Anmeldeformular	33
Bulletin d'inscription	35
Freiwilliges Engagement / Engagement bénévole	37
Regionale SRK-Adressen / Adresses régionales de la CRS	39

### Kurs-Anmeldung

#### Für Freiwillige, Mitglieder und Mitarbeitende des SRK Kanton Bern

- SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende der Regionen melden sich bitte über ihre Regionalstelle (Freiwilligenkoordination) für Kurse an.
- SRK-Freiwillige und -Mitarbeitende der Hauptgeschäftsstelle Zollikofen können sich über den Talon auf Seite 33 oder unter [bildung@srk-bern.ch](mailto:bildung@srk-bern.ch) anmelden.

### Inscription aux formations

#### Pour bénévoles, membres et collaborateur/-trices de la CRS Canton de Berne

- Les bénévoles, membres et collaborateurs/-trices des régions sont prié-e-s de s'inscrire aux formations par l'intermédiaire de l'antenne régionale dont ils/elles dépendent (coordination des bénévoles).
- Les bénévoles et collaborateurs/-trices du secrétariat principal à Zollikofen peuvent s'inscrire avec le formulaire de la page 35 ou à [formation@crs-berne.ch](mailto:formation@crs-berne.ch)

## Preise

Die reduzierten Preise gelten für Freiwillige, Mitglieder und Mitarbeitende des SRK Kanton Bern.

Preisänderungen vorbehalten.

## Prix

Les prix réduits s'appliquent aux bénévoles, membres et collaborateurs/-trices de la CRS Canton de Berne.

Sous réserve de modifications des prix.

## Cours Inhouse – formation continue en équipe

Profitez de nos compétences. C'est avec plaisir que nous proposons à vos équipes une formation individuelle, un atelier ou une conférence sur un thème de votre choix.

### Public cible

Public vaste: écoles, associations de femmes et de parents, soins à domicile, EMS, institutions du secteur de l'asile et pour la population réfugiée, associations de bénévoles, paroisses et autres entreprises et organisations, par exemple

### Type de formation et d'exposés, lieu, animation, durée et prix

Modalités à convenir. La formation est adaptée à vos besoins individuels.

### Etes-vous intéressé-e?

Envoyez-nous votre demande par e-mail à l'adresse [formation@crs-berne.ch](mailto:formation@crs-berne.ch) ou appelez-nous au numéro 031 919 09 19.

### Informations complémentaires

[www.crs-berne.ch/formation](http://www.crs-berne.ch/formation)

# Inhouse-Kurse – Weiterbildung für Teams

Holen Sie sich unsere Kompetenz zu sich. Gerne realisieren wir für Sie und Ihre Teams einen individuellen Kurs, Workshop oder Vortrag zu einem Thema Ihrer Wahl.

## Zielpublikum

Breites Publikum: z.B. Schulen, Frauen- und Elternvereine, Spitex, Alters- und Pflegezentren, Institutionen im Asyl- und Flüchtlingsbereich, Freiwilligenorganisationen, Kirchgemeinden sowie weitere Unternehmen und Organisationen

## Kurs- und Vortragsform, Ort, Leitung, Dauer und Preis

Nach Absprache, individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten

## Interessiert?

Senden Sie uns eine E-Mail an [bildung@srk-bern.ch](mailto:bildung@srk-bern.ch), oder rufen Sie uns an unter 031 919 09 19.

## Weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/kurse](http://www.srk-bern.ch/kurse)

# Kurse auf Deutsch

Erweitern Sie Ihr Wissen, vertiefen Sie Ihr Können





# Menschen begleiten

## Das Gegenüber verstehen und eigene Grenzen kennen

### Ziele und Inhalte

Im Kurs erwerben Angehörige und Freiwillige die wichtigsten Grundlagen, um Menschen im Alltag zu unterstützen. Sie thematisieren die Grundsätze der Kommunikation und lernen mit Konflikten und Widerstand umzugehen. Sie reflektieren Ihre eigenen Grenzen sowie das Thema Nähe und Distanz. Sie erhalten einen Überblick über die häufigsten Krankheiten im Alter und erfahren, wie Sie mit betroffenen Menschen umgehen können. Ausserdem setzen Sie sich mit den Themen Abschied, Sterben und Trauer auseinander. Dank dieser Vorbereitung erweitern Sie Ihr Wissen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit Menschen, die Sie begleiten.

