



Bildungsprogramm 2011



Foto Patrick Lüthy, Olten

Editorial

Ein Leben lang lernen

Liebe Bildungsinteressierte

Sie dürfen sich freuen: Das Bildungsprogramm 2011 bietet eine breite Auswahl an lehrreichen, interessanten und nützlichen Fortbildungen, Kursen und Vorträgen. Ob für Kinder, für Jugendliche oder für Erwachsene – wir legen grossen Wert auf ein bedarfsgerechtes, aktuelles und qualitativ hochstehendes Angebot. Die Umfragen bei unserem Zielpublikum geben uns dazu wertvolle Inputs.

Neu im Bildungsprogramm aufgenommen haben wir den Lehrgang «Passage SRK». Passage bereitet Freiwillige und pflegende Laien auf die Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden vor. Der Lehrgang umfasst acht Theorie Module, ein Praktikum sowie Praxisberatung nach dem Lehrgang. Das Angebot unterstützt Bestrebungen der Nationalen Strategie Palliative Care 2010-2012, die Lebensqualität von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und chronisch fortschreitenden Krankheiten zu verbessern.

Wussten Sie schon, dass Sie ab 2011 als Mitglied des SRK Kanton Solothurn von 20 Prozent Vergünstigung auf unsere Bildungsangebote (ausgenommen Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK) profitieren können? Ihre Mitgliedschaft erlaubt es uns, die vielfältigen Angebote in der Betreuung, Entlastung und Bildung professionell und kostengünstig anzubieten.

Ich bin sicher, dass Sie in unserem interessanten und vielseitigen Bildungsprogramm 2011 etwas finden, das Ihnen zusagt. Zeigen Sie das Programm auch Ihrer Familie, Ihren Bekannten und Arbeitskolleginnen.

Herzlich

Sibylle Müller
Geschäftsleiterin

Schweizerisches Rotes Kreuz
Solothurn

Inhaltsverzeichnis

- 3 Editorial
- 4 Inhaltsverzeichnis
- 6 Information/Auskunft
- 7 Allgemeine Bedingungen
- 8 Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK

Fortbildungen und Gesundheitsförderung für Pflegendе und Laien

- 12 Angehörige betreuen und pflegen
- 13 Menschen zu Hause pflegen - Ergänzung zum Zyklus «Angehörige betreuen und pflegen»
- 14 Alles Rund um die Wickel
- 15 Fortbildung für Praktikumsbegleitende
- 16 Basisseminar: Basale Stimulation in der Pflege
- 17 Der Pflegealltag im Heim oder in der Spitex mit den Angehörigen gestalten
- 18 Kinaesthetics - Grundkurs
- 19 Kinaesthetics - Vertiefungstag
- 20 Kommunikation: Kurz, klar und kompetent
- 21 Kurze Spiele in der Altersbetreuung
- 22 Vortrag: Beziehungsveränderungen im Alter und Lebensqualität
- 23 Notfälle
 - Teil 1: Lebensrettende Sofortmassnahmen - Jede Minute zählt
 - Teil 2: Notfallsituationen im Alltag
- 24 Passage SRK - Lehrgang in Palliative Care
- 25 Schmerzen in der palliativen Lebenssituation
- 26 Umgang und Kommunikation mit demenzkranken Menschen
- 27 Verbale und nonverbale Kommunikation mit demenzkranken Menschen
- 27 Alltagsgestaltung mit demenzkranken Menschen
- 28 Massage - Rücken und Schultergürtel
- 29 Wohlfühlmassage für die Füsse

Fortbildungen für Frauen

- 30 Richtig geschminkt und gepflegt bei der Arbeit (oder im Alltag)
- 31 Heisse Wechseljahre

Angebote für Eltern und Erziehende

- 32 «Leben im Konsumparadies»
- 33 Hilfe ein Notfall! Was muss ich tun?
- 34 Kinder brauchen Freiraum und Grenzen
- 35 Krankheiten im Säuglings- und Kleinkindesalter - natürlich behandeln
- 36 Pubertät - eine bewegte Familienzeit!

Angebote für Jugendliche und Kinder

- 37 Besuch bei der Frauenärztin
- 38 Babysitting - ein Vertrauensjob
- 39 Besuch in der Kinderkrippe
- 39 Betreuung eines Kindes mit Behinderung
- 40 Notfälle bei Kleinkindern
- 40 Spiel und Beschäftigung
- 41 Schminken - aber richtig!
- 41 Selbstverteidigungskurs für Mädchen
- 42 Die Zyklus-Show - MFM-Projekt®
- 43 Workshop Pickel, Petting, Pariser & Co.

- 44 Dozentinnen und Dozenten
- 46 RoKi-Kinderbetreuung zu Hause
- 47 Besuchs- und Begleitedienst
- 48 Notrufsystem
- 49 Beherzt helfen - das Rote Kreuz für Ihre Region

Information/Auskunft

Regionalstelle Olten

Schweizerisches Rotes Kreuz
Ringstrasse 17
Postfach 911
4603 Olten
Telefon 062 207 02 50
Fax 062 207 02 45
E-Mail bildung@srk-olten.ch

Anmeldung und Auskunft: Sascha Nöthiger und Cornelia Müller

Regionalstelle Solothurn

Schweizerisches Rotes Kreuz
Rossmarktplatz 2
Postfach 1632
4502 Solothurn
Telefon 032 622 37 20
Fax 032 622 01 63
E-Mail bildung@srk-solothurn.ch

Anmeldung und Auskunft: Vanessa Saturno

Website

www.srk-solothurn.ch



Allgemeine Bedingungen

Anmeldung

Die Anmeldungen können schriftlich, telefonisch, per E-Mail oder über unsere Website bis zwei Wochen vor Beginn der Fortbildung bzw. des Kurses erfolgen. Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird von uns schriftlich bestätigt. Für den Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK senden wir Ihnen ein spezielles Anmeldeformular.

