

# Vortragsreihe SRK

Programm 2024/2025



Für mehr Menschlichkeit in Ihrer Region

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



# Atemtechnik und Eisbaden

## Wieso wir Bequemlichkeit mit Gesundheit verwechseln

Um als Spezies zu überleben, mussten sich unsere Vorfahren extremen Umwelteinflüssen anpassen. Lange Winter, Hitze- wellen, Regenzeiten, Nahrungsknappheit: Die Fähigkeit, sich zu adaptieren, hat sich unser Körper bewahrt. Heutzutage können wir dieses schlummernde Potenzial durch herausfordernde Techniken erneut entfachen und stärken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit gezielter Atemtechnik und Kälte- anwendungen Ihre körperliche und mentale Stärke direkt beeinflussen können.



Referentin

**Katharina Staub**

Zertifizierte Wim-Hof-Method-Instruktorin

## Termine

**Thun (Kino Rex):** Di, 29. Oktober 2024, 20.15–21.45 Uhr

**Interlaken:** Di, 5. November 2024, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen:** Di, 1. Oktober 2024, 19.30–21.00 Uhr

# Mobil bleiben im Alter

## Jede Bewegung zählt

Bewegung trägt zur Aufrechterhaltung der Gesundheit bei und reduziert das Risiko chronischer Erkrankungen. Zudem steigt die Lebensqualität nachweislich, wenn sich ältere Menschen körperlich betätigen. So kann zum Beispiel die Schlafqualität verbessert oder ganz allgemein die Vitalität und die Zufriedenheit gesteigert werden. In diesem Vortrag lernen Sie theoretische Hintergründe und praktische Übungen für Ihren Alltag kennen.



Referentin

**Helen Zbinden**

Msc in Schmerzphysiotherapie, Erwachsenenbildnerin eidg. FA, Physiotherapeutin FH

## Termine

**Thun (Tertianum):** Di, 12. November 2024, 19.30–21.00 Uhr

**Interlaken:** Di, 15. Oktober 2024, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen:** Di, 19. November 2024, 19.30–21.00 Uhr

# Wenn das Gedächtnis nachlässt

## Demenz erkennen und angehen

Demenzielle Erkrankungen führen zu einem Verlust des Erinnerungs-, Orientierungs- und Kommunikationsvermögens sowie zu Einschränkungen der Selbstständigkeit. Gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG) leben in der Schweiz etwa 153'000 Menschen mit Demenz – jährlich kommen Tausende neu Erkrankte hinzu. Dieser Vortrag informiert über Anzeichen, Arten, Abklärung und Behandlungsmöglichkeiten.



**Referentin Thun: Dr. med. Franziska Wenger**

Chefärztin Psychiatrische Dienste Thun, Spital Thun STS AG



**Referent Interlaken: Lic. phil. Thomas Kaufmann**

Leitender Neuropsychologe, Leitung Psychiatrie Alter/Konsilien, Spital Interlaken



**Referent Zweisimmen: Dr. med. Thomas Wirth**

Oberarzt Psychiatrische Dienste Thun, Spital Thun STS AG

## Termine

**Thun (Kino Rex):** Di, 3. Dezember 2024, 20.15–21.45 Uhr

**Interlaken:** Di, 21. Januar 2025, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen:** Di, 28. Januar 2025, 19.30–21.00 Uhr

# Palliative Care

## Unterstützung für chronisch kranke Menschen und Angehörige

Unheilbar erkrankte Menschen haben ein Recht darauf, den Ort und die Umstände ihres Abschieds von dieser Welt selbst zu bestimmen – und dabei nicht allein zu sein. Palliative Care stellt die Wünsche der Sterbenden und ihrer Angehörigen ins Zentrum und versucht, Lebensqualität und Wohlbefinden bis zum Tod zu ermöglichen. Welche Möglichkeiten es zur Unterstützung in palliativen Situationen gibt, erfahren Sie in diesem Vortrag.



Referentin

**Evelyne von Niederhäusern**

Dipl. Pflegefachfrau HF /NDS Pflegeberatung  
und Dozentin BZ Pflege

## Termine

**Thun (Tertianum):** Di, 14. Januar 2025, 19.30–21.00 Uhr

**Interlaken:** Di, 26. November 2024, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen:** Di, 10. Dezember 2024, 19.30–21.00 Uhr

# Die Kraft der Gedanken

## Mit positiver Psychologie zu mehr Selbstvertrauen

Fragen Sie sich manchmal, wie andere es schaffen, das Leben spielerisch zu meistern und in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren? Gehen Sie mit sich selbst oft kritischer um als mit Ihren Mitmenschen? Haben Sie sich auch schon unter Druck gesetzt und anschliessend Frustration oder Unzufriedenheit erlebt? In diesem Vortrag erhalten Sie fachliche Inputs und Tipps, wie Sie Ihre kritischen Gedanken gesund steuern und mit positiver Einstellung Ihren Körper und Geist stärken.



Referentin

**Dina Buchs**

Eidg. dipl. Coach und Supervisorin, Erwachsenenbildnerin SVEB 1, Physiotherapeutin FH

## Termine

**Thun (Kino Rex):** Di, 4. Februar 2025, 20.15–21.45 Uhr

**Interlaken:** Di, 11. Februar 2025, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen:** Di, 18. März 2025, 19.30–21.00 Uhr

# Behandlung von Angst

## Mit medizinischer Hypnose

Die Angst ist ein Grundgefühl und ein wichtiger Bestandteil unseres Daseins. Sie kann uns schützen, indem sie uns in gefährlichen Situationen zur Vorsicht mahnt. Ist sie jedoch übermässig vorhanden, hemmt sie unser Verhalten und schränkt uns eher ein. Das kann im Alltag zu einer zusätzlichen Belastung werden. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie medizinische Hypnose Sie im Umgang mit Angst unterstützen kann.



Referent

**Emir Mušić**

Hypnosetherapeut und Ausbilder OMNI,  
dipl. Experte Anästhesiepflege NDS HF

## Termine

**Thun (Tertianum):** Di, 4. März 2025, 19.30–21.00 Uhr

**Interlaken:** Di, 11. März 2025, 19.30–21.00 Uhr

**Zweisimmen:** Di, 25. Februar 2025, 19.30–21.00 Uhr

Der Eintritt ist kostenlos,  
eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

Telefon: 033 225 00 80, E-Mail: [kurswesen@srk-bern.ch](mailto:kurswesen@srk-bern.ch)

BIL\_BEO\_Flyer\_A3\_2024-08\_DE

### **Veranstaltungsorte**

#### **Thun**

Kino Rex

Aarestrasse 2a

3601 Thun

Tertianum Residenz

Bellevue-Park

Göttibachweg 2

3600 Thun

#### **Interlaken**

Zentrum Artos

Alpenstrasse 45

3800 Interlaken

#### **Zweisimmen**

Ref. Kirch-

gemeindehaus

Kirchgasse

3770 Zweisimmen

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



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