### Leitung

Marina Habich, Pflegefachfrau, Ausbilderin mit Fachausweis,  
Supervisorin und Coach BSO

Christine Röthlisberger, Pflegefachfrau, Ausbildung Gesundheitsförderung  
und Prävention

### Daten und Orte

- K20063** 14., 21. März 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
- K20073** 24., 31. Aug. / 7., 14. Sept. 2020 18.00–21.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

### Dauer

12 Stunden

### Preis

CHF 320.– / CHF 280.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care

## Chronisch kranke und sterbende Menschen kompetent begleiten

### Ziele und Inhalte

Dieser Lehrgang bereitet Sie darauf vor, Menschen im Sterbeprozess zu begleiten und ihre Lebensqualität so gut als möglich zu erhalten. In acht Kurstagen lernen Sie, wie Sie Ihre Rolle als Begleiterin oder Begleiter am besten wahrnehmen können. Die verbale und die nonverbale Kommunikation, die Schmerzlinderung und der Umgang mit Trauer sind zentrale Kursthemen. Weiter behandeln Sie wichtige ethische und rechtliche Aspekte. Sie lernen sowohl die eigenen als auch gesellschaftliche Einstellungen zum Sterben und zum Tod kennen. Ausserdem wird im Kurs offen über das Erkennen und den Umgang mit eigenen Grenzen gesprochen, sodass Sie wissen, wann und wo Sie Unterstützung erhalten. Der Lehrgang entspricht dem Niveau A1 von Palliative Care.

### Leitung

Erfahrene Pflegefachpersonen, ausgebildet in Erwachsenenbildung

### Daten und Orte

- P20013** 17., 24., 31. Jan. / 7., 14., 21., 28. Feb. / 24. April 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
- P20012** 3., 17., 24. April / 1., 8., 15. Mai / 5. Juni / 3. Juli 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Schützengasse 19a, 2502 Biel/Bienne
- P20023** 15., 22., 29. Aug. / 5., 12., 19., 26. Sept. / 14. Nov. 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

### Dauer

8 Tage à 6 Stunden und Praxiseinsatz

### Preis

CHF 1 280.– / CHF 1 120.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende, inklusive Kursunterlagen und Zertifikat

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/passage](http://www.srk-bern.ch/passage)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Demenz verstehen

## Betroffene verstehen und wirkungsvoll begleiten

### Ziele und Inhalte

Sie unterstützen Menschen mit Demenz: als Angehörige, als Freiwillige oder als Mitarbeiter ohne pflegerische Ausbildung in einem Pflegeheim. Dieser Kurs führt Sie in das Thema Demenz ein – damit Sie Menschen mit dieser Krankheit besser verstehen, auf ihre Bedürfnisse eingehen und sie wirkungsvoll unterstützen können. Im Kurs lernen Sie Krankheitsbilder, Symptome und Krankheitsstadien kennen. Handlungsalternativen bei herausfordernden Verhaltensweisen werden angesprochen. Sie bearbeiten die Themen «Nähe und Distanz» sowie «Umgang mit Belastung und eigenen Grenzen». Zudem wird im Kurs den Besonderheiten der Kommunikation in der Begegnung mit Demenzerkrankten Raum gegeben.

### Leitung

Angewiesene Fachexpertinnen und -experten des SRK

### Daten und Orte

- K20084** 24. Feb. 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK Kanton Bern, Region Emmental, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf  
(1. Stock, ohne Lift)
- K20103** 6. März 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
- K20113** 22. Aug. 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
- K20015** 12. Mai 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK Kanton Bern, Region Oberaargau,  
Gaswerkstrasse 33, 4900 Langenthal

### Dauer

6 Stunden

### Preis

CHF 160.– / CHF 140.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Demenz verstehen – Aufbaukurs

## Handlungskompetenzen vertiefen bei herausforderndem Verhalten

### Ziele und Inhalte

Menschen mit Demenz verhalten sich manchmal herausfordernd. Im Kurs lernen Sie, dieses Verhalten noch besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Sie erfahren, welche Auswirkung Stress auf Menschen mit Demenz hat. Sie betrachten typische Verhaltensweisen und deren Ursachen. Ausserdem setzen Sie sich vertieft mit Ihrer eigenen Reaktion auf herausforderndes Verhalten auseinander und entwickeln Strategien für anspruchsvolle Situationen.

Voraussetzung: Kursbesuch «Demenz verstehen»

### Leitung

Ausgewiesene Fachexpertinnen und -experten des SRK

### Daten und Orte

- K20123** 4. April 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
- K20133** 23. Okt. 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
- K20094** 24. Aug. 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK Kanton Bern, Region Emmental, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf  
(1. Stock, ohne Lift)

### Dauer

6 Stunden

### Preis

CHF 160.– / CHF 140.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Balance von Nähe und Distanz

## Eigene Grenzen in der Freiwilligenarbeit kennen

### Ziele und Inhalte

Aus Besuchen bei älteren oder kranken Menschen entstehen Beziehungen. Die besuchten Menschen vertrauen sich ihrem Gegenüber an. Sich abzugrenzen, ist nicht immer einfach. Damit die Besuche für beide Seiten eine Bereicherung sind, ist es deshalb wichtig, sich dem Spannungsfeld von Nähe und Distanz bewusst zu sein.

