

Regionale Gesprächsgruppen



Gossau Dienstag 20.00Uhr

Leitung: Erika Müller, 071 385 24 93,
erika.mueller@elpos-ostschweiz.ch

Romanshorn Montag 20.00Uhr

Leitung: Karin Raschle, 078 927 47 38,
karin.raschle@elpos-ostschweiz.ch

Frauenfeld Montag 19.30Uhr

Leitung: Marian Hanhart, 079 544 85 34,
marian.hanhart@elpos-ostschweiz.ch

Schaan Montag 19.30Uhr

Kontakt: Patricia Fehr, shg.adhskinder@gmail.com

Davos Montag 08.30 Uhr

Leitung: Andrea Müller, 079 329 69 26

Chur Donnerstag 20.00 Uhr

Leitung: Natalie Posti, shg-chur@elpos-ostschweiz.ch

Flawil für selbst betroffene Erwachsene

Leitung: Sylvia Naef, 078 713 14 85, info@coa-ching.ch



Programm 2019

elpos

ADHS-Organisation | Fachstelle und Beratung
Regionalverein Ostschweiz

Frongartenstrasse 16 | 9000 St. Gallen | Tel. 071 222 30 90 | www.elpos-ostschweiz.ch | ostschweiz@elpos.ch

ADHS-Beratung

Wünschen Sie Informationen zum Thema ADHS oder suchen Sie eine persönliche Beratung? Wir sind für Sie da.

Wir bieten folgende Kurzberatungen an.

- Die Beratung am Telefon (im Gespräch)
- Die Hilfestellung per Mail (schriftlich)
- Das persönliche Gespräch (in der Begegnung)

Sie erreichen uns an folgenden Tagen

Montag: 09.00 – 11.30 & 13.30 – 16.00 Uhr

Donnerstag: 18.00 – 20.30 Uhr

Angebote

- kostenlose Kurzberatung
- sieben regionale Selbsthilfegruppen
- Referate und Workshops zum Thema ADHS
- Nationale ADHS-Tagung
- Vereinszeitschrift elpost
- Verkauf von Broschüren und Fachbücher

Veranstaltungen 1. Semester

28. März 2019 20.00-22.00 Uhr in St.Gallen

Eltern sein – Paar bleiben

Wie schaffen Sie es in einer Familie mit ADHS die Herausforderungen gemeinsam zu meistern und auch als Paar bestehen zu bleiben?
Vor dem Referat findet die GV des Vereins elpos Ostschweiz statt. Der Vortrag ist für die teilnehmenden Aktivmitglieder gratis.

Referent: Gilles Schmid, Psychotherapeut

Ort: Wassergasse 18

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



30. März 2019 09.30-17.00 Uhr in St.Gallen

Wege zu mehr Selbstvertrauen

Wie gelingt es Ihnen als Eltern das ADHS-Kind zu stärken und zu mehr Selbstvertrauen zu verhelfen?

Leiterin: Cornelia Freuler, Lerncoach und Lehrerin

Ort: Pura Vida Schule, Fürstenlandstr. 99

Kosten: Mitglied 190.- Paar 240.-/
Nichtmitglied 200.- Paar 330.-

Anmeldung: bis: 18.03.19 unter
www.elpos-ostschweiz.ch



27. April + 4. Mai 2019 09.30-17.00 Uhr in Weinfelden

ADHS-Elterncoaching

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

Leiterin: Karin Raschle, ADHS-Coach

Ort: Ev. Kirchgemeindehaus, Weinfelden

Kosten: Mitglied 190.- Paar 290.-
Nichtmitglied 290.- Paar 390.-

Anmeldung: bis: 15.04.19 unter
www.elpos-ostschweiz.ch



09. Mai 2019 19.30-21.30 Uhr in Jona

Erledigungsblockade - was nun?

Vom Wollen zum Tun

Welche Strategien gibt es im Umgang mit Erledigungsblockaden für Erwachsene mit ADHS?

Referentin: Christa Fritz, Ergotherapeutin

Ort: Restaurant Kreuz, St.Gallerstr. 30, Jona

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



Veranstaltungen 2. Semester

18. Juni 2019 19.30-21.30 Uhr in Wil

Motzen-verweigern-wegräumen

Wie können Eltern und Bezugspersonen von ADHS-Kindern diese in ihrer Sozialkompetenz fördern?

Referentin: Elena Arici, Psychologin

Ort: Kongresssaal Spital Wil

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



17.09, 24.09, 22.10 + 29.10.2019

jeweils 19.00-21.00 Uhr in St.Gallen

Hausaufgaben-Workshop

Im Workshop finden Sie heraus, wie Sie Konflikte rund um die Hausaufgaben reduzieren und Ihr Kind wirkungsvoll bei den Hausaufgaben unterstützen können.

Leiterin: Michèle Zanettin, Lerncoach

Ort: Pura Vida Schule, Fürstenlandstr. 99

Kosten: Mitglied 150.- Paar 230.-
Nichtmitglied 200.- Paar 300.-

Anmeldung: bis: 02.09.19 unter www.elpos-ostschweiz.ch



03. September 19.30-21.30 Uhr in St.Gallen

Respekt statt Macht

Videovortrag «Wege aus der Brüllfalle» mit Erläuterungen, welche sich speziell auf das Thema ADHS beziehen.

Leiterin: Ruth Bartolamai, Sozialpädagogin

Ort: Wassergasse 18

Kosten: Mitglied 15.- Paar 23.-
Nichtmitglied 20.- Paar 30.-



21. + 22. September 2019

09.30-17.00 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 brunnenstr. 55, St.Gallen

Kosten: Mitglied 190.- Paar 290.-
Nichtmitglied 290.- Paar 390.-

Anmeldung: bis: 02.09.19 unter
www.elpos-ostschweiz.ch



elpos Ostschweiz, Frongartenstr. 16, 9000 St.Gallen

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