Fortbildungen in Institutionen

Auf Anfrage führen wir Fortbildungen in Alters- und Pflegeheimen, Spitex-Organisationen, (Eltern-)Vereinen und Schulen durch.

Ausbilder/-innen und Dozierende

Unsere Bildungsangebote werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet.

Durchführung

Die definitive Bestätigung schicken wir Ihnen 10 Tage vor Beginn der Fortbildung bzw. des Kurses zusammen mit dem Einzahlungsschein und dem Lageplan. Falls die Fortbildung bzw. der Kurs mangels Teilnehmender (mind. 8) oder aus anderen Gründen nicht durchgeführt werden kann, informieren wir Sie rechtzeitig.

Zahlungsbedingungen

Die Rechnung ist bis zum Beginn der Fortbildung bzw. des Kurses zu bezahlen. Die Zahlung berechtigt Sie zur Teilnahme.

Mitgliederrabatt

Die Mitglieder des SRK Kanton Solothurn profitieren von 20% Rabatt auf alle Bildungsangebote, ausgenommen Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK.

Abmeldung

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Als Eingangsdatum gilt der Poststempel. Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tagen vor Kursbeginn, stellen wir Ihnen 50% der Kurskosten in Rechnung; bei Abmeldungen drei Tage vor Kursbeginn oder bei Nichterscheinen stellen wir Ihnen 100% der Kurskosten in Rechnung.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK

Der dreiteilige Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK vermittelt Ihnen die theoretischen und praktischen Grundlagen, um als Pflegehilfe unter Anleitung von ausgebildetem Pflegepersonal in Alters- und Pflegeheimen, bei der Spitex oder in einer sozialtherapeutischen Institution im Behindertenbereich zu arbeiten.

Vom Lehrgang profitieren Menschen, die im Gesundheits- und Sozialbereich arbeiten oder in diesen Arbeitsmarkt einsteigen möchten.

Ziel

Nach erfolgreichem Abschluss von 120 Stunden Theorie und einem Praktikum erhalten Sie das schweizweit anerkannte Zertifikat «Pflegehelfer/-in SRK». Es ist heute an den meisten Orten Voraussetzung, um eine Anstellung in der Pflege zu erhalten.

Kosten

CHF 1280.– für die Grundschulung plus CHF 50.– Material

CHF 600.– für die Transferschulung plus CHF 50.– Material

Voraussetzungen

Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und sind interessiert an Fragen, die ältere bzw. chronischkranke Menschen und deren Umfeld betreffen. Sie bringen persönliche Reife und Lebenserfahrung mit, körperliche und seelische Gesundheit, Belastbarkeit, sowie gute Kenntnisse der deutschen Sprache (Niveau B1).

Aufbau

Der Informationsabend ist der offizielle Einstieg in die Grundschulung.

Aktuelle Daten auf www.srk-solothurn.ch

Grundschulung

In der 12-tägigen Grundschulung lernen Sie, die pflegebedürftigen Person in ihrer Lebenssituation wahrzunehmen, sie gezielt in ihren Bedürfnissen zu unterstützen und im Alltag zu begleiten.

Praktikum

Nach der Grundschulung arbeiten Sie während 12 Tagen unentgeltlich als Praktikant/-in in einem Alters- und Pflegeheim oder einer sozialtherapeutischen Institution, um den theoretischen Inhalt in die Praxis umzusetzen.

Transferschulung

In der 5-tägigen Transferschulung Spitin respektive Spitex werden Inhalte der Grundschulung vertieft und erweitert sowie ein bedürfnis- und ressourcenorientierter Praxistransfer ermöglicht.

Anmeldung

Für diesen Lehrgang senden wir Ihnen ein spezielles Anmeldeformular.

Kontakt

Luzia Stocker, Bildung Ressort Pflege, Telefon 062 207 02 46, bildung@srk-olten.ch

Katharina Simonet, Bereichsleitung Bildung, Telefon 032 622 38 29, bildung@srk-solothurn.ch

