

Gesprächsgruppen, vielfältig & hilfreich

Mit anderen, die auch mit ADHS konfrontiert sind, über Alltagssituationen, Probleme und Erfahrungen austauschen, kann sehr hilfreich sein. Sie können frei wählen an welchem Ort und Datum Sie teilnehmen wollen. Je nach Ihrem Bedürfnis.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Wegen Corona finden bis auf weiteres alle Treffen Online über Zoom statt.
Viele haben schon Erfahrungen damit, wenn nicht, dann helfen wir Ihnen dabei.
Sie sind herzlich willkommen, gerade in dieser besonderen Zeit!



Für Eltern von ADHS-betroffenen Kindern

LUZERN	ZUG	SCHWYZ	SARNEN
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 Luzern	Triangel Zug Bundesstrasse 15 Zug	FFS Raum Syti Laubstr. 4 Schwyz	Wechselt nach Corona nach Stans
Morgens 09.00 - 11.00 Uhr	Wechselnd Morgens / Abends	Abends 19.00 - 21.00 Uhr	Abends 19.30 - 21.30 Uhr
17.03.2021 05.05.2021 23.06.2021	17.03.2021 09.00-11.00 Uhr 12.05.2021 19.30-21.30 Uhr 23.06.2021 09.00-11.00 Uhr	18.03.2021 10.06.2021	18.03.2021 06.05.2021
Wegen Corona bitte Anmelden an sekretariat.zentralschweiz@elpos.ch Wenn möglich: Vor Ort sonst online Leitung: Dorit Galmarini Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Wegen Corona bitte Anmelden an sekretariat.zentralschweiz@elpos.ch Wenn möglich: Vor Ort sonst online Leitung: Roger Vogt Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Wegen Corona bitte Anmelden an sekretariat.zentralschweiz@elpos.ch Wenn möglich: Vor Ort sonst online Leitung: Cornelia Schuler Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	Wegen Corona bitte Anmelden an sekretariat.zentralschweiz@elpos.ch Wenn möglich: Vor Ort sonst online Leitung: NEU: Daniela Alders Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch

Für Eltern von ADHS-betroffenen Kindern

für Eltern von JUGENDLICHEN
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 | Luzern

Abends
19.00-20.30 Uhr

20.04.2021
15.06.2021

Wegen Corona bitte Anmelden an sekretariat.zentralschweiz@elpos.ch
Wenn möglich: Vor Ort sonst online
Leitung: Monika Bachmann
Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

ONLINE -Treffen
über Zoom, Sie erhalten nach der Anmeldung den Link zum Treffen

Morgens
09.00-10.30 Uhr

07.04.2021
02.06.2021

Anmeldung: bis eine Std. vor Treffen
roger.vogt@coach-adhs.ch.
Leitung: Roger Vogt
Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

Für Erwachsene ADHS-Betroffene

Erwachsene Luzern
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 | Luzern

Abends
19.30-21.30 Uhr

25.05.2021
06.07.2021

Wegen Corona bitte Anmelden bei s.ziswiler@bluewin.ch
Wenn möglich: Vor Ort sonst online
Leitung: Sarah Ziswiler / Oliver Obrecht
Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

Neu Erwachsene Zug:
Start Online sobald möglich vor Ort, günstiger Raum gesucht!

Abends
19.00-21.00Uhr

03.05.2021
09.06.2021

Wegen Corona bitte Anmelden an sekretariat.zentralschweiz@elpos.ch
Wenn möglich: Vor Ort sonst online
Leitung: Dimitri Graf
Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

weitere Veranstaltungen 2021

NEU: 15. - 16. Mai 2021

Zeit	Sa. 09.00 Uhr bis So. 16.00 Uhr
Ort	Im Wald im Entlebuch
Kursleiter	Urs Emmenegger, Erlebnis- und Arbeitspädagogik HF,
Kosten	Mitglieder: Fr. 250.- für eine erw. Person mit einem Kind Nichtmitglieder Fr. 280.-
Verpflegung	Der Kursleiter nimmt Kontakt mit den Angemeldeten auf. Ev. fallen hier noch Beiträge an.
Anreisespesen	(Zugfahrt ab Malters ins Entlebuch) gehen zu Lasten der Teilnehmenden
Eine Anmeldung bis am 29.04.2021 freut uns.	

