

Freitag, 10. Juni 2016
14.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Haus der Vereine, Erlenzimmer

Mein gesunder Rücken

- Mein Partner/Partnerin ist blockiert – nichts geht mehr! Was nun?
- Wie entlaste und stärke ich meinen eigenen Rücken?
- Praktische Helfer im Alltag

Eine Physiotherapeutin zeigt Ihnen einfache Griffe und Techniken, wie Sie heben, tragen und bewegen können. Tipps und Tricks auch zur Stärkung Ihres eigenen Rückens.

Gastreferentin Kristin Glenewinkel,
Physiotherapeutin

Freitag, 26. August 2016
14.30 Uhr bis 16.00 Uhr,
Haus der Vereine, Erlenzimmer

Kann ich mir das Pflegeheim leisten?

- Wie finanziere ich das Pflegeheim für meine Eltern /Partner?
- Muss ich mein Haus verkaufen?
- Welche finanziellen Unterstützungen gibt es?

Fachpersonen der Gemeinde erklären und beantworten Ihre Fragen zu Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Finanzielle Situation zuhause und im Pflegeheim.

Freitag, 11. November 2016
14.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Haus der Vereine, Erlenzimmer

Du bist so grob zu mir!

- Plötzlich werde ich ungeduldig – Was ist passiert?
- Warum ist mein Vater so aggressiv? Was soll ich tun?
- Was tun, wenn sich meine Partnerin grob behandelt fühlt?
- Wie bekomme ich meine Aggressionen in den Griff?
- Wer schaut zu mir?

Es gibt viele Gründe, warum Aggressionen bei Pflegenden und Gepflegten immer wieder auftauchen. Angehörige erleben den schmalen Grat zwischen Fürsorge und Gewalt.

Gastreferentin Susanne Frank, Gerontologin

Ausblick Dezember 2016

Adventscafé

Der Angehörigentreff



Programm 2016

Für Menschen, die im privaten Umfeld Angehörige betreuen und pflegen.

Leitung Claudia Schneider

Ein Angebot der Fachstelle Alter
Gemeinde Riehen
www.riehen.ch/60plus
Telefon 061 646 82 90



Der Angehörigentreff

Der Angehörigentreff Riehen wurde im Februar 2015 auf Wunsch von Menschen aus Riehen und Bettingen gegründet, die im privaten Umfeld Angehörige betreuen und pflegen.

Der Angehörigentreff

- bringt pflegende Angehörige zusammen
- schafft Kontakte
- ermöglicht Austausch
- vermittelt Wissen
- bietet Abwechslung und Entspannung.

Der Angehörigentreff ist nach Anmeldung bei Claudia Schneider zugänglich. Die Teilnehmerzahl wird auf 20 Personen beschränkt. Der Angehörigentreff findet fünfmal pro Jahr statt. Der Ort für Gesprächsrunden und Vorträge ist das Erlenzimmer im Haus der Vereine an der Baselstrasse 43, in Riehen.

Die Teilnahme am Angehörigentreff kostet pro Jahr CHF 30. Der Betrag wird beim ersten Treffen erhoben. Die Gemeinde Riehen übernimmt den Grossteil der Kosten.

Freitag, 5. Februar 2016

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Erlenzimmer

Meine Erwartungen - Deine Erwartungen

Verschiedene Meinungen in der Familie

- Warum sage ich „ja“ und meine „nein“?
- Wie teile ich mit, was ich will und was ich kann?
- Habe ich dich richtig verstanden?
- Kenne ich Strategien?

Vielleicht entstehen die meisten Auseinandersetzungen mit anderen Menschen schlicht durch unterschiedliche Meinungen. Ein Versuch, einander besser in der Werthaltung zu verstehen.

Gastreferentin Maya Pfau, Coaching und Beratung

Freitag, 8. April 2016

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Erlenzimmer

Wem gehört dein Körper?

- Wie gehe ich mit Sexualität, Scham und Körperlichkeit um?
- Inkontinenz – wie begegne ich meinem Partner / Partnerin würdevoll?

Das Bedürfnis nach Liebe, Zärtlichkeit, Intimität und Sexualität bleibt bis ins hohe Alter bestehen.

Die Auswirkungen von Krankheit und Alter in Bezug auf dieses Thema sind oft einschneidend. Gedankenanstösse dazu, von und mit unserer Gastreferentin.

Gastreferentin Andrea Ermler, Gerontologin

Freitag, 22. April 2016

Meierhof, Riehen

Öffentliche Veranstaltung

Themenkreis

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Abschied nehmen
- Loslassen

Podiumsgespräch im Meierhof