Im Kurs tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus: was gelingt gut, was weniger? Sie lernen verschiedene Definitionen von Nähe und Distanz in der Begleitung kennen (psychisch, physisch, materiell). Sie besprechen, was Sie in herausfordernden Situationen tun können. Dabei werden Sie sich Ihrer eigenen Stärken und Schwächen im Umgang mit Nähe und Distanz bewusst. Ausserdem erfahren Sie, wo Sie bei Bedarf Unterstützung finden.

### Leitung

Janine Cuennet, Pflegefachfrau, Ausbilderin mit Fachausweis

### Daten und Orte

- K20022** 2. Juli 2020 14.00–17.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Schützengasse 19a, 2502 Biel/Bienne
- K20043** 10. Juli 2020 14.00–17.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
- K20025** 12. Nov. 2020 14.00–17.00 Uhr  
SRK Kanton Bern, Region Oberaargau,  
Gaswerkstrasse 33, 4900 Langenthal

### Dauer

3 Stunden

### Preis

CHF 85.– / CHF 70.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Stürzen vorbeugen

## Praktisches Wissen für weniger Unfälle bei älteren Menschen

### Ziele und Inhalte

Jede dritte Person über 65 Jahre in der Schweiz stürzt einmal jährlich, mit 70 Jahren verdoppelt sich die Zahl. Sie können einen Beitrag leisten, um diese Stürze zu verhindern.

Im Kurs lernen Sie, welche präventiven Massnahmen bei betreuten Menschen getroffen werden können. Sie erfahren, was Sie im Fall eines Sturzes tun können und üben anhand von Beispielen mögliche Hilfestellungen. Ausserdem erhalten Sie Tipps im Umgang mit sturzgefährdeten Menschen, sehen Gefahren voraus und tragen mit Ihrem Wissen zu einem sichereren Leben bei.

### Leitung

Janine Cuennet, Pflegefachfrau, Ausbilderin mit Fachausweis

### Datum und Ort

**K20023** 26. Nov. 2020 14.00–17.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

### Dauer

3 Stunden

### Preis

CHF 85.– / CHF 70.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Mobilisation – gewusst wie

## Praktisches Wissen für eine körperschonende Arbeitsweise

### Ziele und Inhalte

Beim Ein- und Aussteigen aus dem Auto helfen, beim Treppensteigen behilflich sein oder beim Aufstehen unterstützen – im Kurs erfahren Sie, wie Sie rücken- und körperschonend arbeiten und Hilfsmittel gekonnt einsetzen. Für den Einsatz im Rotkreuz-Fahrdienst oder bei der Betreuung zu Hause. Sie eignen sich Grundwissen zu Bewegungsabläufen an und erhalten Einblick in die Mobilisation nach Kinästhetik.

### Leitung

Margrit Striewski, Pflegefachfrau, Ausbilderin mit Fachausweis

### Datum und Ort

**K20044** 22. Juni 2020 9.00–16.00 Uhr  
Kirchgemeindehaus, Haldenstrasse 4, 3550 Langnau

### Dauer

6 Stunden

### Preis

CHF 160.– / CHF 140.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Unterstützung bei Menschen mit Parkinson

## Betroffene verstehen und kompetent begleiten

### Ziele und Inhalte

Parkinson ist eine unheilbare, langsam fortschreitende neurologische Erkrankung. In der Schweiz gibt es mehr als 15 000 Betroffene – vorwiegend ältere Menschen. An Parkinson erkrankte Menschen sind mit belastenden Symptomen und massiven Einschränkungen in ihrer Selbstständigkeit konfrontiert.

Im Kurs lernen Sie das Krankheitsbild, die Symptome und den möglichen Verlauf von Parkinson kennen. Sie lernen, wie Sie Betroffene im Alltag begleiten können. Ausserdem erfahren Sie, welche Unterstützungsangebote, Hilfsmittel und Austauschmöglichkeiten es gibt.

### Leitung

Helen Fuchser, Pflegefachfrau und Expertin Parkinson

### Daten und Orte

- K20033** 15. Juni 2020 18.00–21.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
- K20024** 20. Aug. 2020 14.00–17.00 Uhr  
SRK Kanton Bern, Region Emmental, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf  
(1. Stock, ohne Lift)

### Dauer

3 Stunden

### Preis

CHF 85.– / CHF 70.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.



# Multiple Sklerose verstehen

## Sicherheit im Umgang mit Betroffenen gewinnen

### Ziele und Inhalte

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch fortschreitende, neurologische Erkrankung. In der Schweiz leiden über 10 000 Menschen an Multipler Sklerose.