20. Mai 2021

Referentin	Davide Köpfl , angehender Umweltingenieur, Präsidenter Verein «Let's talk:Gaming» Rosa Bischof , Supervision/Coach BSO
Ort	Barfüesser, Winkelriedstr. 5 in Luzern
Zeit	19.30 - ca. 21.30 Uhr
Mitglieder	Fr. 20.- / Paare Fr. 30.- Nichtmitglieder Fr. 30.- / Paare Fr. 40.- Jugendliche Kostelos
Wir bitten um eine Anmeldung bis am 18.05.2021.	

27. Mai 2021

Kursleiter:	Roger Vogt , Sozialpädagoge, zert. ADHS-Coach icp
Zeit	19.30 - 21.45 Uhr
Ort	DinRuum, Beim Bahnhof 2, 6312 Steinhausen, Zug
Kosten	Mitglieder Fr. 20.- / Paare Fr. 30.- Nichtmitgl.Fr. 30.- / Paare Fr. 40.-
Wir bitten um eine Anmeldung bis am 25.05.2021 an zentralschweiz@elpos.ch	

12. - 13 Juni 2021

Lagerleiterin	Rosa Bischof Supervision / Coach BSO
Ort	Im Pfadiheim Reiden www.pfadiheim-reiden.ch
Zeit	Sa. 09.30 bis So. 15.30 Uhr
Kosten	1. Kind Fr. 190.-- 2. Kind Fr. 140.--
Alter	Primarschule
Inbegriffen	Unterkunft, Essen, einfach alles
Näheres folgt bei der Anmeldung.	
Teilnahme gemäss Anmeldungseingang an zentralschweiz@elpos.ch	

16. Juni 2021

Referentin	Dany Bächli , zert. Coach SUCOA® Coaching
Ort	Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstrasse 5, Luzern
Zeit	19.30 Uhr
Kosten	Mitglieder Fr. 20.- / Paare Fr. 30.- Nichtmitgl.Fr. 30.- / Paare Fr. 40.-
Wegen dem Corona-Schutzkonzept bitten wir um eine Anmeldung bis am 14.06.2021	

16. - 20. August 2021

Zeit	jeweils 09.00 - 11.00 Uhr
Ort	Kletterhalle PILATUS INDOOR, D4 Park 8 6039 Root
Kursleiterin	Caro Käser , IGKA Kletterinstrutorin
Mitglieder	Fr. 320.00
Nichtmitglieder	Fr. 350.00
Eine Anmeldung bis am 15.07.2021 freut uns.	

28.08 2021

Kursleiter	Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht von www.adhs-luzern.ch
Ort	Paulisheim, Moosmattstr. 4 Luzern
Zeit	09.30 - 15.00 Uhr
Kosten	
Mitglieder	Fr. 90.- / Paare Fr. 120.-
Nichtmitglieder	Fr. 120.- / Paare Fr. 140.-
Anmeldung bis am 26.08.2021	

Erlebniswochenende für Kind mit ADHS und einem Elternteil

Gemeinsame Zeit mit Waldabenteuer... das stärkt die gegenseitige Beziehung

Bei Kindern sind Vorbilder und Heldenfiguren ein wichtiges Thema. Dabei spielen wir Erwachsenen eine wichtige Rolle. Leider ist die gemeinsame Zeit mit Verpflichtungen im Alltag geprägt. Es ist also ein guter Zeitpunkt, sich vom Alltagsgebimmel etwas zu verabschieden, sich gemeinsam in der Wildnis aufzuhalten und zu übernachten. Das bietet ein spezielles Ambiente und eine gute Gelegenheit, etwas Spannendes zu erleben.

Wir werden mit 4 Erwachsenen und je einem Kind einen bequemen Übernachtungsplatz einrichten, etwas Feines auf dem Feuer kochen oder backen nützliche Gegenstände herstellen, usw. Dazwischen gibt es immer wieder verschiedene und spannende Aufgaben. Die Kreativität und das Spielen sollen nicht zu kurz kommen.

Möchtet Ihr wertvolle Zeit gemeinsam verbringen? Schön, wenn Ihr mitkommt!



Referat und Fragerunde Chancen und Risiken von Videospiele/Gamen bei ADHS Betroffenen

Gaming ist eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen, insbesondere bei Kinder und Jugendlichen. In der Präsentation setzen wir uns mit den Grundlagen zum Thema Gaming auseinander und diskutieren diese im alltagsrelevanten Kontext:

- Welche Chancen und Risiken bieten Games?
- Welche Alterseinstufungen existieren und wie kommen diese zustande?
- Welche Rolle und Verantwortung übernehmen die Eltern?
- Wie können sie ihre Kinder am besten beim Hobby begleiten?
- Welche Kosten und Bezahlungssystemen existieren in der Gamingindustrie sowie den Kindersicherungssystemen.

