

# Vortragsreihe SRK

Programm 2022/2023

## Gehirnjogging

Thun Di., 11.10.2022  
Interlaken Di., 15.11.2022  
Zweisimmen Di., 8.11.2022

## Einsamkeit kann krank machen

Thun Di., 22.11.2022  
Interlaken Mi., 26.10.2022  
Zweisimmen Di., 4.10.2022

## Arthrose im Kniegelenk

Thun Di., 10.1.2023  
Interlaken Di., 17.1.2023

## Psychische Schwierigkeiten

Thun Di., 13.12.2022  
Interlaken Mi., 7.12.2022  
Zweisimmen Di., 17.1.2023

## Stress lass nach!

Thun Di., 7.2.2023  
Interlaken Di., 21.2.2023  
Zweisimmen Di., 14.2.2023

## ADHS bei Kindern und Erwachsenen

Thun Di., 14.3.2023  
Interlaken Di., 28.3.2023  
Zweisimmen Di., 21.3.2023



Weitere Informationen:  
→ [srk-bern.ch/vortraege](https://srk-bern.ch/vortraege)



Die vielseitigen Vorträge rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden können ohne Anmeldung besucht werden.



Als Dank für die Spenden im Berner Oberland sind die Eintritte kostenlos.

Für mehr Menschlichkeit in Ihrer Region

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



# Vortragsreihe SRK

Programm 2022/2023



Für mehr Menschlichkeit in Ihrer Region

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



# Gehirnjogging

## Optimieren der eigenen Lern- und Leistungsfähigkeit

An diesem Vortrag erhalten Sie interessante Fakten zum Thema Gehirn und lernen, wie Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit mit leichten Bewegungen, ungewöhnlichen Übungen und Spass steigern können. Alle Personen, von jungen Erwachsenen bis Menschen im Pensionsalter, können davon profitieren. Die erlernten Übungen können Sie sofort in Ihrem Alltag einbauen.



Referentin

**Nadine Däpp**

Diplom. Gesundheitscoach,  
zertifizierte Gehirntrainerin

## Termine

**Thun** Dienstag, 11. Oktober 2022, 19.30–21.00 Uhr

**Interlaken** Dienstag, 15. November 2022, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen** Dienstag, 8. November 2022, 19.30–21.00 Uhr

# Einsamkeit kann krank machen

## «malreden» – telefonisches Gesprächsangebot für ältere Menschen

Verlust des Arbeitsalltags nach der Pensionierung, Todesfälle im Familienkreis oder körperliche Beeinträchtigungen. Mit steigendem Alter häufen sich die kritischen Lebensereignisse. Damit erhöht sich auch die Gefahr von Einsamkeit und sozialer Isolation. Lernen Sie an diesem Vortrag die Hotline von «malreden» kennen. Der Telefondienst erfüllt Menschen den Wunsch einfach mal reden zu können. Ob Plaudern, Erzählen oder intensives Diskutieren – alles hat Platz.



Referentin

**Eve Bino**

Initiantin, Co-Geschäftsleitung malreden

## Termine

**Thun** Dienstag, 22. November 2022, 19.30–21.00 Uhr

**Interlaken** Mittwoch, 26. Oktober 2022, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen** Dienstag, 4. Oktober 2022, 19.30–21.00 Uhr

# Arthrose im Kniegelenk

## Neu gefundene Lebensqualität dank wiederhergestellter Mobilität

Unsere Lebenserwartung steigt ständig an. Diese erfreuliche Tatsache bringt mit sich, dass ältere Menschen vermehrt unter arthrosebedingten Gelenkbeschwerden leiden. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Arthrose genau ist und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt – immer mit dem Ziel, die Mobilität wiederherzustellen und damit die Lebensqualität zu erhöhen.



Referenten Thun

**Dr. med. Rolf Hess**

Chefarzt, Klinik für Orthopädie/Traumatologie, Wirbelsäulechirurgie + Sportmedizin



**Dr. med. Oliver Mini**

Stv. Chefarzt Orthopädie/Traumatologie



Referenten Interlaken

**Dr. med. Jonathan Spycher**

Chefarzt Orthopädie



**Dr. med. Lorenz Haldemann**

Stv. Chefarzt Orthopädie

## Termine

**Thun** Dienstag, 10. Januar 2023, 19.30–21.00 Uhr

**Interlaken** Dienstag, 17. Januar 2023, 19.30–21.00 Uhr

# Psychische Schwierigkeiten – Umgang mit Betroffenen

## Bewusst hinsehen und die Begegnung suchen

Sowohl in der Familie als auch in der Arbeitswelt können wir Menschen unterstützen, wenn wir sie in ihren psychischen Schwierigkeiten nicht alleine lassen. Dies beginnt, wenn wir Begegnung wagen, anhören und uns auf das Gespräch einlassen. Eine beziehungsfördernde Grundhaltung und Kommunikationstechniken können uns helfen, förderliche Gespräche zu führen.



Referentin

**Esther Schläppi**

Ausbilderin FA, Supervisorin/Coach BSO

## Termine

**Thun** Dienstag, 13. Dezember 2022, 19.30–21.00 Uhr

**Interlaken** Mittwoch, 7. Dezember 2022, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen** Dienstag, 17. Januar 2023, 19.30–21.00 Uhr

# Stress lass nach!

## Leichter und gelassener durchs Leben

Wir alle fühlen uns mal gestresst und überfordert. Wie können wir in solchen Situationen gelassener bleiben? Lernen Sie an diesem Vortrag, wie Sie die tieferliegenden Auslöser von Stress und Angst aufspüren und mit Hilfe von Worten neutralisieren können.



Referentin

**Renate Lorenz**

Instruktorin für Logosynthese®,

Organisationsberaterin BSO, Coach

### Termine

**Thun** Dienstag, 7. Februar 2023, 19.30–21.00 Uhr

**Interlaken** Dienstag, 21. Februar 2023, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen** Dienstag, 14. Februar 2023, 19.30–21.00 Uhr

# ADHS bei Kindern und Erwachsenen

## Aktiv Dynamisch Handelnd Stärkend

ADS/ADHS ist kein neues Phänomen. Es hat neurobiologische Ursachen, welche sich durch eine erhebliche Beeinträchtigung der Konzentration und eine Störung der Impulskontrolle zeigen können. Erfahren Sie an diesem Vortrag, anhand welcher Symptome Sie ADHS bei Kindern und Erwachsenen erkennen können und welche Therapiemöglichkeiten aktuell empfohlen werden.



Referentin

**Marianne Bailods**

Vorstand elpos Regionalverein

Bern Deutschfreiburg Oberwallis

## Termine

**Thun** Dienstag, 14. März 2023, 19.30–21.00 Uhr

**Interlaken** Dienstag, 28. März 2023, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen** Dienstag, 21. März 2023, 19.30–21.00 Uhr



Als Dank für die Spenden im Berner Oberland sind die Eintritte kostenlos. Es sind keine Anmeldungen notwendig.

## **Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern**

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

Weitere Informationen unter  
[srk-bern.ch/vortraege](http://srk-bern.ch/vortraege)

## **Veranstaltungsorte**

**Thun**  
Congress Hotel Seepark,  
Seestrasse 47, 3600 Thun

**Interlaken**  
Zentrum Artos, Alpen-  
strasse 45, 3800 Interlaken

**Zweisimmen**  
Kirchgemeindehaus,  
Kirchgasse, 3770 Zweisimmen



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