Im Kurs lernen Sie typische Auswirkungen (psychisch und physisch) und mögliche Behandlungen kennen. Sie erfahren, welche Auswirkungen Multiple Sklerose auf das soziale Umfeld haben kann. Sie besprechen, wie Sie Betroffene kompetent betreuen können: Umgang mit Abhängigkeit, psychischen Veränderungen, Ängsten und Immobilität. Dabei gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Betroffenen.

### Leitung

Margrit Striewski, Pflegefachfrau, Ausbilderin mit Fachausweis

### Datum und Ort

**K20053** 10. Feb. 2020 14.00–17.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

### Dauer

3 Stunden

### Preis

CHF 85.– / CHF 70.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Depression im Alter

## Betroffene verstehen und kompetent begleiten

### Ziele und Inhalte

Bei depressiven Patienten ab 65 Jahren spricht man von einer Depression im Alter. Während in der gesamten Bevölkerung 7 Prozent an einer Depression erkrankt sind, leiden etwa 20 Prozent an einer Altersdepression.

In diesem Kurs lernen Sie, kompetent mit Menschen umzugehen, die an einer Depression erkrankt sind. Das vermittelte Fachwissen gibt Ihnen Sicherheit in der Begleitung. Schwerpunkte des Kurses: Krankheitsbild kurz erklärt, Behandlungsansätze, Umgangsmöglichkeiten mit an Depression erkrankten älteren Menschen, Abgrenzung.

### Leitung

Sybille Vogt, Psychologin FSP, Ausbilderin mit Fachausweis

### Datum und Ort

**K20034** 24. April 2020 14.00–17.00 Uhr  
SRK Kanton Bern, Region Emmental, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf  
(1. Stock, ohne Lift)

### Dauer

3 Stunden

### Preis

CHF 85.– / CHF 70.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Diabetes im Alter

## Krankheit verstehen, wissen wie reagieren

### Ziele und Inhalte

Rund eine halbe Million Menschen in der Schweiz leiden an Diabetes. Die Stoffwechselstörung gilt als Zivilisationskrankheit Nummer eins und ist auch bei älteren Menschen weit verbreitet.

Im Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen zum Krankheitsbild mit Fokus auf die Spätfolgen von Diabetes. Sie erhalten eine Übersicht zu den Therapieformen bei Diabetes mellitus. Sie erfahren, wie Sie bei einer Zuckerentgleisung/Hypoglykämie reagieren können. Sie lernen, was genau beim Messen von Blutzucker passiert. Ausserdem erhalten Sie Gelegenheit, eigene Fragen zu klären.

### Leitung

Silvia Krähenbühl, Standortleiterin Diabetesberatung Spital Langnau,  
Diabetesfachberaterin HöFa 1

### Datum und Ort

**K20074** 2. April 2020 14.00–17.00 Uhr  
Spital Emmental Langnau, Dorfbergstrasse 10  
3550 Langnau im Emmental

### Dauer

3 Stunden

### Preis

CHF 85.– / CHF 70.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Notfälle bei älteren Menschen

## Mehr Sicherheit im Alltag: physische Notfälle rasch erkennen und Hilfe einleiten

### Ziele und Inhalte

Die Erfahrungen zeigen, dass es typische Notfälle und Unfälle bei älteren Menschen gibt. Im Kurs lernen Angehörige, Freiwillige und Mitarbeitende ohne pflegerische Ausbildung, was im Notfall zu tun ist – für mehr Sicherheit im Alltag. Sie erkennen, wann es sich um einen Notfall handelt, und können rasch erste Massnahmen einleiten, bevor Hilfe eintrifft.

Sie wissen, wie reagieren

- bei allergischen Reaktionen
- bei einem akuten Schlaganfall
- nach einem Sturz
- bei einem Zuckerschok

### Leitung

Katharina Bühlmann, Pflegefachfrau, Rettungsanitäterin SRK, Ausbilderin mit Fachausweis

### Daten und Orte

- K20014** 4. März 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK Kanton Bern, Region Emmental, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf  
(1. Stock, ohne Lift)
- K20013** 29. Mai 2020 9.00–16.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
- K20054** 2. Okt. 2020 9.00–16.00 Uhr  
Kirchgemeindehaus, Haldenstrasse 4, 3550 Langnau

### Dauer

6 Stunden

### Preis

CHF 160.– / CHF 140.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen

## Psychische Probleme erkennen und Hilfe anbieten

### Ziele und Inhalte

Jeder zweite Mensch in der Schweiz erleidet einmal im Leben eine psychische Erkrankung. Fast alle Menschen kennen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht oder in einer bestimmten Lebensphase nicht gut gegangen ist.

ensa vermittelt, wie Sie bei psychischen Problemen Erste Hilfe leisten können. Statt zu warten, bis jemand anderes das Thema – meist viel zu spät – anspricht, lernen Sie, rechtzeitig Probleme zu erkennen, auf Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Sie erfahren, wie Sie helfen können, wenn bei nahestehenden Personen psychische Schwierigkeiten auftreten, eine bestehende psychische Beeinträchtigung schlimmer wird oder eine akute psychische Krise ausbricht.