Breitenbach

Grundschulung

Beginn

August 2011

Ort

Zentrum Passwang, Breitenbach

Olten

Grundschulung 35

Transferschulung Spitin 43

Beginn

Freitag, 7. Januar 2011

Dienstag, 30. August 2011

Grundschulung 36

Transferschulung Spitin 44

Montag, 14. März 2011

Dienstag, 10. November 2011

Grundschulung 37

Transferschulung Spitin 45

Montag, 22. August 2011

Frühling 2012

Grundschulung 38

Transferschulung Spitin 46

Freitag, 9. September 2011

Frühling 2012

Transferschulung Spitin 41

Transferschulung Spitin 42

Dienstag, 26. April 2011

Dienstag, 31. Mai 2011

Ort

Hammerallee 19, Olten

Solothurn

Grundschulung 23
Transferschulung Spitin 25

Grundschulung 24
Transferschulung Spitin 26

Grundschulung 25
Transferschulung Spitin 28

Transferschulung Spitin 23
Transferschulung Spitin 24

Ort

Betagenheim Blumenfeld, Zuchwil

Grenchen

Grundschulung 16
Transferschulung Spitin 17

Grundschulung 17
Transferschulung Spitin 18

Transferschulung Spitin 15
Transferschulung Spitin 16

Ort

Alterszentrum Kastels, Grenchen

Transferschulung Spitex

Spitex Nr. 15

Ort

VEBO, Oensingen

Beginn

Dienstag, 11. Januar 2011
Donnerstag, 18. August 2011

Dienstag, 26. April 2011
Donnerstag, 10. November 2011

Dienstag, 16. August 2011
April 2012

Donnerstag, 20. Januar 2011
Donnerstag, 28. April 2011

Beginn

Montag, 10. Januar 2011
Freitag, 19. August 2011

Montag, 22. August 2011
März 2012

Freitag, 14. Januar 2011
Freitag, 29. April 2011

Donnerstag, 1. September 2011

Pflegehelfer/-in SRK: Mindestanforderungen in der deutschen Sprache

Damit Sie dem Unterricht folgen und den Lehrgang erfolgreich absolvieren können, brauchen Sie gute Deutschkenntnisse, d.h. gemäss europäischem Sprachenportfolio das Niveau B1. In der Volkshochschule Grenchen, Solothurn und Olten finden Sie Deutschkurse auf allen Stufen und für jeden Lerntyp. Damit Sie Ihre Deutschkenntnisse nachweisen können, bietet die Volkshochschule Solothurn zudem in ihrem Prüfungszentrum in Solothurn Einstufungsprüfungen (TELC-Prüfungen) an.

Für Informationen zu den Deutschkursen oder für einen Einstufungstermin melden Sie sich bitte direkt bei der Volkshochschule Solothurn, Werkhofstrasse 23, Solothurn, Telefon 032 622 97 33.

Vorankündigung

Pflegetreffpunkt – Abendveranstaltung

Frauen und Männer denken, reden, fabulieren und diskutieren an unserem Pflegetreffpunkt.

Zielgruppe

Pflegehelfer/-innen SRK

Pflegeassistenten/-innen und weitere Interessierte

Datum

Herbst 2011

Die Veranstaltung mit anschliessendem Apéro ist gratis

Detailliertes Programm wird noch bekannt gegeben.

Angehörige betreuen und pflegen

Ein grosser Teil der älteren Menschen lebt zu Hause und wird von den Angehörigen betreut und gepflegt. Diese Betreuung und Pflege kann eine enorme psychische und physische Belastung darstellen und sogar zu gesundheitlichen Problemen führen.

In zehn Abend-Sequenzen erhalten Angehörige und Interessierte fachkundige Informationen und werden in ihrer Aufgabe bestärkt und ermutigt.

- Inhalt**
- Die Rollen werden neu verteilt
 - Die Bedeutung der Lebensgeschichte
 - Unterstützung und Entlastungsmöglichkeiten
 - Organisatorische und finanzielle Aspekte
 - Der Heimeintritt
 - Die Demenzerkrankung
 - Umgang mit demenzkranken Menschen
 - Sterben und Tod
 - Palliativ Pflege
 - Belastung - Bewältigung

Zielgruppe Pflegende Angehörige, alle Personen, die ältere Menschen zu Hause betreuen, Interessierte

Ort	Olten	Solothurn
Datum	15. / 22. / 29. März 2011	28. März
	5. / 12. / 19. / 26. April 2011	4. / 11. / 18. April 2011
	3. / 10. / 17. Mai 2011	2. / 9. / 16. / 23. / 30. Mai 2011
		6. Juni 2011

Zeit jeweils 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten CHF 180.— / Mitglieder der EGK-Gesundheitskasse CHF 140.—

Leitung Franziska Büttler-Jeker (Olten), Manuela Hendry (Solothurn) und weitere Fachpersonen aus dem Bereich Gesundheitsförderung im Alter



Menschen zu Hause pflegen – Ergänzung zum Zyklus «Angehörige betreuen und pflegen»

Angehörige zu pflegen und zu betreuen ist eine grosse Herausforderung. Mit diesem Kurs können Sie Ihr Wissen erweitern, praktische Hilfestellungen kennen lernen und pflegebedürftige Menschen in den Alltagsaktivitäten gezielter unterstützen. Ein Schwerpunkt in allen Themen ist, die Fähigkeiten der Pflegebedürftigen zu stärken und auf die individuellen Situationen der Teilnehmenden und deren Fragen einzugehen.

Inhalt

- Gesunde Ernährung im Alter, Ernährungsstörungen, Hilfestellungen beim Essen/Trinken
- Körperpflege, Waschen und Kleiden
- In Bewegung bleiben: Anleitung zur Mobilisation, Lagerungen, Rückenschonendes Arbeiten
- Ausscheidung, Ausscheidungsstörungen, Hilfsmittel

Zielgruppe

Pflegende Angehörige, alle Personen, die ältere Menschen zu Hause betreuen, Interessierte

Ort

Olten

Solothurn

Datum

27. Oktober 2011, 3. / 10. / 17. November 2011

2. / 9. / 16. / 23. November 2011

Zeit

jeweils 19.00 – 21.30 Uhr

jeweils 19.00 – 22.00 Uhr

Kosten

CHF 100.–

Leitung

Franziska Büttler-Jeker, Béatrice Kaiser (Olten)

Manuela Hendry, Nadja Lüthi, Béatrice Kaiser (Solothurn)



Alles rund um die Wickel

Wickel sind eine wirksame, unterstützende und wohltuende Anwendung im Bereich der Gesundheits- und Krankenpflege.

