

Mutig sein

Freitag, 19. Juni 2020

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Ochsenzimmer

Es gibt ein Leben mit der Pflege.

- Was bedeutet für sie mutig sein?
- Was möchten sie verändern?
- Wie haben sie ihre Beziehungen gestaltet?
- Was für Freiheiten haben Sie sich gegönnt?

Austausch-und Diskussionsrunde

Schuld als Gefühl

Freitag, 4. September 2020

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Ochsenzimmer

Das Gefühl der Schuld wird zu den selbst-reflexiven Emotionen gezählt, weil sie in der Auseinandersetzung mit sich selbst und eigenen Wertmassstäben entstehen.

- Wie finde ich die Balance zum Selbstmitgefühl im Empfinden von Schuld?

Gast / Austauschplattform

Rituale zur Veränderung

Freitag, 30. Oktober 2020

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Ochsenzimmer

Leben ist Wandel. Wandel ist Veränderung. Veränderung ist Loslassen und Neuanfangen. Ein Ritual kann klären, erleichtern, es hilft heilen, es stärkt und befreit.

Gast / Austauschplattform

Adventscafé

Freitag, 4. Dezember 2020

14.30 Uhr Im Schlipf

Rückblick / Ausblick

Terminänderungen können am 4.9. und am 30.10.20 eintreten, da aktuell noch die Planung mit den externen Gästen ausstehend ist.



Der Angehörigentreff



Programm 2020

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 für jeden/jede Person, die einen Angehörigen pflegt, zugänglich und findet fünfmal pro Jahr statt. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei Claudia Schneider, Fachstelle Alter
Tel. 061 646 82 90
claudia.schneider@riehen.ch

Der Ort für Gesprächsrunden und Vorträge ist das Ochsenzimmer im Haus der Vereine an der Baselstrasse 43 in Riehen.

Vom Angebot zur Entscheidung

Freitag, 21. Februar 2020

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Ochsenzimmer

Entscheidungen kosten Zeit, sie kosten Aufmerksamkeit und Kraft. Jede Entscheidung bringt aber auch Erleichterung.

- Wie komme ich zu Entscheidungen?
- Wer oder was hilft mir dabei?
- Wie schaffe ich es im Automatismus des Alltags wieder freudige Momente zu schaffen?

Austausch- und Diskussionsrunde

Gesund bleiben

Freitag, 8. Mai 2020

14.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Haus der Vereine, Ochsenzimmer

Bei allen Herausforderungen möchte ich gesund bleiben.

- Wie handle ich die Betreuung/Pflege aus?
- Wieviel möchte ich investieren?
- Was erwarte ich vom Partner?

Austausch- und Diskussionsrunde