

Jahresprogramm 2020



18.6./27.8./22.10./12.11.20 19.00-22.00 Uhr in
St.Gallen

ADHS-Elterncoaching

Wie werden Sie zur kompetenten Fachperson für Ihr ADHS-Kind? Wie können Sie es gut begleiten?

Leiterin: Karin Raschle, ADHS-Coach

Ort: Lämmli brunnenstrasse 55

Kosten: Mitglied 220.- Paar 330.-
Nichtmitglied 310.- Paar 440.-

Anmeldung: bis 2.3.2020 unter www.elpos-ostschweiz.ch

23. Mai 2020 10.00-11.30 Uhr oder

26. Mai 2020 20.00-21.30 Uhr

Webinar: Dynamik in ADHS-Familiensystemen

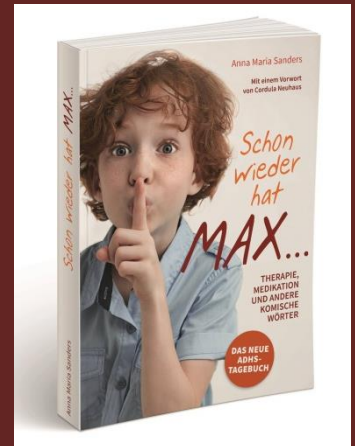
Autorenlesung des Buches mit Tipps, wie die Familie den Alltag mit einem betroffene Sohn und dessen Bruder gemeistert hat.

Autorin: Anna Maria Sanders, Bestsellerautorin und Mutter

Kosten: Mitglied 10.-
Nichtmitglied 20.-

Tickets und

Anmeldung : www.elpos.ch/geschwister



3. September 2020 19.30-21.30 Uhr in St.Gallen

Alltag entspannt gestalten – trotz ADHS

Welche Strategien zur Alltagsbewältigung gibt es für Kinder und Erwachsene mit ADHS?

Referent: Urs Bächli, Ergotherapeut

Ort: Wassergasse 18, St.Gallen

Kosten: Mitglied 20.- Paar 30.-
Nichtmitglied 30.- Paar 45.-

Anmeldung: Keine Anmeldung - Abendkasse



elpos Ostschweiz, Frongartenstr. 16, 9000 St.Gallen

071 222 30 90 – ostschweiz@elpos.ch – www.elpos-ostschweiz.ch

17. September 2020 von 19.30-21.30 Uhr in Wil

Lerntipps für Kinder mit AD(H)S

Wenige Lerntipps und konkret auf AD(H)S abgestimmte Lernstrategien können Kindern mit AD(H)S das Lernen leichter machen.

Leiterin: Michèle Zanettin, Lerncoach
Ort: Kongresssaal, Spital Wil
Kosten: Mitglied 20.- Paar 30.-
Nichtmitglied 30.- Paar 45.-
Anmeldung: Keine Anmeldung - Abendkasse

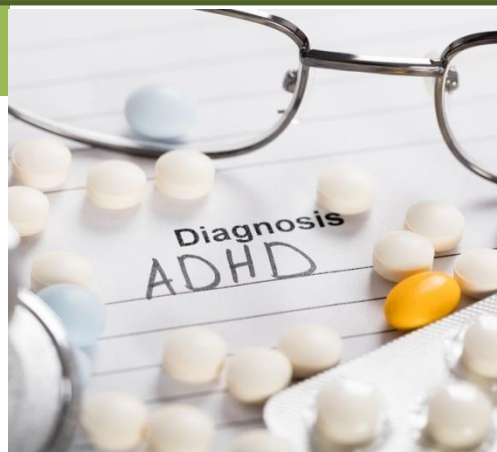


23. Oktober 2020 19.30 – 21.30 Uhr in St.Gallen

Fakten und Mythen zu Ritalin und Co.

Welche Möglichkeiten, Grenzen, und Alternativen zur medikamentösen Behandlung gibt es bei ADHS?

Referent: Dr. Felix Suter, Kinderarzt
Ort: Kantonsspital St.Gallen Haus 06, Raum 434
Kosten: Mitglied 20.- Paar 30.-
Nichtmitglied 30.- Paar 45.-
Anmeldung: Keine Anmeldung - Abendkasse



30. Oktober 2020 19.30-21.30 Uhr in St.Gallen

Stoppen, merken, umstellen planen – exekutive Funktionen bei AD(H)S

Wie lassen sich exekutive Funktionen im Alltag fördern?

Referentin: Dr. phil. Barbara Ritter, Psychologin
Ort: Kantonsspital St.Gallen Haus 06, Raum 434
Kosten: Mitglied 20.- Paar 30.-
Nichtmitglied 30.- Paar 45.-
Anmeldung: Keine Anmeldung - Abendkasse



24./25.10.2020 in der Propstei St.Gerold

Yoga-Wochenende für Mütter mit ADHS-Kindern

Suchen Sie eine kurze Auszeit vom Alltag? Unser Frauenwochenende bietet die Möglichkeit für Entspannung und Austausch unter Gleichgesinnten

Yogastunden: Michelle Hangard, Yogalehrerin
Ort: A-6722 St.Gerold
Kosten: ja nach Zimmer zwischen 245.- und 290.- pro Person inkl. Vollpension
Anmeldung: bis 31.08.2020
unter www.elpos-ostschweiz.ch



elpos Ostschweiz, Frongartenstr. 16, 9000 St.Gallen
071 222 30 90 – ostschweiz@elpos.ch – www.elpos-ostschweiz.ch