Inhalt In dieser praktischen Fortbildung erleben Sie die Wirkung kalter, temperierter und heisser Wickel. Sie erfahren Grundsätzliches zu den Wickelanwendungen und den verschiedenen Zutaten. Im Kurs lernen Sie verschiedene Wickelmaterialien sowie deren Gebrauch kennen.

Zielgruppe Alle Interessierten

Ort	Olten	Solothurn
Datum	22. und 29. November 2011	2. Dezember 2011

Zeit	jeweils 19.00 – 22.00 Uhr	09.00 – 12.00 / 13.30 – 16.30 Uhr
-------------	---------------------------	-----------------------------------

Kosten CHF 120.–

Leitung	Franziska Büttler-Jeker	Barbara Ast
----------------	-------------------------	-------------

Fortbildung für Praktikumsbegleitende

Sie begleiten Lernende während des 12-tägigen Praktikums zur Pflegehelfer/-in SRK. Diese komplexe Aufgabe ist zeitintensiv und anspruchsvoll, jedoch auch bereichernd. Sie setzen sich mit der Rolle als Praktikumsbegleitende auseinander und erarbeiten gemeinsam, wie Praktikant/-innen effizient und befriedigend begleitet werden können.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Programm Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK - Kompetenzen der Pflegehelfer/-in SRK - Praktikant/-innen einführen, anleiten, unterstützen und fördern - Lernsituationen ermöglichen - Nutzen des Lerntagebuches - Standortgespräche – weiterführende Ziele festlegen - Einführung in die neue Qualifikation
---------------	---

Zielgruppe	Praktikumsbegleitende der Pflegehelfer/-in SRK
-------------------	--

Ort	Olten	Solothurn
Datum	27. Oktober 2011	15. September 2011
Zeit	13.30 – 17.00 Uhr	
Kosten	CHF 70.–	
Leitung	Franziska Büttler-Jeker	



Basisseminar: Basale Stimulation in der Pflege

Bettlägerige, verwirrte und bewusstlose Patienten neigen zu einem Verlust ihrer Beweglichkeit und somit auch ihrer Wahrnehmungsfähigkeit. Die Betroffenen verlieren allmählich ihr eigenes Ich sowie den Kontakt zur Aussenwelt. Die Basale Stimulation ist ein Konzept, das dem Betroffenen Angebote über die Sinnesorgane zur Förderung der Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation macht. Dazu nutzen wir unsere tägliche Betreuungs- und Pflegetätigkeit.

Inhalt

- Grundlagen der Basalen Stimulation
- Bedeutung von Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation
- Die Bedeutung der Hände als unser wichtiges Werkzeug
- Stimulationsformen und ihre Umsetzung in die tägliche Pflege

Zielgruppe

Pflegende, Interessierte

Ort

Solothurn

Datum

30. Juni, 1. Juli und 24. August 2011

Zeit

jeweils 08.30 – 12.00 / 13.00 – 16.30 Uhr

Kosten

CHF 400.–

Leitung

Kathrin Schori

Den Pflegealltag im Heim oder in der Spitex mit den Angehörigen gestalten

Aufgrund der Lebenssituation verfügen Angehörige über einen grossen Schatz an Erfahrungswissen und haben oft vielfältige Alltagslösungen für die Pflegesituationen entwickelt. Diese Erfahrungen gilt es für die Pflege im Heim oder in der spitalexternen Krankenpflege zu nutzen, damit die Zusammenarbeit zwischen Angehörigen, Pflegebedürftigen und Pflegenden optimiert werden kann.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Die Familie und ihre Bedeutung - Das Erfahrungswissen der Angehörigen - Möglichkeit und Grenzen des Einbezugs der Angehörigen - Angehörige in der Langzeitpflege als Chance
---------------	--

Zielgruppe	Pflegende im Heim oder Spitex, Interessierte
-------------------	--

Ort	Olten	Solothurn
Datum	8. September 2011	18. August 2011

Zeit	13.30 – 17.00 Uhr
-------------	-------------------

Kosten	CHF 70.–
---------------	----------

Leitung	Franziska Büttler-Jeker
----------------	-------------------------



Kinaesthetics – Grundkurs

Mit dem Grundkurs Kinaesthetics in der Pflege erhöhen Sie Ihre Kompetenz und Produktivität im Beruf. Durch die Schulung der Eigenwahrnehmung lernen Sie bewusster über Berührung und Bewegung mit anderen Menschen zu kommunizieren.

Die eigene körperliche Belastung wird reduziert und Überlastungsschäden können vermieden werden.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Bedeutung der Selbstkontrolle im pflegerischen Tun kennen- Die grundlegenden Konzepte der Kinaesthetics kennen und deren Bedeutung für Ihr Arbeitsfeld reflektieren- In der Lage sein, Menschen einfacher zu bewegen- Entwickeln der persönlichen Bewegungs- und Handlungsfähigkeiten, um das Risiko von berufsbedingten Verletzungen zu reduzieren
Zielgruppe	Alle Personen, die körperlich eingeschränkte Menschen bewegen
Ort	Olten
Datum	5. / 6. Mai, 10. Juni und 1. Juli 2011
Zeit	jeweils 08.30 – 12.00 / 13.00 – 16.30 Uhr
Mitbringen	Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken
Kosten	CHF 610.– inkl. Kursbuch und Registrierung
Leitung	Pia Schindelholz

