

beocare – Bildung SRK 2024

Öffentliche Kurse in der Region Oberland für betreuende Angehörige,
Freiwillige und weitere Interessierte



Wissen fürs Leben

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



Wissen fürs Leben

Liebe Leserin, lieber Leser

Gesundheit, Lebensqualität, Begleitung und Kommunikation. Das sind die vier Themenbereiche unseres Kursangebots, das sich an interessierte Personen aus der Bevölkerung, an betreuende Angehörige sowie an Freiwillige richtet.

In unseren Kursen erhalten Sie von qualifizierten Fachpersonen aus der Praxis aktuelles Wissen aus erster Hand. «Am Lernen in der Gruppe gefällt mir, dass ich mit Personen zusammen sein kann, die am selben Thema interessiert sind. Und ich finde toll, dass ich auf Fragen direkt eine hilfreiche Antwort, sowie nützliche Inputs zur Umsetzung im Alltag erhalte», sagt eine begeisterte Kursbesucherin.

Werfen Sie doch einen Blick in unser Programm 2024. Einen Kurs buchen können Sie bequem mit dem beiliegenden Talon oder online.

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich.

Freundliche Grüsse
SRK Kanton Bern, Region Oberland



Corinne Saurer
Verantwortliche beocare – Bildung SRK und Veranstaltungen



Das vollständige Kursprogramm 2024 für Freiwillige und weitere Interessierte finden Sie mit allen Detailinformationen unter:
→ srk-bern.ch/kurse-beocare

Begleitung

Für demente, pflegebedürftige oder psychisch erkrankte Menschen da zu sein, ist nicht immer einfach. In unseren Kursen gewinnen Sie als Begleitperson Sicherheit im Umgang mit Betroffenen und können sich mit anderen austauschen.

7.2.	Demenz verstehen – Einführungskurs nach Naomi Feil		9.00–16.00 Uhr	Thun
11.3.	Demenz verstehen – durch Validation		9.00–16.00 Uhr	Thun
19.3.	NEU Sterben – ein Übergang	2x	9.00–12.00 Uhr	Spiez
25.4.	Tipps für die Betreuung zu Hause		9.00–16.00 Uhr	Steffisburg
16.5.	Reflexion		9.00–16.00 Uhr	Thun
22.5.	ensa – Erste Hilfe bei psychischen Notfällen	2x	9.00–17.00 Uhr	Interlaken
21.8.	Demenz verstehen – Einführungskurs nach Naomi Feil		9.00–16.00 Uhr	Thun
26.8.	Biografiearbeit		9.00–16.00 Uhr	Interlaken
3.9.	Demenz verstehen – durch Validation		9.00–16.00 Uhr	Thun
15.10.	Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care	8x	9.00–16.00 Uhr	Steffisburg
6.11.	Demenz verstehen – Einführungskurs	3x	18.00–20.00 Uhr	Online
2.12.	Demenz Vertiefungskurs Validation nach Naomi Feil		9.00–16.00 Uhr	Thun



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter [-> **srk-bern.ch/begleitung**](https://srk-bern.ch/begleitung)

«Der Austausch und die Reflexion von konkreten Situationen vermittelt Sicherheit und Hilfestellung.»

Heiner Zurbrügg,
Freiwilliger beocare-Entlastung
Angehörige SRK



Gesundheit

Der Mensch kann immer Neues lernen, wenn er daran glaubt. Mit unseren Gesundheitskursen halten Sie sich und Ihr Gehirn fit. Gemeinsam mit Gleichgesinnten trainieren Sie sanft Körper und Geist. Tun Sie sich etwas Gutes!