Kursthemen sind: Depression, Angststörungen, Psychose, Suchterkrankungen, Suizidgedanken, Panikattacken, Trauma

### Leitung

Tom Bögli, ensa-Trainer, Sozialarbeiter FH, MAS in lösungsorientierter Kurzzeitberatung

### Datum und Ort

**K20093** 11., 18., 25. März / 1. April 2020 18.00–21.30 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

### Dauer

14 Stunden (4 × 3½ Stunden)

### Preis

CHF 380.– (gemäss Richtlinien von «Pro Mente Sana»)

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Heikle Situationen ansprechen

## In herausfordernden Situationen die richtigen Worte finden

### Ziele und Inhalte

Vielleicht kennen Sie die Situation: Sie scheuen sich, ein unangenehmes Thema direkt anzusprechen – weil Sie dem anderen nicht zu nahe treten oder ihn nicht verletzen wollen, weil Sie nicht missverstanden werden wollen oder weil es Ihnen einfach peinlich ist.

Im Kurs tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus: was gelingt gut, was weniger? Sie schauen die Grundsätze der Kommunikation an. Sie üben, heikle Themen auf den Tisch zu bringen und in herausfordernden Situationen angemessen zu handeln. Dabei werden Sie sich Ihrer eigenen Stärken und Schwächen in der Kommunikation bewusst und gewinnen Sicherheit für die nächste heikle Situation.

### Leitung

Irene Kaufmann, Intensivpflegefachfrau, Transaktionsanalytikerin

### Datum und Ort

**K20064** 19. Okt. 2020 14.00–17.00 Uhr  
SRK Kanton Bern, Region Emmental, Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf  
(1. Stock, ohne Lift)

### Dauer

3 Stunden

### Preis

CHF 85.– / CHF 70.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Aggression in der Freiwilligenarbeit

## Herausfordernden Situationen und Gewalt gelassen begegnen

### Ziele und Inhalte

Freiwillige und Angehörige sind manchmal mit Aggression und kritischen Situationen konfrontiert – besonders in der Begleitung von Menschen, die psychische Erkrankungen aufweisen. Im Kurs lernen Sie Massnahmen und Verhaltensweisen kennen, um Eskalationen abzuschwächen oder zu vermeiden. Praktische Übungen verleihen Ihnen mehr Sicherheit im Alltag.

### Leitung

Tobias Osten, Trainer Aggressionsmanagement, Pflegefachmann

### Datum und Ort

**K20153** 15. Aug. 2020 13.30–17.30 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

### Dauer

4 Stunden

### Preis

CHF 110.– / CHF 95.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Transkulturelle Kompetenz

## Anderen Menschen vorurteilsfrei begegnen können

### Ziele und Inhalte

Gesellschaftliche Vielfalt ist in der Schweiz Realität und Normalität geworden. Vielfältige Biografien, Familien und Kulturen gehören auch zum Arbeitsalltag von Freiwilligen.

Im Kurs setzen sich die Teilnehmenden mit Chancen und Schattenseiten gesellschaftlicher Vielfalt auseinander und entwickeln Strategien, um möglichst stressfrei und konstruktiv mit ihr umzugehen. Fokus: Freiwilligenarbeit im Migrationskontext.

Sie setzen sich mit unterschiedlichen Biografien, Kulturen und Lebensformen auseinander. Sie erkennen Mechanismen, wie Sie Ihr Umfeld wahrnehmen, interpretieren und werten. Sie lernen das praxisnahe Konzept der transkulturellen Kompetenz kennen und anwenden. Ausserdem bearbeiten Sie Situationen und Erfahrungen mit Migrantinnen und Migranten innerhalb der Freiwilligenarbeit.

### Leitung

Sibylle Vogt, Psychologin FSP, Ausbilderin mit Fachausweis, MAS in Managing Diversity

### Datum und Ort

**K20083** 14. März 2020 9.00 – 16.00 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

### Dauer

6 Stunden

### Preis

CHF 160.– / CHF 140.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.



# Flucht und Trauma

## Lebensumstände von traumatisierten Flüchtlingen verstehen

### Ziele und Inhalte

Krieg, Gewalt und Flucht hinterlassen oft tiefe Spuren bei Flüchtlingen. Rund die Hälfte der geflüchteten erwachsenen Personen leidet unter Traumafolgeerkrankungen. Auch Kinder und Jugendliche sind häufig betroffen.