Kinaesthetics – Vertiefungstag

Vielleicht sind Sie in Ihrem eigenen Lernen an einem Punkt angelangt, an welchem Sie wieder einen neuen Input oder den Austausch mit anderen Pflegenden benötigen. Der Vertiefungstag bietet Gelegenheit, das Wissen aus dem Grund- oder Aufbaukurs aufzufrischen und Fragen aus der Praxis zu bearbeiten

Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Sie bearbeiten Fragen zur praktischen Anwendung von Kinaesthetics in Ihrem Arbeitsfeld- Sie erweitern Ihre persönliche Bewegungskompetenz- Anhand eines Modells lernen Sie Situationen zu analysieren und Lösungen zu finden
Zielgruppe	Pflegende mit einem Grund- oder Aufbaukurs Kinaesthetics in der Pflege
Ort	Solothurn
Datum	31. Oktober 2011
Zeit	08.30 – 12.00 Uhr / 13.00 – 16.30 Uhr
Mitbringen	Kursbuch, Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken
Kosten	CHF 140.–
Leitung	Pia Schindelholz

Kommunikation: Kurz, klar und kompetent

Sei es im privaten oder beruflichen Umfeld - täglich führen wir Gespräche mit anderen Personen. Manchmal gelingen diese Begegnungen, ab und zu sind sie unbefriedigend. In diesem Kurs lernen Sie, sich kurz, klar und kompetent auszudrücken. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen und erfahren mehr über die Wirkung und Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit sowie des Gegenübers.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Kommunikationsmodelle- In drei Minuten das Gewünschte sagen- Eigen- und Fremdwahrnehmung- Nonverbale Kommunikation- Schwierige Gespräche führen
---------------	---

Zielgruppe	Alle Interessierten
-------------------	---------------------

Ort	Olten	Solothurn
Datum	14. und 21. September 2011	11. und 18. Mai 2011

Zeit	jeweils 13.30 – 17.30 Uhr
-------------	---------------------------

Kosten	CHF 160.–
---------------	-----------

Leitung	Beatrice Seelhofer
----------------	--------------------

Kurze Spiele in der Altersbetreuung

«Ich habe soviel Arbeit! Ich bin ein ernsthafter Mann, ich gebe mich nicht mit Kindereien ab!»
Antoine de Saint-Exupéry

Für Spiele reservieren wir wenige Momente oder gestatten sie den Kindern. Wir verträdeln nicht unsere Zeit! Verträdeln wir unsere Zeit, wenn wir mit älteren Menschen spielen? Gezielt ausgewählt, professionell eingesetzt und kompetent begleitet leisten Spiele einen wichtigen Beitrag in der psychosozialen Betreuung von Hochbetagten. Das Spiel ist eine wunderbare Möglichkeit, die verbliebenen Fähigkeiten von alten und dementen Menschen zu erhalten und zu fördern.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Kennen lernen einer breiten Palette von «2 - 10 Minuten-Spiele» - Einsatzmöglichkeiten der Spiele kennen und sie entsprechend den Fähigkeiten der Klienten auswählen - Transfer zum eigenen Arbeitsfeld
---------------	---

Zielgruppe	Pflegende und Betreuende, die mit älteren Menschen leben, arbeiten oder sie begleiten, Interessierte
-------------------	--

Ort	Olten	Solothurn
Datum	12. Mai 2011	24. November 2011
Zeit	09.00 – 12.00 Uhr / 13.30 – 16.30 Uhr	
Kosten	CHF 120.–	
Leitung	Gabriele Hasler	



Vortrag: Beziehungsveränderungen im Alter und Lebensqualität

Beziehungen zu Mitmenschen sind in jedem Alter ein sehr zentraler Aspekt des Lebens und unseres Wohlbefindens. Beim Älterwerden verändern sich die Intensität, der Stellenwert und die Ausgestaltung von Beziehungen. Diese Veränderungen erfordern eine persönliche Anpassungsleistung, derer sich viele Menschen nicht bewusst sind. Besonders bei Erkrankung oder Tod einer nahestehenden Person können Beziehungsveränderungen ein schmerzhafter Prozess sein.

Inhalt

- Weshalb sind Beziehungen so wichtig im Leben?
- Welche Entwicklungsaufgaben mit Einfluss auf die Beziehungsgestaltung bestehen im Alter?
- Welche Veränderungen treten in der Paarbeziehung auf?
- Welche Veränderungen von Beziehungen zu Kindern, Geschwistern und Freunden sind beobachtbar?
- Welche Möglichkeiten gibt es, im Alter neue Beziehungen aufzubauen?
- Was sind Anforderungen im Alter an unsere Beziehungsgestaltung bei körperlicher oder seelischer Erkrankung oder Verlust einer nahestehenden Person?

Zielgruppe

Jüngere und ältere Personen, welche wissen wollen, welche Veränderungen auf der Ebene der Beziehungen im Älterwerden auf sie oder ihre Familie zukommen können.

Ort

Olten

Solothurn

Datum

9. Mai 2011

5. Mai 2011

Zeit

14.00 – 16.00 Uhr

Kosten

CHF 10.–

Leitung

Nicole Rach

Notfälle

Teil 1 Lebensrettende Sofortmassnahmen – Jede Minute zählt

Nach wie vor gehören Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems zu den häufigsten Todesursachen in der Schweiz. Auch bei vielen anderen Notfallsituationen treffen wir die Problematik des Herz- und Atemstillstandes an. Das unverzügliche In-die-Wege-Leiten der Basis-Massnahmen bei einem Kreislaufversagen ist für alle Beteiligten wertvoll, denn bei einem Kreislaufstillstand reduziert sich durch jede ungenutzte Minute die Chance einer vollständigen Wiederherstellung der Lebensfunktionen des Betroffenen.