Im Austausch und Fragenteil wird Rosa Bischof die Seite der ADHS Betroffenen im Zusammenhang mit Gaming und gamen einbringen.

Im Zentrum steht die Faszination Gamen und wie Familien mit ADHS damit umgehen können.



Input und Austausch ADHS und Vater sein, Männer unter sich...

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein hingegen sehr! «Wilhelm Busch»

Was Wilhelm Busch damals schon erkannte, trifft besonders auf Väter zu, dessen Kinder eine ADHS Diagnose haben. Abgesehen davon wird die innerfamiliäre Rolle als Mann immer bedeutender, die Rede ist sogar von «neuen Männern»!

An diesem Abend ist die Auseinandersetzung mit der Vaterrolle in Bezug auf ADHS, die Familie und Gesellschaft im Zentrum. Durch einen Input wollen wir zur Reflexion und Diskussion anregen.

Eingeladen sind Väter und alle Männer die sich angesprochen fühlen!



Wochenende für Kinder mit und ohne ADHS Den Wald durchstreifen, Yakari kennen lernen.....



Yakari, der besondere Junge

Liebe Kinder, hast du Lust die Welt und die besonderen Fähigkeiten von Yakari kennen zu lernen? Dann freuen wir uns sehr auf dein dabei sein.

Wir werden durch den Wald streifen, auf Geräusche hören, mit Feuerstein ein Feuer entfachen, einen Trapper kennen lernen, ein Tipi aufbauen, uns mit Pfeil und Bogen ausstatten und natürlich dürfen die speziellen weiteren Details nicht fehlen.

Lass dich überraschen.

Ich bin schon heute gespannt, was wir nach dem Weekend alles zu erzählen haben.

Wir heissen euch herzliche willkommen.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei der elpos Beratungsstelle.

Dieses Wochenende wird durch die Stiftung Feriengestaltung für Kinder Schweiz finanziell unterstützt und mitgetragen. Herzlichen Dank! www.feriengestaltung.ch

Referat und Fragerunde: ADHS- mit Sucht-Thematiken umgehen

Heranwachsende Kinder zu begleiten ist nicht immer ganz einfach. Das Begleiten wird erschwert durch immer mehr äussere bestimmende Faktoren. Vielfach haben Eltern keinen Einfluss mehr. Vielleicht empfinden Sie als Eltern angesichts der Vielfältigkeit des Drogenangebotes Ängste und Sorgen. Sie sind mit diesen Fragen nicht allein. Wichtig ist es, die Fragen zum Thema zu machen. **Inhalte:**

- Wie können Eltern vorgehen, wenn Sucht ein Thema ist
- Wenn Ausprobieren in der Sucht landet / Gruppendynamiken
- Angebote in der Begleitung von Sucht-Betroffenen und deren Bezugspersonen

Dany Bächli begleitet Sie in ihrem Referat durch das Labyrinth der Vermutung, Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit.



Kurswoche in den Sommerferien: Kletterkurs für Kinder mit ADHS ab 7 Jahren

Beim Klettern können überschüssige Energie, starker Bewegungsdrang und Konzentrationsschwäche in eine bewusste Aktivität umgewandelt werden. Die Kinder werden sorgfältig angeleitet um Ängste zu überwinden, planmässiges Vorgehen zu üben, den Körper zu spüren und Schritt für Schritt in die Höhe begleitet. Erfolgserlebnisse fördern den Mut und das Selbstbewusstsein.

Bist du neugierig geworden und willst in den Sommerferien etwas Neues kennenlernen?

Du bist herzlich willkommen.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Teilnahme gemäss Anmeldungseingang.



Workshop für Erwachsene ADHS-Betroffene Selbstvertrauen aufbauen, stärken

«Ich kann das sowieso nicht, ich vergesse immer alles, noch nie hat es funktioniert...» - Solche Gedanken kennen viele ADHS-Betroffene. Wie können diese Glaubenssätze durch Stärkende ersetzt werden?

Im Workshop lernst du deine Stärken kennen, nutze sie für mehr Selbstvertrauen im Alltag.

Sarah Ziswiler und Oliver Obrecht haben viel Erfahrung im Coaching von ADHS-Betroffenen. und wissen aus ihrer Erfahrung, dass das Selbstvertrauen die Basis für die Motivation ist.

Mittagessen: Sie können den mitgebrachten Lunch gemeinsam im Kurslokal essen.

