

## Von Wolke 7 auf den Boden des Alltags

---

**Freitag, 16. Juni 2017**

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Erlenzimmer

- Was erwartet mich morgen?
- Wie kommuniziere ich?
- Habe ich Kommunikationsstrategien?
- Welche Rollen nehme ich ein?

In kleinen Rollenspielen stellen wir die Bandbreite von Verständnis bis zur Verweigerung dar.

**Austausch- und Diskussionsrunde**

## Von Hilflosigkeit zu Handlungsfähigkeit

---

**Freitag, 1. September 2017**

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Erlenzimmer

- Umgang mit Gefühlen
- Ohnmacht und Hoffnung
- Not und Glück

Gefühle, die uns zu überwältigen scheinen.

Ich habe schon viele Hürden überwunden und werde auch diese Hürde überwinden. Sollte ich alleine nicht klar kommen, hole ich mir Unterstützung.

**Referat - Austauschplattform**

## Ich und mein Leben

---

**Freitag, 3. November 2017**

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Erlenzimmer

- Rendezvous mit mir selbst
- Vertrautes loslassen und sich für Neues Öffnen
- Abschied nehmen
- Lebensperspektiven entwickeln

Wie soll man bewusst und akzeptierend loslassen, wenn der Verlust des Vertrauten so sehr schmerzt?

**Referat - Austauschplattform**

## Adventscafé

---

**Freitag, 8. Dezember 2017**

14.30 Uhr

Im Schlipf

## Der Angehörigentreff

---



### Programm 2017

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

Leitung Claudia Schneider

Ein Angebot der Fachstelle Alter  
Gemeinde Riehen  
[www.riehen.ch/60plus](http://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.

## Bevor der Geduldfaden reisst

---

**Freitag, 17. Februar 2017**

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Erlenzimmer

Im letztjährigen Treffen wurden die Auswirkungen von Ungeduld und Aggression in der häuslichen Pflege diskutiert. Heute stellt sich die Frage nach den Handlungsmöglichkeiten diesen zu begegnen.

- Wo finde ich Unterstützung für mich und meine/n Angehörige/n?
- Was braucht es?
- Was sind Gründe, dass professionelle Pflege zurückhaltend angenommen wird?
- Mit wem kann ich mich austauschen?

### Austausch- und Diskussionsrunde

## Den Ressourcen auf der Spur

---

**Freitag, 28. April 2016**

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Erlenzimmer

Mut zu Freiheit, so zu sein, wie man will. Sich ausklinken und abgrenzen, um sich nicht in den Vorstellungen anderer selbst zu verlieren.

- Was tut mir gut?
- Wer tut mir gut?
- Du tust mir gut!

... Und jetzt?

### Austausch- und Diskussionsrunde