

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



Armin Staudt-Bertin / photocase.de

## Bern

### Vergebung – Weg zu innerer Freiheit

Wie kann ich Heilung erfahren und frei werden von inneren Verletzungen? Wie vergeben, wenn die andere Person es doch nicht verdient hat? Diesen Fragen geht Claudia Christen-Schneider nach, basierend auf ihren Erfahrungen in der Arbeit mit Opfern und Tätern in der Gefängnisarbeit in Südamerika und mit traumatisierten Menschen in der Schweiz.

Datum / Zeit: 23. Februar 2017, 19.00–20.30 Uhr  
 Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern  
 Leitung: Claudia Christen-Schneider, Justice Programm Manager bei Prisonfellowship.

Anmeldung: bis 16. Februar 2017

### Raus aus dem Hamsterrad – Über die Macht der Gewohnheit

Unser Verhalten wird massgeblich von Gewohnheiten bestimmt. Sie beeinflussen unser Denken und Fühlen. Gewohnheiten können hilfreich sein. Sie entlasten unseren Geist, damit wir uns auf den Tag und seine Gestaltung konzentrieren können. Oft sind sie aber auch die Ursache für unser «persönliches Hamsterrad», indem wir in destruktiven oder stressigen Abläufen gefangen sind. An diesem Abend wollen wir das eigene Leben, Gewohnheiten und Stressmomente überdenken und ganz vorsichtig Veränderungen ins Auge fassen.

Datum / Zeit: 16. März 2017, 19.00–20.30 Uhr  
 Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern  
 Leitung: Karin Hegnauer, stellvertretende Stellenleiterin Fachstelle für Suchtprävention Blaues Kreuz Bern und Gesundheitstrainerin INAG

Anmeldung: bis 9. März 2017

### Superfoods – Revolution oder Mythos?

Beeren, Wurzeln, Samen, alte Weizensorten oder traditionelle Lebensmittel aus indigenen Gesellschaften versprechen Gesundheit und Schönheit. Was ist dran am sogenannten Superfood und weshalb erobern sie nach den Bio- und Reformläden auch immer häufiger die Regale der Grossverteiler? Renate Drabek, Ernährungsberaterin HF bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zeigt auf, worum es sich bei Superfoods handelt und gibt Ihnen die Möglichkeit, einige der hochgepriesenen Früchte, Samen, Algen etc. selber zu probieren.

Datum / Zeit: 27. April 2017, 19.00–20.30 Uhr  
 Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern  
 Leitung: Renate Drabek, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Anmeldung: bis 20. April 2017

### Chancen und Risiken der E-Zigarette

Kaum ein anderes Produkt ist so umstritten wie die E-Zigarette. Einerseits prophezeien Befürworter eine massive Reduzierung der Tabaktoten, sofern Raucherinnen und Raucher auf E-Zigaretten umsteigen würden. Andererseits befürchten Präventionsfachleute, dass trendige E-Zigaretten den Erstkontakt zu einem zigarettenähnlichen Produkt bei Kindern und Jugendlichen darstellen und dies den Einstieg zum Tabakkonsum erleichtern kann. An diesem Abend gehen wir den vielen offenen Fragen zum Dampfen auf den Grund und erhalten so mehr Klarheit über die diffuse Berichterstattung zur E-Zigarette.

Datum / Zeit: 18. Mai 2017, 19.00–20.30 Uhr  
 Ort: Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39/41, 3011 Bern  
 Leitung: Markus Wildermuth, MAS Prävention & Gesundheitsförderung, Erwachsenenbilder

Anmeldung: bis 11. Mai 2017

### Standort der Veranstaltungen in Bern



## Langenthal

### Workshops «UpCycling»

«Aus alt mach neu»! Bei den Workshops Upcycling werden Objekte aus dem B4BrockiShop im kreativen Prozess in einzigartige, neue und individuelle Innen- und Ausseneinrichtungsgegenstände umgewandelt. Jede/r kann sich kreativ austoben und schon gleichzeitig die Ressourcen.

Daten / Zeiten: 25. Februar, 1. April., 6. Mai, jeweils von 13.30 – 16.00 Uhr  
 Ort: B4, Ringstrasse 36, 4900 Langenthal  
 Leitung: Janine Daher, Silvia Habisch und Jasmin Sigrist, angehende Gestaltungspädagoginnen iac Zürich

Anmeldung: nicht nötig.  
 Kosten: Zusätzlich zu den üblichen Teilnahmekosten fallen die Kosten für die gewählten Objekte aus dem Brockishop an.

### Standort der Veranstaltung in Langenthal



### Foodwaste – vom Umgang mit Nahrungsmitteln

Ein Drittel der Lebensmittel wird nicht konsumiert, sondern geht entlang der Wertschöpfungskette verloren oder landet im Müll. Ein Grossteil dieser Verluste fällt zu Hause an. Was sind die Gründe für die Verschwendung, was die Konsequenzen und was können wir global und bei uns dagegen tun, dass weniger Lebensmittel verloren gehen?