Inhalt	Kennen lernen und üben der grundlegenden Massnahmen zu Herz- und Lungen-Wiederbelebung	
Zielgruppe	Alle Interessierten	
Ort	Olten	Solothurn
Datum	18. Mai 2011	6. April 2011
Zeit	18.30 – 21.30 Uhr	
Kosten	CHF 60.–	
Leitung	Theodor Voltz	Beat Walser und Peter von Arx

Teil 2 Notfallsituationen im Alltag

(Gilt als Ergänzung zu «Lebensrettende Sofortmassnahmen»)

Im (beruflichen) Alltag werden wir immer wieder mit Notfallsituationen konfrontiert. Wo kann, soll, muss ich als Laie (Pflegende) Hilfe leisten? Welche Massnahmen liegen in meiner Verantwortlichkeit? Dieser Kurs zeigt Ihnen verschiedene Erste Hilfe-Möglichkeiten auf und soll Ihnen mehr Sicherheit im (Pflege)-Alltag vermitteln.

Inhalt	Beobachten, reagieren, Hilfe leisten bei - Schwäche Schwindel, Kollaps - Atembeschwerden, Störungen des Bewusstseins - Sturz, Verletzung	
Zielgruppe	Alle Interessierten	
Ort	Olten	Solothurn
Datum	25. Mai 2011	28. April 2011
Zeit	18.30 – 21.30 Uhr	
Kosten	CHF 60.–	
Leitung	Theodor Voltz	Beat Walser und Peter von Arx

Passage SRK – Lehrgang in Palliative Care

Für Begleiter/-innen von Schwerkranken und deren Angehörigen

Immer mehr Menschen leiden an chronisch verlaufenden und unheilbaren Krankheiten. Aus diesem Grund werden künftig eine grössere Anzahl Menschen mehr Betreuung am Lebensende benötigen. Palliative Care ist eine Antwort auf diese grosse Herausforderung. Sie umfasst nebst medizinischer und pflegerischer Interventionen, psychische, soziale und spirituelle Unterstützung in der letzten Lebensphase.

Falls auch Sie sich für Schwerkranken und Sterbende engagieren möchten, sei es als Freiwilliger/-e oder im Rahmen Ihrer pflegerischen Tätigkeit, gibt Ihnen der Kompaktlehrgang «Passage SRK» das nötige Rüstzeug, für diese anspruchsvolle und erfüllende Aufgabe.

Inhalt	Sie beschäftigen sich acht Tage mit den wichtigsten Themen der Sterbegleitung und der Trauer. Dem Transfer in die Praxis messen wir einen hohen Stellenwert bei, indem Ihre praktische Erfahrung bzw. die praktischen Einsätze während und nach dem Lehrgang reflektiert werden.
Zielgruppe	Alle Personen, die sich mit dem Thema Schwerkranken, Trauer und Sterben auseinander setzen wollen und Menschen in der letzten Lebensphase begleiten möchten. Es werden keine medizinischen, pflegerischen oder theologischen Kenntnisse vorausgesetzt.
Dauer	8 Module à 6 Stunden Theorie, Praxisberatung Es ist wünschenswert, dass der ganze Lehrgang besucht wird. Falls freie Plätze vorhanden sind, können auch einzelne Module besucht werden.
Ort	Olten
Datum	20.8. / 27.8. / 10.9. / 17.9. / 29.10. / 5.11. / 12.11./ 26.11.2011 Informationsabend Dienstag, 28. Juni 2011 von 19.30 - 20.30 Uhr
Zeit	jeweils 09.30 - 12.00 / 13.00 – 16.30 Uhr
Kosten	CHF 960.–, kompletter Lehrgang inkl. Unterlagen
Leitung	Manuela Hendry und weitere Fachpersonen aus den Bereichen Pflege, Palliative Care, Kommunikation und Theologie.
Qualifikation	Der Lehrgang wird mit einer Bestätigung oder einem Zertifikat abgeschlossen. Weitere Informationen und der detaillierte Lehrgangsbeschrieb sind bei der Regionalstelle Solothurn, Katharina Simonet, Rossmarktplatz 2, Solothurn, 032 622 37 20 erhältlich.

Schmerzen in der palliativen Lebenssituation

Der Palliativpflege wird zunehmend eine höhere Beachtung geschenkt. Fragt man Menschen wie sie ihre aktuelle Lebensqualität verbessern können, kommt die Antwort: «Keini Schmäärze zha!» sehr spontan.

Ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass diese Aussage unterschiedliche Wünsche und Vorstellungen enthält? Ist die Schmerzfreiheit ein realistisches Betreuungs- und Behandlungsziel? Und welche Komponenten sollten in der Schmerztherapie mit berücksichtigt werden?

Inhalt	- Definition «palliative Lebenssituation» - Der Schmerz und beeinflussende Komponente - Therapeutische und pflegerische Behandlungsmöglichkeiten
---------------	--

Zielgruppe	Pflegende, alle Interessierten
-------------------	--------------------------------

Ort	Olten	Solothurn
Datum	25. Oktober 2011	16. Juni 2011

Zeit	13.30 – 17.30 Uhr
-------------	-------------------

Kosten	CHF 80.–
---------------	----------

Leitung	Barbara Aerni-Kopp
----------------	--------------------



Umgang und Kommunikation mit demenzkranken Menschen

Viele tägliche Aufgaben und Tätigkeiten, die für die gesunden Menschen selbstverständlich sind, werden für den demenzkranken Menschen zunehmend schwieriger oder unmöglich. Das Wissen über die Demenzerkrankung ist grundlegend, um ein besseres Verständnis für die kranken Menschen zu entwickeln.

