

Vortragsreihe SRK

Programm 2023/2024

Parkinson

Thun Di., 24.10.2023
Interlaken Di., 31.10.2023
Zweisimmen Di., 17.10.2023

Wechseljahre – was wechselt, was bleibt?

Thun Di., 21.11.2023
Interlaken Di., 6.2.2024
Zweisimmen Di., 12.3.2024

Kinder und digitale Medien

Thun Di., 12.12.2023
Interlaken Di., 5.3.2024
Zweisimmen Di., 13.2.2024

Wohnen im Alter

Thun Di., 30.1.2024
Interlaken Mi., 6.12.2023
Zweisimmen Di., 28.11.2023

Fit und gesund in die zweite Lebeshälfte

Thun Di., 27.2.2024
Interlaken Mi., 15.11.2023
Zweisimmen Di., 7.11.2023

Emotions- regulation

Thun Di., 26.3.2024
Interlaken Di., 16.1.2024
Zweisimmen Di., 23.1.2024



Weitere Informationen:
→ 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 2023/2024



Für mehr Menschlichkeit in Ihrer Region

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



Parkinson

Eine Krankheit mit vielen Gesichtern

Das Parkinsonsyndrom ist eine fortschreitende, chronische, neurodegenerative Erkrankung. Hauptmerkmale sind Probleme der Körperbewegungen in Form von Bewegungsverlangsamung und Bewegungsverzögerung, Muskelsteifheit und Zittern. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die Symptome, den Verlauf sowie die Behandlungsmöglichkeiten.

Referenten Thun und Zweisimmen



Dr. med.

Aikaterini Galimanis

Leitende Ärztin Neurologie, Spital Thun STS AG



Dr. med.

Joan Michelis

Spitalfacharzt Neurologie, Spital Thun STS AG



Referentin Interlaken

Dr. med. Julia Müllner

Oberärztin Zentrum für Parkinson und Bewegungsstörung, Inselspital Bern

Termine

Thun (Kino Rex) Di., 24. Oktober 2023, 20.15–21.45 Uhr

Interlaken Di., 31. Oktober 2023, 19.30–21.00 Uhr

Zweisimmen Di., 17. Oktober 2023, 19.30–21.00 Uhr

Wechseljahre – was wechselt, was bleibt?

So individuell wie jedes Frauenleben

Was macht eine rundum erfolgreiche Verwandlung in der Lebensmitte aus? Wechseljahre sind mindestens so individuell wie jedes Frauenleben seine eigene Geschichte schreibt. An diesem Vortrag verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Wechseljahrbeschwerden und besprechen eine Auswahl der wirksamen Begleitmöglichkeiten aus Schul- und Komplementärmedizin. Zudem erhalten Sie Anregungen, Tipps und praktische Übungen für den Alltag.



Referentin

Jolanda Rentsch

Hebamme FH, Fachfrau für Beckenboden- und sexuelle Gesundheit CAS, Hypnosetherapeutin SBVH, Akupunktur nach TCM in Gynäkologie und Geburtshilfe ZONG, Ressourcenorientierte Beratung CAS

Termine

Thun (Tertianum) Di., 21. November 2023, 19.30–21.00 Uhr

Interlaken Di., 6. Februar 2024, 19.30–21.00 Uhr

Zweisimmen Di., 12. März 2024, 19.30–21.00 Uhr

Kinder und digitale Medien

Risiken und Chancen

Digitale Medien werden von Kindern und Jugendlichen vielfältig eingesetzt und genutzt. Sie bieten Chancen für die Freizeit, Schule und den zukünftigen Beruf, gleichzeitig aber bergen sie auch Risiken wie ungeeignete Inhalte, Kontakt zu fremden Personen und Onlinesucht. In dieser Veranstaltung stehen nebst den fachlichen Inputs und Tipps für den Alltag auch der Austausch mit anderen Eltern und Interessierten im Fokus.



Referentin

Ingrid Broger

Projektverantwortliche Stiftung Pro Juventute,
Fachperson Medienkompetenz

Termine

Thun (Kino Rex) Di., 12. Dezember 2023, 20.15–21.45 Uhr

Interlaken Di., 5. März 2024, 19.30–21.00 Uhr

Zweisimmen Di., 13. Februar 2024, 19.30–21.00 Uhr

Wohnen im Alter

Wie möchten Sie im Alter wohnen?

Ihre Kinder sind mittlerweile ausgezogen und Ihr Einfamilienhaus wächst Ihnen über den Kopf? Oder sind Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt, wollen aber nicht in ein Altersheim umziehen? Die richtige Wohnform im Alter hängt von verschiedenen Faktoren ab. An diesem Vortrag lernen Sie viele unterschiedliche Wohnformen im Alter kennen. Finden Sie für sich heraus, welche zu Ihnen passt.



Referent

Igor Carrasquinho

Projektleiter Gesundheitsökonomie

Termine

Thun (Tertianum) Di., 30. Januar 2024, 19.30–21.00 Uhr

Interlaken Mi., 6. Dezember 2023, 19.30–21.00 Uhr

Zweisimmen Di., 28. November 2023, 19.30–21.00 Uhr

Fit und gesund in die zweite Lebenshälfte

Gesundheit und Leistungsfähigkeit aktiv beeinflussen

Der Lebensstil ist für die Gesundheit im Alter entscheidend. Tragen Sie aktiv dazu bei, Ihre Gesundheit sowie Ihre Leistungsfähigkeit positiv zu beeinflussen. Tipps aus den Bereichen der Ernährung, psychischen Gesundheit, Bewegung und Schlafqualität liefern Ihnen wertvolle Ideen, um Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.



Referent

Christian Finger

Fachpsychologe für Sportpsychologie,
Föderation Schweizer Psychologen (FSP)
Therapeut klinische Psycho-Neuro-Immunologie
(kPNI)

Termine

Thun (Kino Rex) Di., 27. Februar 2024, 20.15–21.45 Uhr

Interlaken Mi., 15. November 2023, 19.30–21.00 Uhr

Zweisimmen Di., 7. November 2023, 19.30–21.00 Uhr

Emotionsregulation

Umgang mit Gefühlen

Wie gehen Sie mit Anspannung um? Wie sieht Ihre Emotionsregulation aus? An diesem Vortrag erhalten Sie Impulse zum Umgang mit Gefühlen, zu Stresstoleranz, Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag. Zudem lernen Sie förderliche Interventionen bei starken Anspannungen kennen. Ein wortwörtlich spannendes Thema.



Referent

Stephan Gerber

Pflegefachmann HF,
Verantwortlicher psychiatrische
Pflege Spitex Saane-Simme

Termine

Thun (Tertianum) Di., 26. März 2024, 19.30–21.00 Uhr

Interlaken Di., 16. Januar 2024, 19.30–21.00 Uhr

Zweisimmen Di., 23. Januar 2024, 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 (SRK) Kanton Bern

Region Oberland, Länggasse 2, 3600 Thun

Telefon 033 225 00 85

bildung-beocare@srk-bern.ch

Veranstaltungsorte

Thun

Kino Rex,

Aarestrasse 2a,

3601 Thun

Tertianum Residenz

Bellevue-Park,

Göttibachweg 2,

3600 Thun

Interlaken

Zentrum Artos,

Alpenstrasse 45,

3800 Interlaken

Zweisimmen

Kirchgemeinde-

haus, Kirchgasse,

3770 Zweisimmen

Weitere Informationen unter → srk-bern.ch/vortraege



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