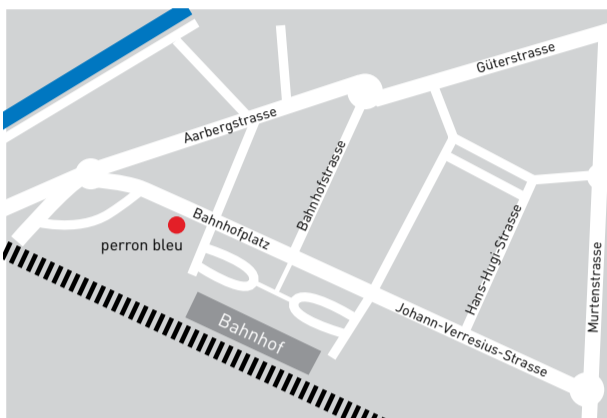
Datum / Zeit: 23. März 2017, 19.00–20.30 Uhr  
 Ort: Perron bleu Biel, Bahnhofplatz 2, 2502 Biel  
 Leitung: Dominique Senn, Geschäftsleiterin foodwaste.ch  
 Anmeldung: bis 16. März 2017

### Schuldenfallen – vom Umgang mit Geld

Der Umgang mit Geld fordert uns alle täglich heraus. Die Konsum Möglichkeiten sind fast grenzenlos und die Werbung suggeriert, dass fast alles finanzierbar ist. Leasing und Ratenzahlungen führen aber rasch in eine ungesunde finanzielle Abhängigkeit. Wir schauen Tipps zur Vermeidung solcher Situationen an und zeigen auf, wann es sinnvoll ist, fachliche Hilfe zu beanspruchen.

Datum / Zeit: 27. April, 19.00–20.30 Uhr  
 Ort: Perron bleu Biel, Bahnhofplatz 2, 2502 Biel  
 Leitung: Jürg Gilgen, Schuldensanierer Fachstelle Schuldensanierung Mittelland  
 Anmeldung: bis 20. April 2017

### Standort der Veranstaltungen in Biel



### Thun

### Auftrittskompetenz – «fare bella figura!»

Der Auftritt ist je nach situativem Kontext (Wo? Wer? Was?) unterschiedlich. Sobald man jedoch vor der Zielgruppe steht, sind alle Augen auf einen gerichtet, man ist im Rampenlicht. Authentizität und Kongruenz sind Voraussetzung für einen gelungenen Auftritt. Durch kurze Fachinputs und mit praktischen spielerischen Übungen setzen wir uns mit den ersten Schritten auf dem Weg zu «fare bella figura» (einen guten Eindruck machen) auseinander. Es gilt, unzählige innere Erwartungen, Ansprüche und Ängste loszulassen und mit Freude «das eigene Licht auf den Scheffel zu stellen».

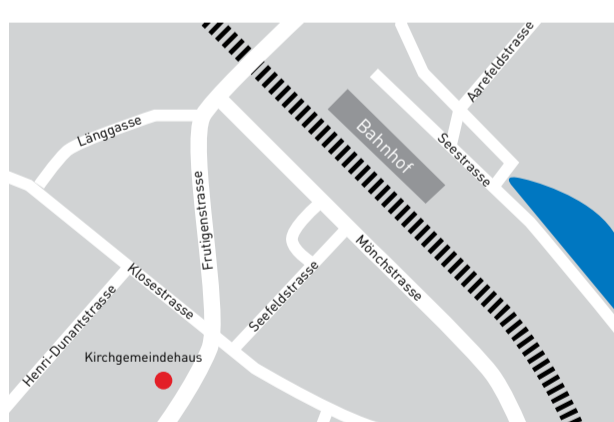
Datum / Zeit: 28. März 2017, 19.00–20.30 Uhr  
 Ort: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun  
 Leitung: Gisella Bächli-Vorraro, Sozial- und Theaterpädagogin MAS, Erwachsenenbildnerin SVEB 1  
 Anmeldung: bis 21. März 2017

### Chancen und Risiken der E-Zigarette

Kaum ein anderes Produkt ist so umstritten wie die E-Zigarette. Einerseits prophezeien Befürworter eine massive Reduzierung der Tabaktoten, sofern Raucherinnen und Raucher auf E-Zigaretten umsteigen würden. Andererseits befürchten Präventionsfachleute, dass trendige E-Zigaretten den Erstkontakt zu einem zigarettenähnlichen Produkt bei Kindern und Jugendlichen darstellen und dies den Einstieg zum Tabakkonsum erleichtern kann. An diesem Abend gehen wir den vielen offenen Fragen zum Dampfen auf den Grund und erhalten so mehr Klarheit über die diffuse Berichterstattung zur E-Zigarette.

Datum / Zeit: 6. April 2017, 19.00–20.30 Uhr  
 Ort: Kirchgemeindehaus Frutigenstrasse 22, 3600 Thun  
 Leitung: Markus Wildermuth, MAS Prävention & Gesundheitsförderung, Erwachsenenbilder  
 Anmeldung: bis 29. April 2017

### Standort der Veranstaltung in Thun



### Kosten und Anmeldung

CHF 15.– für alle Interessierten  
 CHF 10.– für Mitglieder und Solidarmitglieder  
 Kostenlos für freiwillige Mitarbeitende

Das Wissensforum richtet sich grundsätzlich an alle am Themenabend 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 Fachstelle Bern,  
 Zeughausgasse 39, 3011 Bern  
 fs.bern@blaueskreuzbern.ch oder  
 telefonisch unter 031 311 11 56

### Freiwillige gesucht ...

...in unseren alkohol-freien Treffpunkten in Bern, Biel und Langenthal für die Betreuung von Gästen.

### Nehmen Sie mit uns

### Kontakt auf!

Tel 031 398 14 00,  
 www.blaueskreuzbern.ch