



Amias & Amis da l'Ospidal d'Engiadina Bassa
Freundinnen & Freunde des Ospidal d'Engiadina Bassa
chaschella postala / Postfach
7550 Scuol
www.cseb.ch

Vortragsreihe Herbst - Winter 2018 - 2019

Für unsere Vereinsmitglieder und die interessierte Öffentlichkeit des Unterengadins finden zwischen September 2018 bis Februar 2019 einmal pro Monat ein Infoabend statt zu Themen, die uns selbst oder bezogen auf betagte Angehörige interessieren könnten / sollten.

Wir laden alle herzlich ein.

Für die Mitglieder der Amias & Amis des Ospidals sind die Abende im Mitgliederbeitrag inbegriffen, Nichtmitglieder bitten wir um einen Unkostenbeitrag von sFr 5.-- pro Abend, dieser wird selbstverständlich erlassen, wenn sie Mitglied der A & A werden.

Die Abende finden statt in der Cafeteria des Ospidal in Scuol resp. im Kulturraum des Bogn Engiadina Scuol, sie beginnen um 20 h, bis ca 20.45 /21.00 h hören wir den ReferentInnen zu, anschliessend wird diskutiert, auf Fragen eingegangen.

Anmeldungen sind nicht vorgesehen.

Mit herzlichen Grüssen Seraina Bickel, Präsidentin A & A

Unfallfrei Leben – zu Hause / Unterwegs

Ausgehend von gesunder Fitness und Bewegung im Alter ist das Schwerpunktthema **Prävention Unfall- und Sturzgefahr**. Wie sieht eine Wohnung aus, inkl. Bad, WC und Küche, damit nichts in Brüche geht ? Hilfsmittel wie zusätzliche Griffe, Badewannenbrett, Leuchtstreifen, Antirutschmatten, ect und den Notruf vom Roten Kreuz (Urs Trottmann). Richtiges Verhalten in Postauto/ Bus und Zug.

Mit Katharina Eberle, Ergotherapie – Zentrum Samedan des Roten Kreuz GR

Mittwoch, 10. Oktober 2018, **20 h Cafeteria Ospidal Scuol**

Pflege von Angehörigen: Freude und / oder Pflicht und / oder Last – darf auch Nein gesagt werden ?

Oft pflegen Angehörige wie Partner, Töchter, Schwiegertöchter Betagte bis zur eigenen Erschöpfung. **Überlegungen zu einer guten Balance zwischen Bedürfnissen von Betagten und den eigenen Bedürfnissen / Kräften**. Darf – soll die Leistung entschädigt oder belohnt werden ? Ambulante Hilfsmöglichkeiten ?

Wann ist eine stationäre Betreuung angezeigt ? Anschlusslösungen an die Pflege zu Hause: Über stationäre Möglichkeiten im UE informiert Sylvia Parth, Leiterin der Beratungsstelle Chüra – Pflege & Betreuung des CSEB.

Mit Ursula Pedotti, Ftan, unter Mitarbeit von Sylvia Parth, Scuol

Dienstag, 20. November 2018, **20 h Kulturraum Bogn Engiadina Scuol**

Psychotherapie gestern und heute

Einblicke in die Traumatherapie

Schwierige Lebensereignisse, Alltagsprobleme, Übergänge in einzelnen Lebensabschnitten oder Krankheiten fordern uns alle heraus. Psychotherapie kann helfen, bisher noch unbekannte Wege zu finden und Neues zu gestalten.

Verschiedene Ausblicke und einfache Übungen lassen Neues erfahren.

Mit lic. phil I Annegret Gallmann (-Kübler), Eidg. anerkannte Psychotherapeutin FSP Sent

Mittwoch, 5. Dezember 2018, **20 h Cafeteria Ospidal Scuol**

Patientenverfügung; Vorsorgeauftrag, mit Hinweisen zu Testament

So ab ca 60 Jahre gibt es einiges bezüglich Vorsorge zu bedenken, damit frau / man gut über die Runden kommt.

Vorgestellt wird die Patientenverfügung und der Vorsorgeauftrag, mit Hinweisen zum Testament.

Mit Dr. Martin Büsing: Patientenverfügung und Urs Trottmann: Vorsorgeauftrag

Mittwoch, 23. Januar. 2019, **20 h Cafeteria Ospidal Scuol**

Exit

Überlegungen pro – contra Exit; Bedingungen / Einschränkungen für Exit; Exit aus Sicht Angehöriger; Ablauf einer Freitodbegleitung von A - Z.

Wichtig: die A&A machen damit keine Propagandaveranstaltung für oder gegen Exit. Es geht uns um gute, fachliche Information und Aufklärung.

Mit Martin Krähenbühl, Freitodbegleiter Exit, Serneus

Mittwoch, 20. Februar 2019, **20 h Kulturraum Bogn Engiadina, Scuol**

Weitere Angebote in der Region: Alzheimervereinigung Graubünden:

Gut leben mit Demenz im Engadin

Welche Möglichkeiten es gibt, damit Menschen mit Demenz ihren eigenen Weg gehen können? Es wird aufgezeigt, dass es den Königsweg nicht geben kann, sondern dass verschiedene Wege zu einer würdigen Betreuung führen können.

Vortrag mit Diskussion für alle Interessierten, und für Fach- und Pflegepersonal

Referent: Michael Schmieder, Autor von «Dement, aber nicht bescheuert» und Gründer der Sonnweid, dem führenden Demenzzentrum in Europa.. Eintritt frei, ohne Anmeldung

Donnerstag, 13.9.2019, 20 h, Zernez, Auditorium des Schweizerischen Nationalparks Zernez, Schloss Planta Wildenberg

Chasa Fliana Lavin

In Lavin gibts ab 23.10. - 11.12.2018, jeweils an den Dienstagen, 9.15 h eine interessante Vortragsreihe, Sala polivalenta Lavin.

Kontaktperson: anninaerni@sunrise.ch

Weitere Info: www.chasafliana.ch

Eine Aktion zum Jubiläum: 15 Jahre Amias & Amis da l'Ospidal 2003 - 2018

*Fa alch bun, dvainta commember !
Tu was Gutes, werde Mitglied !
Grazcha !*



Amias & Amis da l'Ospidal d'Engiadina Bassa
Freundinnen & Freunde des Ospidal d'Engiadina Bassa
chaschella postala / Postfach
7550 Scuol
www.cseb.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir werben immer wieder um neue Mitglieder –
Sie sind willkommen !

Vielleicht sind Sie schon Mitglied – danke ! Könnten Sie zB Nachbarn, Verwandte, erwachsene Kinder uam auf uns aufmerksam machen ? Sie finden im Couvert einen Flyer, mit Anmeldetalon. Frau / man kann sich aber auch einfach an unsere Aktuarin Erna Koller, Scuol, 081 864 05 01, Mail <fameichenhofer@bluewin.ch> wenden.