

Vortragsreihe SRK Cycle d'exposés CRS

Programm/Programme 2025–2026



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



Resilienz ist lernbar

Das Geheimnis der inneren Stärke

Resilienz heisst, auch nach Rückschlägen und Krisen immer wieder aufzustehen und weiterzugehen. Diese innere Stärke kann jede Person erlernen, gezielt trainieren und in den Alltag einbauen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Resilienz funktioniert, und bekommen praktische Tipps an die Hand, die Sie sowohl im Beruf als auch im Alltag direkt nutzen können.



Referentin

Dina Buchs

Eidg. dipl. Coach + Supervisorin, Erwachsenenbildnerin, Physiotherapeutin FH

Termine

Thun: Dienstag, 11. November 2025, 20.15–21.45 Uhr

Zweisimmen: Dienstag, 17. März 2026, 19.30–21.00 Uhr

La résilience s'apprend

Le secret de la force intérieure

La résilience signifie savoir se relever encore et encore, même après des revers et des crises, et aller de l'avant. Chaque personne peut acquérir cette force intérieure, s'entraîner de manière ciblée et l'intégrer dans sa vie quotidienne. Lors de cet exposé, vous apprendrez comment fonctionne la résilience et obtiendrez des conseils pratiques que vous pourrez mettre à profit dans votre vie professionnelle ainsi qu'au quotidien.



Orateur et oratrice

Béatrice Raemy

Coach de vie privée et professionnelle certifiée



Richard Raemy

Instructeur de premiers secours en santé mentale

Date

Bienne: mardi, 24 février 2026, 19h30-21h00

Exposé en français

Besser schlafen lernen

Eine gute Nacht bringt mehr Lebensqualität

Was tun, wenn man nicht schlafen kann? Diese Frage beschäftigt viele Menschen: Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung erlebt seinen Schlaf als gestört. In diesem Vortrag lernen Sie verbreitete Schlafmythen kennen, erfahren, was normaler Schlaf ist und wie sich unser Schlafverhalten im Laufe des Lebens verändert. Zudem erhalten Sie konkrete Handlungsempfehlungen, mit denen Sie Ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern können.

Referentinnen und Referenten

Fachpersonen von Sleep House Bern,

Universitätsklinik für Neurologie des
Inselspitals Bern

Termine

Biel: Dienstag, 25. November 2025, 19.30–21.00 Uhr

Zweisimmen: Dienstag, 13. Januar 2026, 19.30–21.00 Uhr

Thun: Dienstag, 27. Januar 2026, 20.15–21.45 Uhr

Bern: Dienstag, 17. Februar 2026, 19.30–21.00 Uhr

Interlaken: Dienstag, 3. März 2026, 19.30–21.00 Uhr

Fit bleiben im Kopf

Demenz vorbeugen mit Hirnjogging

Unser Gehirn gleicht einem Muskel, der trainiert werden will. Durch geistige Aktivität kann es altersbedingte Veränderungen oder krankhafte Prozesse (wie Alzheimer) besser kompensieren. In diesem Vortrag erhalten Sie spannende Fakten über unser Denkorgan und erfahren, wie Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit mit leichten Bewegungen und gezielten Übungen gezielt stärken können. Ob jung oder alt: Die erlernten Tipps lassen sich sofort in den Alltag einbauen.



Referentin

Nadine Däpp

Spezialistin für Bewegungs- und Gesundheitsförderung / Gehirntainerin, Beo Fitness + Coaching

Termine

Bern: Dienstag, 18. November 2025, 19.30–21.00 Uhr

Thun: Dienstag, 10. März 2026, 20.15–21.45 Uhr

Reizüberflutung im Alltag

Von starken Nerven und psychischer Gesundheit

Ständig erreichbar, immer neue Reize – ob grelles Licht, Lärm oder digitale Inhalte. Was macht das mit uns? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Stress bewusst wahrnehmen können. Und Sie lernen wirksame Strategien kennen, um besser mit den täglichen Anforderungen und Aufgaben umzugehen. Denn: Wer bewusst den eigenen individuellen Stresslevel wahrnimmt und sich mit der eigenen Belastungsbalance auseinandersetzt, schafft Raum für Erholung und stärkt damit Gesundheit, Konzentration und Lebensfreude.

Referentinnen und Referenten

**Fachpersonen Gesundheitsförderung und Prävention
von Berner Gesundheit**

Termine

Interlaken: Dienstag, 20. Januar 2026, 19.30–21.00 Uhr

Thun: Dienstag, 31. März 2026, 20.15–21.45 Uhr

Veranstaltungsorte

Lieux des manifestations



Bern
Kirchgemeindehaus Paulus
Grosser Saal, Freiestrasse 20



Biel/Bienne
Farelhaus / Maison Farel
Oberer Quai 12 / Quai du haut 12



Interlaken
Zentrum Artos
Alpenstrasse 45



Thun
Kino Rex
Aarestrasse 2a



Zweisimmen
Ref. Kirchgemeindehaus
Kirchgasse

Eintritt frei, ohne Voranmeldung
Entrée libre, sans réservation

SRK Kanton Bern
CRS Canton de Berne

Bernstrasse 162

3052 Zollikofen

031 919 08 40

kommunikation@srk-bern.ch

Flyer_A3_2025-09_DEFR

Weitere Infos → srk-bern.ch/vortraege

Plus d'infos → crs-berne.ch/exposes



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

