



Medienmitteilung vom 3. November 2025

## Alltagsnahes Wissen für die breite Bevölkerung

**Die beliebte Vortragsreihe des SRK Kanton Bern wird ausgeweitet: Neu findet sie auch ausserhalb des Berner Oberlands statt – in Bern und Biel. Auf dem Programm stehen zwölf kostenlose Vorträge rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden.**

Am 11. November startet die neue Vortragsreihe des SRK Kanton Bern. Nachdem sie im Berner Oberland schon seit vielen Jahren bekannt ist, finden erstmals auch kostenlose Vorträge in Bern und Biel statt. Damit wird das bewährte Angebot auf den ganzen Kanton ausgeweitet.

Die insgesamt zwölf Vorträge – einer davon auf Französisch – behandeln Themen wie Schlaf oder Resilienz und richten sich an die breite Bevölkerung. Sie vermitteln Wissen, das hilft, die eigene Gesundheit sowie diejenige von Mitmenschen zu verstehen und zu fördern. Damit ergänzen sie das Kursprogramm des SRK Kanton Bern als niederschwellige Möglichkeit, sich zu informieren.

### Wissen zu den Menschen bringen

«Das SRK Kanton Bern setzt sich seit Jahrzehnten dafür ein, Menschen jeden Alters zu unterstützen und zu befähigen», sagt Stephanie Auderset, Verantwortliche für Medien- und Öffentlichkeitsarbeit. «Mit der Ausweitung der Vortragsreihe auf weitere Regionen möchten wir noch mehr Interessierte erreichen und ihnen den Zugang zu Gesundheitswissen erleichtern.»

Die Vorträge können ohne Anmeldung besucht werden und laufen bis im März 2026. Sie finden jeweils dienstags an zentralen Orten in Bern, Biel, Thun, Interlaken und Zweisimmen statt.

### Themen 2025–2026

- «Resilienz ist lernbar»  
Thun, 11.11.2025 / Biel, 24.02.2026 (auf Französisch) / Zweisimmen, 17.03.2026
- «Fit bleiben im Kopf»  
Bern, 18.11.2025 / Thun, 10.03.2026
- «Besser schlafen lernen»  
Biel, 25.11.2025 / Zweisimmen, 13.01.2026 / Thun, 27.01.2026 / Bern, 17.02.2026 / Interlaken, 03.03.2026
- «Reizüberflutung im Alltag»  
Interlaken, 20.01.2026 / Thun, 31.03.2026

Weitere Informationen (Zeiten, Orte, Referierende): <https://www.srk-bern.ch/vortraege>

### Kontakt für die Medien

Stephanie Auderset, Verantwortliche Medien- und Öffentlichkeitsarbeit

[kommunikation@srk-bern.ch](mailto:kommunikation@srk-bern.ch)

031 919 08 40





Bild zur freien Verfügung, © SRK Kanton Bern:



Vorschlag Bildlegende: Von November 2025 bis März 2026 findet die neue Vortragsreihe des SRK Kanton Bern statt.

#### **Über das SRK Kanton Bern**

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Bern ist eine humanitäre Organisation mit einem breiten Angebot in den Bereichen Entlastung, Bildung, Integration und Gesundheitsförderung. Rund 800 Mitarbeitende und 2 000 Freiwillige setzen sich tagtäglich für mehr Menschlichkeit ein. Das SRK Kanton Bern ist einer von 24 Kantonalverbänden der Rotkreuz-Bewegung in der Schweiz.