Im Kurs erfahren Sie, was ein Trauma ist und wie es entsteht. Sie lernen, verschiedene Anzeichen eines Traumas und besondere Verhaltensweisen von traumatisierten Menschen zu erkennen. Sie thematisieren mögliche Auswirkungen von Traumata auf die Betroffenen und ihr Umfeld. Sie erfahren, wie Sie traumatisierte Flüchtlinge begleiten und unterstützen können. Ausserdem lernen Sie Massnahmen zur Selbstfürsorge und zum Selbstschutz kennen.

### Leitung

Monia Aebersold, Fachexpertin, nationales Schweizerisches Rotes Kreuz

### Datum und Ort

**K20143** 16. Okt. 2020 13.00–17.30 Uhr  
SRK-Bildungszentrum, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

### Dauer

4½ Stunden

### Preis

CHF 110.– / CHF 95.– für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende

### Online-Anmeldung und weitere Informationen

[www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Anmeldung für SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende: siehe Seite 5.

# Weitere Kurse vom Roten Kreuz

Wissen fürs Leben



# Über 800 Kurse pro Jahr

In unserem vielfältigen Kursprogramm vermitteln wir Wissen und Können rund um unsere Kernkompetenzen im Gesundheits-, Sozial- und Integrationsbereich.

## Für Lehrpersonen und Kinderbetreuende Fachpersonen

- Notfall-Hilfe und -Prävention SRK
- BLS-AED-SRC-Kurse
- chili – das Konflikttraining des SRK

## Für Eltern und Grosseltern

- Kinderkrankheiten und andere Notfälle

## Für Jugendliche und angehende Au-pairs

- Babysitting-Kurs SRK
- chili – das Konflikttraining des SRK

## Für den beruflichen Einstieg in Pflege und Hauswirtschaft

- Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK
- Lehrgang Hauswirtschaft und Betreuung SRK

## Für Migrantinnen und Migranten

- Kurse Gesundheitsförderung in der Muttersprache der Teilnehmenden, auf Deutsch oder auf Französisch
- Deutsch in der Pflege
- SESAM: Arbeitsintegration

## Für Organisationen im Asyl- und Flüchtlingsbereich

- Transkulturelle Kompetenz für Mitarbeitende und Freiwillige
- Flucht und Trauma für Mitarbeitende und Freiwillige

## Online-Anmeldung und weitere Informationen zu allen Kursen

Kursdaten und -themen werden laufend ergänzt:

[www.srk-bern.ch/kurse](http://www.srk-bern.ch/kurse)

## Cours en français

Elargissez vos connaissances, renforcez vos compétences



# Comprendre la démence

## Comprendre les personnes touchées et les soutenir efficacement

### Objectifs et contenu

Vous soutenez des personnes atteintes de démence: en tant que proches, bénévoles ou employés sans formation en soins infirmiers en EMS. Ce cours fournit une introduction au thème afin que vous puissiez mieux comprendre les personnes atteintes de démence et répondre à leurs besoins pour les soutenir le plus efficacement possible. Dans le cours, vous apprendrez à connaître la pathologie, les symptômes et les stades de la maladie. Vous discuterez les champs d'actions en cas de comportement difficile. Vous travaillerez les thèmes de la proximité et de la distance, et vous apprendrez à gérer la prise en charge et vos propres limites. En outre, vous vous consacrerez aux particularités de la communication et de la rencontre avec les personnes atteintes de démence.

### Formatrice

Olga Schmid, infirmière en soins généraux, formatrice pour adultes ES

### Date et lieu du cours

**K20012f** 11 sept. 2020 9h00 – 16h00

Centre de formation CRS, rue du Stand 19a, 2502 Biel/Bienne

### Durée

6 heures

### Prix

CHF 160.– / CHF 140.– pour bénévoles, membres et collaborateurs/-trices de la CRS

### Inscription en ligne et informations complémentaires

[www.crs-berne.ch/cours-benevoles](http://www.crs-berne.ch/cours-benevoles)

Inscription pour bénévoles, membres et collaborateurs/-trices de la CRS: voir page 5.

# Passage CRS – formation aux soins palliatifs

## Accompagner les malades chroniques et les personnes en fin de vie

### Objectifs et contenu

Ce cours vous prépare à accompagner des personnes dans le processus de la mort en préservant autant que possible leur qualité de vie. Pendant huit journées de formation, vous apprenez comment assumer au mieux votre rôle d'accompagnant-e. Les thèmes centraux abordés pendant le cours sont la communication verbale et non verbale, le soulagement de la douleur et la gestion du deuil. Nous couvrirons également des aspects juridiques et éthiques essentiels. Vous découvrirez les conceptions sociales du décès et de la mort et formerez votre propre point de vue sur ces deux notions. De plus, cette formation sera l'occasion d'aborder ouvertement la manière dont on peut reconnaître ses limites et les gérer afin de savoir à quel moment obtenir un soutien et où le trouver. Ce cours correspond au niveau A1 de la formation aux soins palliatifs.

