

Januar
- Juni 24

Blaues Kreuz
Bern-Solothurn-Freiburg

Wissenforum

Workshops und Vorträge für mehr Lebensqualität in den Bereichen Psychologie, Gesundheitsförderung, Sucht und Lebensgestaltung.

BERN

Der erschöpfte Mensch - Diagnostik und Therapiemöglichkeiten

Kennen Sie auch Menschen, die über Erschöpfung klagen, obwohl das Lebensumfeld ausgeglichen ist? Wer an Stress und Erschöpfung denkt, hat sofort das Bild von Überforderung im Alltag und am Arbeitsplatz vor Augen, doch weit gefehlt.

Es gibt weitaus mehr Ursachen für eine Erschöpfung. An diesem Abend zeige ich Ursachen für emotionale und körperliche Erschöpfungszustände auf, dazu mögliche Diagnostik und Therapien.

Datum / Zeit: Dienstag 7. Mai 2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, Bern

Leitung: Christine Braun, Naturheilpraktikerin & Pflegefachfrau HF

Anmeldung: bis 30. April 2024

Standort der Veranstaltung in Bern



THUN

E-Zigaretten, IQOS, Snus, Nikotinbeutel und Co.

Schluss mit der Gerüchteküche – wir präsentieren den aktuellen Wissenstand

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, vom Rauchen auf alternative Nikotinprodukte umzustellen? Sind gewisse Nikotinprodukte tatsächlich weniger schädlich als das Rauchen von Zigaretten? Markus Wildermuth zeigt in seinem Input mit zahlreichen Nikotinprodukten auf, was es für Rauchstopp-Möglichkeiten gibt und was es zu beachten gilt. Ein spannender Vortrag nicht nur für Raucher/innen, sondern für alle, die sich informieren wollen.

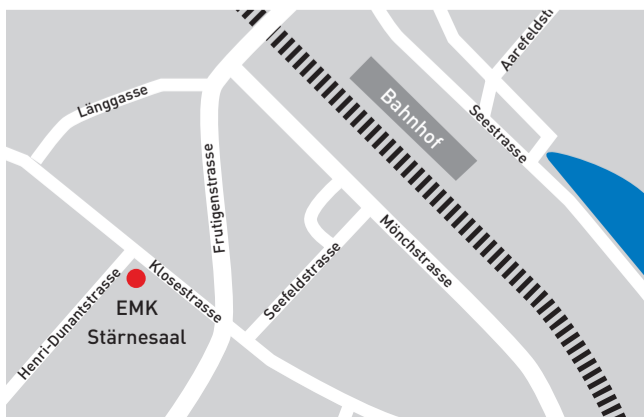
Datum / Zeit: Mittwoch, 1. Mai 2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Stänesaal EMK, Klosestr. 10, 3600 Thun

Leitung: Markus Wildermuth, Teamleiter Prävention beim Blauen Kreuz, MAS Prävention & Gesundheitsförderung FH

Anmeldung: bis 25. April 2024

Standort der Veranstaltung in Thun



Kreativität – die Spielwiese unserer Entwicklung

Ein noch unbeschriebenes Kärtchen liegt vor mir – finde ich ein paar stimmige Worte? Das passende Kleidungsstück hat einen unerwarteten Defekt – was ziehe ich morgen an?

Die Humanistische Psychologie geht davon aus, dass das Gestalten untrennbar zum Menschsein gehört – der Bedarf an kreativen Lösungen stellt sich uns im Alltag vielfältig. Wie definiert sich Kreativität? Was hat sie mit unserer Entwicklung zu tun? Mit praktischen «Bei-Spielen» und Inputs nimmt uns der Workshop mit auf eine Reise in ein Land kreativer Zwischenräume.

Datum / Zeit: Donnerstag 14. März 2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Perron bleu, Florastrasse 32, 2502 Biel

Leitung: Jürg von Allmen, dipl. Kunsttherapeut (ED), Leiter Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme des Blauen Kreuzes Biel

Anmeldung: bis 8. März 2024

Hand aufs Herz: Ist Ihr Stresslevel noch gesund?

Guter Stress macht fokussiert, produktiv und kreativ. Doch wenn der Stress im Nacken sitzt, die Gedanken nicht zur Ruhe kommen lässt und beim Aufwachen bereits den Tarif durchgibt, sollten wir aufhorchen – und handeln. Dauerstress schädigt unser Nervensystem. Das können Sie über Ihren Herzschlag messen. Lernen Sie einfache psycho-medizinische Zusammenhänge kennen und lassen Sie sich inspirieren von kleinen Tools mit grosser Wirkung. Selbstverständlich erhalten Sie auch Infos zum persönlichen Stress-Check mittels Herzratenvariabilität.

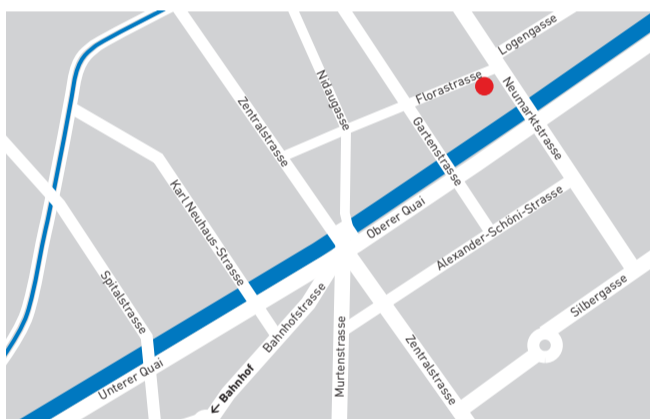
Datum / Zeit: Donnerstag 16. Mai 2024, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: Perron bleu, Florastrasse 32, 2502 Biel

Leitung: Simone Tschopp, Psychologin lic. phil. & Coach in Biel, www.simonetschopp.ch

Anmeldung: bis 10. Mai 2024

Standort der Veranstaltungen in Biel



Kosten und Anmeldung

CHF 15.– für alle Interessierten

CHF 10.– für Mitglieder und Solidarmitglieder

CHF 5.– mit KulturLegi und für Studierende

Kostenlos für freiwillige Mitarbeitende

Die Vorträge richten sich grundsätzlich an alle Interessierten. Die einzelnen Abende sind in sich geschlossen und bauen nicht aufeinander auf, so dass Sie nur einen Abend, mehrere oder alle besuchen können.

Anmeldung mit Adresse an

Blaues Kreuz BE-SO-FR, Geschäftsstelle, Zeughausgasse 39, 3011 Bern
geschaeftsstelle@blaueskreuzbern.ch oder telefonisch unter 031 398 14 00

Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss.

Freiwillig engagieren?

Melde dich bei uns!

boyzaround roundabout Treffpunkte Ferienlager Jugendschutz

be my angel

Blue Cocktail Bar

Blaukreuz-Brocki

Interessiert?

Wir suchen laufend freiwillige Helfer/innen für unsere vielfältigen Projekte.

Mehr Infos unter Tel. 031 398 14 00 und

www.besofr.blaueskreuz.ch