- Inhalt**
- Kurze theoretische Zusammenfassung über die Demenzerkrankung
 - Demenzerkrankung und Medikamente
 - Umgang mit demenzkranken Menschen (anhand der 12 Aktivitäten des täglichen Lebens)
 - Kommunikation mit demenzkranken Menschen (Bedürfnisse, Validationsform nach Nicole Richard)
 - Austausch und Beispiele aus der Praxis

Zielgruppe Alle Personen, die demente Menschen begleiten und betreuen, Interessierte

Ort Solothurn

Datum 27. Oktober 2011

Zeit 13.30 – 17.30 Uhr

Kosten CHF 80.–

Leitung Esther Cavegn



Verbale und nonverbale Kommunikation mit demenzkranken Menschen

Menschen mit einer demenziellen Erkrankung sind je nach Stadium sehr eingeschränkt in ihren Möglichkeiten der persönlichen Ausdrucksfähigkeit. Oder aber sie geben auf eine Art ihrem Befinden Ausdruck, das für die «normalen» Menschen merkwürdig wirkt und nur schwer nachvollziehbar ist. Dies führt sowohl auf der Seite der Betreuenden als auch bei den Betroffenen zu Irritationen, die das Zusammenleben erschweren.

Inhalt	- Kennen lernen von verbalen und nonverbalen Ausdrucksmuster - Sicherheit gewinnen im Erkennen, Deuten und im Umgang mit den spezifischen Ausdrucksmuster
---------------	--

Zielgruppe	Alle Personen, die demente Menschen begleiten und betreuen, Interessierte
-------------------	---

Ort	Olten
------------	--------------

Datum	28. April 2011
--------------	----------------

Zeit	08.30 – 12.00 / 13.30 – 17.00 Uhr
-------------	-----------------------------------

Kosten	CHF 140.–
---------------	-----------

Leitung	Monika Waldmeier
----------------	------------------

Alltagsgestaltung mit demenzkranken Menschen

Der Alltag mit demenzkranken Menschen ist eine grosse Herausforderung für Pflegende und Angehörige, denn sie leben in ihrer eigenen Erlebniswelt. Für die betreuenden Personen ist es anspruchsvoll und benötigt eine hohe Flexibilität, sich jeden Tag neu auf die Situation einzulassen. Gute Kenntnisse über das Wesen und die Auswirkungen der Erkrankung erleichtern die Betreuung der Betroffenen im Alltag.

Inhalt	- Dementielle Erkrankungen im Alter und die typischen Erscheinungsformen - Aktueller Stand der Untersuchungsmethoden und der Therapiemöglichkeiten - Betreuungsansätze im Alltag - Anregungen zur Alltagsgestaltung
---------------	--

Zielgruppe	Pflegende Angehörige, Interessierte die demente Menschen betreuen oder pflegen
-------------------	--

Ort	Olten	Solothurn
------------	--------------	------------------

Datum	25. August 2011	1. September 2011
--------------	-----------------	-------------------

Zeit	09.00 – 12.00 / 13.30 – 16.30 Uhr
-------------	-----------------------------------

Kosten	CHF 120.–
---------------	-----------

Leitung	Franziska Büttler-Jeker, Yvonne Ingold
----------------	--

Massage – Rücken und Schultergürtel

Die meisten Menschen tragen heutzutage (zu)vieles auf den Schultern. Nebst Haltungsfehlern und mangelnder Bewegung ist Stress sicher ein entscheidender Verspannungsauslöser. Auch immobile und bettlägerige Menschen sind davon betroffen, führt doch die Bewegungsarmut oft zu schmerzhaften Verspannungen.

- Inhalt**
- Wir üben aneinander Griffe für die Massage des Rücken und Schultergürtels in Bauchlage, Seitenlage und im Sitzen
 - Wie kann ich die Massage in die Körperpflege des (älteren) Menschen integrieren?
 - Gezielte Lockerungsübungen

Zielgruppe Pflegende, Interessierte

Ort	Olten	Solothurn
Datum	9. November 2011	24. Februar 2011

Zeit 09.00 – 12.00 / 13.30 – 16.30 Uhr

Kosten CHF 120.–

Leitung Béatrice Kaiser



Wohlfühlmassage für die Füsse

Berührung berührt. Ob Alt oder Jung, Berührung gibt Sicherheit, schenkt Aufmerksamkeit, verwöhnt, entspannt und bewegt.

Die Fussmassage kann eine andere Art der Kontaktaufnahme – nonverbaler Kommunikation – mit (alten) Menschen sein.

Sie lernen einen unkomplizierten Massageablauf, den Sie bei Ihren Angehörigen oder im Pflegealltag gut anwenden und in den Arbeitsablauf integrieren können.

Inhalt	- Berührungsqualitäten - Fusswaschung einmal anders - Fusspeeling - Fussmassage
Zielgruppe	Interessierte
Ort	Solothurn
Datum	24. August 2011
Zeit	13.30 – 17.30 Uhr
Mitbringen	Warme Socken, Farbstifte, zwei grosse Frottéetücher (ideale Grösse 55 x 120 cm), Woll- oder Baumwolldecke, kleines Kopfkissen
Kosten	CHF 80.–
Leitung	Monika Maibach

Richtig geschminkt und gepflegt bei der Arbeit (oder im Alltag)

Schon die ersten Fältchen und keine Zeit, für die richtige Hautpflege und ein angepasstes Make-up? Das wollen wir ändern. Jede Frau kann ihren Typ durch das richtige Make-up vorteilhaft betonen. Das Gefühl gut auszusehen, beschwingt uns für den ganzen Tag.