16.2.	Gehirnjogging		9.00–16.00 Uhr	Thun
12.3.	NEU Parkinson – neue Schritte	3x	18.00–20.00 Uhr	Thun
13.3.	Schlaf optimieren		9.00–16.00 Uhr	Thun
3.5.	NEU Wechseljahre – Frau sein in der Lebensmitte		9.00–16.00 Uhr	Thun
6.5.	NEU Fit und gesund in die 2. Lebenshälfte		9.00–16.00 Uhr	Thun
18.10.	NEU Entspannung im Alltag		9.00–16.00 Uhr	Thun
1.11.	Der Mensch ist, was er isst		9.00–12.00 Uhr	Interlaken



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter
→ srk-bern.ch/gesundheit

«Mir gefiel der Kurs sehr gut. Ich kann viele Inputs daraus direkt in meinem Alltag anwenden.»

Hedwige Zurbuchen,
Kursteilnehmerin «Gehirnjogging»



Kommunikation

Menschen, die auf Begleitung oder Betreuung angewiesen sind, sind manchmal frustriert und schwer mit Worten zu erreichen. Das kann zu Konflikten führen. In unseren Kursen lernen Sie, bewusst zu kommunizieren – damit das Leben für alle Beteiligten etwas einfacher wird.

27.3.	Körpersprache wirkt	9.00–16.00 Uhr	Thun
24.10.	Psychologische Spiele	9.00–16.00 Uhr	Thun
14.11.	NEU Die Wechselwirkung von Körper und Psyche	9.00–16.00 Uhr	Thun



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter [→ srk-bern.ch/kommunikation](https://srk-bern.ch/kommunikation)

«Der Kurs vermittelt hilfreiche Tipps, um Kommunikationsbarrieren erfolgreich und souverän zu überwinden.»

Dora Szöke, Kursteilnehmerin
«Körpersprache wirkt»



Lebensqualität

In belastenden Lebensphasen ist es besonders wichtig auf seine Gefühle zu achten. In unseren Kursen rund ums Thema Lebensqualität lernen Sie, wie Sie Ihr Leben aktiv gestalten und achtsam mit Ihren Ressourcen und Emotionen umgehen.

18.3.	Freude – ein Lebensgefühl!	9.00–16.00 Uhr	Thun
29.4.	Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke	9.00–16.00 Uhr	Interlaken
2.5.	Krise als Chance	13.00–16.00 Uhr	Thun
14.8.	Emotionsregulation – Umgang mit Gefühlen	9.00–16.00 Uhr	Zweisimmen
5.9.	Krise als Chance	13.00–16.00 Uhr	Interlaken
23.10.	NEU Selbstfürsorge	9.00–16.00 Uhr	Thun
30.10.	Du fehlst mir so!	9.00–16.00 Uhr	Thun
7.11.	Selbstvertrauen stärken – aber wie?	9.00–16.00 Uhr	Thun



Melden Sie sich jetzt online an! Aktuelle Informationen und Details zu den einzelnen Kursen finden Sie unter [-> srk-bern.ch/lebensqualitaet](https://srk-bern.ch/lebensqualitaet)

«Unterrichten und lernen in inspirierter Umgebung – das erlebe ich im Kurs Resilienz beim SRK.»

Dina Buchs,
Dozentin



Wissenswertes

Kursleitung

Ausgewiesene Fachpersonen mit viel Praxiserfahrung

Kursdauer und -kosten

- Halbtageskurse, 3 Stunden
CHF 80.– / CHF 70.– für SRK-Mitglieder und -Freiwillige
- Tageskurse, 6 Stunden
CHF 160.– / CHF 140.– für SRK-Mitglieder und -Freiwillige



Vortragsreihe SRK – der beliebte Klassiker im Oberland

Zwischen Oktober 2023 und März 2024 laden wir erneut zu spannenden Vorträgen nach Thun, Interlaken und Zweisimmen ein.

Die Themenübersicht finden Sie unter: → srk-bern.ch/vortraege

Bei Fragen beraten wir Sie gerne persönlich.

Schweizerisches Rotes Kreuz
(SRK) Kanton Bern
Region Oberland
beocare – Bildung SRK
Länggasse 2
3600 Thun
Telefon 033 225 00 85
bildung-beocare@srk-bern.ch



Hier geht es zum detaillierten Kursprogramm:
→ srk-bern.ch/kurse-beocare

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