### Formatrices

Personnel infirmier expérimenté, formé à la formation pour adultes

### Date et lieu du cours

**P20022f** 28 août / 5, 12 sept. / 17, 23, 30 oct. / 6, 13 nov. 2020 9h00–16h00  
Centre de formation CRS, rue du Stand 19a, 2502 Biel/Bienne

### Durée

8 journées de 6 heures et stage

### Prix

CHF 1280.– / 1120.– pour bénévoles, membres et collaborateurs/-trices de la CRS, supports pédagogiques et certificat compris

### Inscription en ligne et informations complémentaires

[www.crs-berne.ch/passage](http://www.crs-berne.ch/passage)

Inscription pour bénévoles, membres et collaborateurs/-trices de la CRS: voir page 5.

# Autres cours de la Croix-Rouge

## Un savoir pour la vie

Les divers cours et formations que nous proposons visent à transmettre des connaissances et un savoir-faire en lien avec nos compétences-clés dans les domaines de la santé, du social et de l'intégration.

### Pour les adolescents et les futurs jeunes au pair

- Cours de babysitting Croix-Rouge

### Pour entamer une carrière dans le domaine des soins

- Formation d'auxiliaire de santé CRS

### Pour la population migrante

- Cours en langue maternelle sur le système de santé et la promotion de la santé

### Inscription en ligne et plus d'informations sur l'ensemble des cours

Les dates et thèmes des cours seront actualisés dans le courant de l'année:  
[www.crs-berne.ch/formation](http://www.crs-berne.ch/formation)

# Übersicht SRK-Kurse / Aperçu des cours CRS

	Zollikofen	Burgdorf	Langenthal	Biel Bienne	Langnau	Seite page
Aggression in der Freiwilligenarbeit	•					23
Balance von Nähe und Distanz	•		•	•		13
Comprendre la démence				•		29
Demenz verstehen	•	•	•			11
Demenz verstehen – Aufbaukurs	•	•				12
Depression im Alter		•				18
Diabetes im Alter					•	19
ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen	•					21
Flucht und Trauma	•					25
Heikle Situationen ansprechen		•				22
Passage SRK deutsch	•			•		10
Passage CRS français				•		30
Menschen begleiten	•					9
Mobilisation – gewusst wie					•	15
Multiple Sklerose verstehen	•					17
Notfälle bei älteren Menschen	•	•			•	20
Stürzen vorbeugen	•					14
Transkulturelle Kompetenz	•					24
Unterstützung bei Menschen mit Parkinson	•	•				16



# Kurs-Anmeldeformular

- SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende der Regionen melden sich bitte über ihre Regionalstelle (Freiwilligenkoordination) für Kurse an.
- SRK-Freiwillige und -Mitarbeitende der Hauptgeschäftsstelle Zollikofen können sich über diesen Talon oder unter [bildung@srk-bern.ch](mailto:bildung@srk-bern.ch) anmelden.

## Personalien

Frau

Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon (tagsüber erreichbar) \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

## Ich melde mich für folgenden Kurs an

Kurs 1 Titel: \_\_\_\_\_

Nummer: \_\_\_\_\_

Kurs 2 Titel: \_\_\_\_\_

Nummer: \_\_\_\_\_

Ort/Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Ich bin  
SRK-Mitglied

Ich will SRK-Mitglied werden  
(mind. CHF 30.–/Jahr)

Ich bin nicht Mitglied  
beim SRK

## Senden an:

SRK Kanton Bern, Bildung SRK, Bernstrasse 162, Postfach,  
3052 Zollikofen, [bildung@srk-bern.ch](mailto:bildung@srk-bern.ch)



# Bulletin d'inscription

- Les bénévoles, membres et collaborateurs/-trices de la CRS des régions sont prié-e-s de s'inscrire aux formations par l'intermédiaire de l'antenne régionale dont ils/elle dépendent (coordination des bénévoles).
- Les bénévoles et collaborateurs/-trices de la CRS du secrétariat principal à Zollikofen peuvent s'inscrire avec le formulaire ci-dessous ou à [formation@crs-berne.ch](mailto:formation@crs-berne.ch)

## Données personnelles

Madame

Monsieur

Nom

\_\_\_\_\_

Prénom

\_\_\_\_\_

Rue

\_\_\_\_\_

NPA/lieu

\_\_\_\_\_

Téléphone (facilement atteignable)

\_\_\_\_\_

Date de naissance

\_\_\_\_\_

E-mail

\_\_\_\_\_

## Je m'inscris au cours suivant

Cours 1 Titre:

\_\_\_\_\_

Numéro:

\_\_\_\_\_

Cours 2 Titre:

\_\_\_\_\_

Numéro:

\_\_\_\_\_

Lieu/date

\_\_\_\_\_

Signature

\_\_\_\_\_

Je suis membre  
de la CRS

Je veux devenir membre  
de la CRS

Je ne suis pas membre  
de la CRS

(au minimum CHF 30.–/an)

## A envoyer à:

CRS Canton de Berne, Formation CRS, Bernstrasse 162, case postale,  
3052 Zollikofen, [formation@crs-berne.ch](mailto:formation@crs-berne.ch)





Engagement  
dans votre  
région

## Une action qui a du sens – en tant que bénévole

**Vous souhaiteriez accompagner et soutenir  
régulièrement des personnes?**

Nous serions heureux que vous rejoigniez notre équipe:  
[freiwillige@srk-bern.ch](mailto:freiwillige@srk-bern.ch)

Comme bénévole de la CRS, vous profitez d'un  
nombre défini de cours gratuit.

