

# Jahresprogramm 2020



**19.3./30.4./28.5. und 18.6.20** 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](http://www.elpos-ostschweiz.ch)

**26. März 2020** 20.00-22.00 Uhr in St.Gallen

## Dynamik in ADHS-Familiensystemen

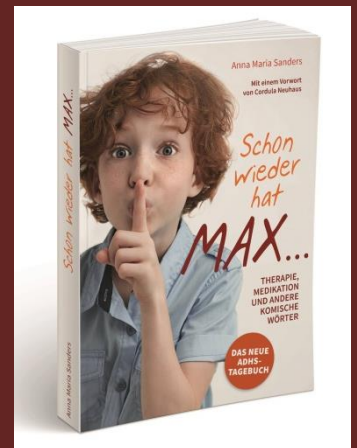
*Autorenlesung des Buches mit Tipps, wie die Familie den Alltag mit einem betroffene Sohn und dessen Bruder gemeistert hat.*

Autorin: Anna Maria Sanders, Bestsellerautorin und Mutter

Ort: Dom Saal, Gallusstrasse 34

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

Anmeldung: Keine Anmeldung - Abendkasse



**15. Mai 2020** 19.30 – 21.30Uhr in St.Gallen

## Fakten und Mythen zu Ritalin und Co.

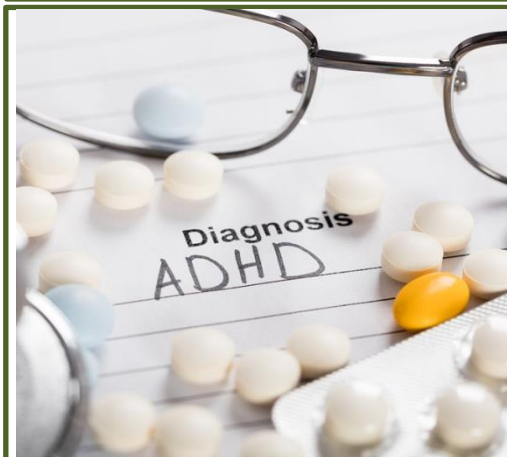
*Welche Möglichkeiten, Grenzen, und Alternativen zur medikamentöser Behandlung gibt es bei ADHS?*

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



**11. Juni 2020** 19.30-21.30 Uhr in Wil

## Die Suche nach dem Kick – ADHS und Sucht

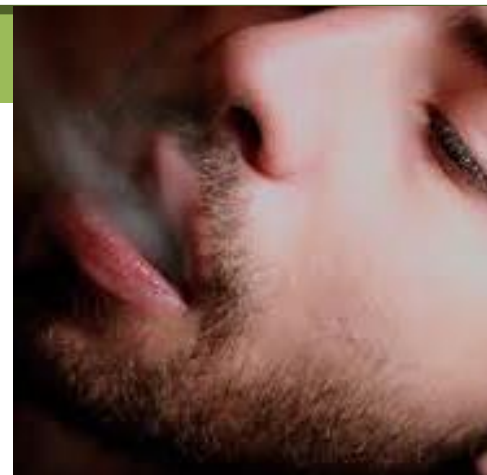
*Welche Zusammenhänge bestehen zwischen ADHs und Sucht und wie kann damit umgegangen werden?*

Referent: Dr. Herbert Leherr, Psychiater

Ort: Kongresssaal Spital Wil.

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

Anmeldung: Keine Anmeldung - Abendkasse



**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



**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



**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



**30.5.-1.6.2020 & 28.-30.8.2020** mit Übernachtung

## Erlebniswochenende mit Pferden

*Die zwei unabhängigen Wochenenden sind für Kinder von 6-12 Jahren und können exklusiv nur von unseren Aktivmitgliedern gebucht werden.*

Leiterin: Michaela Schweizer, Reittherapeutin  
Ort: MTB Pferdland, Hauptstrasse 23,  
8507 Hörhausen  
Kosten: pro Kind 150.-  
Anmeldung: bis 30.4. bzw. 30.6.20  
unter [www.elpos-ostschweiz.ch](http://www.elpos-ostschweiz.ch)



elpos Ostschweiz, Frongartenstr. 16, 9000 St.Gallen  
071 222 30 90 – [ostschweiz@elpos.ch](mailto:ostschweiz@elpos.ch) – [www.elpos-ostschweiz.ch](http://www.elpos-ostschweiz.ch)