Plus d'information: [www.crs-berne.ch/benevoles](http://www.crs-berne.ch/benevoles)

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern





Engagement  
in Ihrer  
Region

# Sinnvolles tun als Freiwillige/-r

**Möchten Sie regelmässig Menschen  
begleiten, unterstützen oder betreuen?**

Wir freuen uns auf Sie: [freiwillige@srk-bern.ch](mailto:freiwillige@srk-bern.ch)

Als SRK-Freiwillige/-r können Sie eine bestimmte  
Anzahl Kurse kostenlos besuchen.

Weitere Infos: [www.srk-bern.ch/freiwillige](http://www.srk-bern.ch/freiwillige)

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern



# Regionale SRK-Adressen / Adresses des régions CRS

Wer sich gerne für das Rote Kreuz freiwillig engagieren möchte, kann sich beim SRK in seiner Region melden:

Les personnes qui aimeraient s'engager en tant que bénévoles à la Croix-Rouge peuvent contacter la CRS dans leur région aux coordonnées suivantes:

## **Region Emmental**

Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf  
Telefon 034 422 00 35  
kurse-emental@srk-bern.ch

## **Region Oberaargau**

Gaswerkstrasse 33, 4900 Langenthal  
Telefon 062 923 28 60  
info-oberaargau@srk-bern.ch

## **Région Jura bernois**

Rue H.F. Sandoz 14, 2710 Tavannes  
Téléphone 032 489 10 03  
info-jurabernois@crs-berne.ch

## **Region Oberland**

Länggasse 2, 3600 Thun  
Telefon 033 225 00 85  
bildung-beocare@srk-bern.ch

## **Region Mittelland**

Effingerstrasse 25, 3008 Bern  
Telefon 031 384 02 00  
info-mittelland@srk-bern.ch

## **Region/Région Seeland**

Unterer Quai/Quai du Bas 23  
2502 Biel/Bienne  
Telefon/Téléphone 032 329 32 72  
info-seeland@srk-bern.ch  
info-seeland@crs-berne.ch

## **Kurs-Anmeldung**

- SRK-Freiwillige, -Mitglieder und -Mitarbeitende der Regionen melden sich bitte über ihre Regionalstelle (Freiwilligenkoordination) für Kurse an.
- SRK-Freiwillige und -Mitarbeitende der Hauptgeschäftsstelle Zollikofen können sich über den Talon auf Seite 33 oder unter [bildung@srk-bern.ch](mailto:bildung@srk-bern.ch) anmelden.
- Alle anderen Interessierten melden sich bitte über den Talon auf Seite 33 oder online unter [www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse) an.

## **Inscription aux formations**

- Les bénévoles, membres et collaborateurs/-trices de la CRS des régions sont prié-e-s de s'inscrire aux formations par l'intermédiaire de l'antenne régionale dont ils/elles dépendent (coordination des bénévoles).
- Les bénévoles et collaborateurs/-trices de la CRS du secrétariat principal à Zollikofen peuvent s'inscrire avec le formulaire de la page 35 ou à [formation@crs-berne.ch](mailto:formation@crs-berne.ch)
- Toutes les autres personnes intéressées sont priées de s'inscrire avec le formulaire de la page 35 ou en ligne, à l'adresse [www.crs-berne.ch/cours-benevoles](http://www.crs-berne.ch/cours-benevoles)

Sie interessieren sich für unser Kursangebot?  
Wir beraten Sie gerne persönlich.

**Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern**

Bildung SRK

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

Telefon 031 919 09 19

bildung@srk-bern.ch

Online-Anmeldung und weitere Informationen  
unter [www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse](http://www.srk-bern.ch/freiwilligenkurse)

Vous vous intéressez à notre offre de cours?  
Nous vous conseillons volontiers personnellement.

**Croix-Rouge suisse (CRS) Canton de Berne**

Formation CRS

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

Téléphone 031 919 09 19

formation@crs-berne.ch

Inscription en ligne et plus d'information sur  
[www.crs-berne.ch/cours-benevoles](http://www.crs-berne.ch/cours-benevoles)



**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Canton de Berne Kanton Bern