Inhalt

- Wie pflege ich meine nicht mehr ganz junge Haut richtig?
 - Welches Make-up passt zu meinem Gesicht und zu meinem Wesen?
 - Professionelles Kaschieren und «langlebiges Schminken»
-

Zielgruppe

Frauen in der turbulenten Lebensmitte

Ort

Olten

Datum

30. April 2011

Zeit

09.00 – 13.00 Uhr

Kosten

CHF 60.–

Leitung

Carina Bocchino

Heisse Wechseljahre

Alle setzen auf Jugend und Schönheit. Ganze Industrien, von der Mode und Kosmetik über das Auto bis zum Sport, haben sich auf diese Jugendwelt eingestellt. Kein Wunder also, dass viele Frauen mit Skepsis auf die Wechseljahre blicken. Es gibt dort ja scheinbar viel zu verlieren ... Ist das tatsächlich so? Was verändert sich eigentlich genau und warum? Wie merkt eine Frau, ob sie sich in den Wechseljahren befindet und welche Signale sendet der Körper?

Inhalt In diesem Kurs werden die Veränderungen im weiblichen Zyklus während den Wechseljahren auf einer kleinen Bühne bildhaft dargestellt und verständlich gemacht. Sie erfahren, welche Auswirkungen diese Vorgänge auf körperlicher wie auf seelischer Ebene haben können, wie Sie ein allfälliges hormonelles Ungleichgewicht mit natürlichen Mitteln ausgleichen und wie Sie die Kraft der Wechseljahre für Ihre persönliche Entwicklung nutzen können.

Zielgruppe Frauen ab ca. 40 Jahren

Ort	Olten	Solothurn
Datum	19. November 2011	28. Mai 2011

Zeit 09.30 – 12.00 / 13.00 – 16.30 Uhr

Kosten CHF 100.–

Leitung Doris Wäfler

«Leben im Konsumparadies»

Wie Kinder und Jugendliche den Umgang mit Geld lernen können

Mit Geld lassen sich viele Wünsche erfüllen. Mit zu wenig Geld wird das Leben schwierig. Richtig einteilen will gelernt sein. Im heutigen Konsumparadies verlieren auch die Jugendlichen häufig die Bodenhaftung. Taschengeld, Budget, Schuldenfallen – wie stehen Jugendliche zu diesen Themen und wie gehen sie mit Geld um? Wie können Eltern ihre Kinder unterstützen und zu verantwortungsvollen Konsumenten erziehen?

Lassen Sie sich durch Fachpersonen informieren und stellen Sie Ihre Fragen.

Zielgruppe	Eltern und Erziehende, Interessierte	
Ort	Olten	Solothurn
Datum	11. Mai 2011	20. Juni 2011
Zeit	19.30 – 21.30 Uhr	
Kosten	gratis	
Leitung	Christof Maag, Caritas Schweiz Andrea Fuchs, Schuldenberatung Kanton Aargau	



Hilfe ein Notfall! Was muss ich tun?

Unfallverhütung und Erste-Hilfe-Massnahmen bei Notfällen mit Kindern

Ihr Kind ist gestürzt, hat sich verbrannt, einen Gegenstand verschluckt oder gar das Abwaschmittel leer getrunken. Fühlen auch Sie sich unsicher, was dann zu tun ist? Gefahren für Kinder lauern überall. Wie können Sie Unfälle verhindern, wie handeln, falls doch etwas passiert? Dieser Kurs zeigt Ihnen verschiedene Notfallsituationen im Kindesalter auf. Er soll Ihnen Sicherheit vermitteln beim Einleiten der Erste-Hilfe-Massnahmen. Ausserdem ist vorbeugen besser als heilen. Sie erkennen, wo Gefahren für Ihr Kind lauern und wissen, wie Sie Ihr Kind vor Unfällen schützen können. (Es wird kein Nothelferausweis ausgestellt. Sie erhalten jedoch auf Wunsch eine Kursbestätigung).

Inhalt

1. Abend

- Unfallverhütung bei Säuglingen und Kleinkindern
- Richtig reagieren an der Notfallstelle
- Gefahren der Bewusstlosigkeit, Lagerung üben
- Richtiges Handeln bei drohender Erstickung
- Kreislaufstillstand beim Kind
- Blutungen stillen

2. Abend

- Erste Hilfemassnahmen bei Unfällen (Verbrennung / Ertrinken / Ersticken / Stürze / Elektrounfälle / Insektenstiche) und Krankheiten (Pseudokrupp / Fieberkrampf, Allergien)
- Was gehört in eine Notfallapotheke
- Wundversorgung üben / Lagerung von verletzten Extremitäten

Zielgruppe

Eltern und Erziehende, Interessierte

Ort

Olten

Solothurn

Datum

6. und 13. September 2011

7. und 14. Juni 2011

Zeit

jeweils 19.00 – 21.30 Uhr

Kosten

CHF 60.– / Paare CHF 100.–

Leitung

Tanja Anker-Matzku

Kinder brauchen Freiraum und Grenzen

Für die Entwicklung der Kinder sind Grenzen wichtig. Das Kind lehnt sich an Grenzen an, indem es sich innerhalb von Grenzen bewegen und entwickeln lernt. Es erprobt und entdeckt den Lebens- und Freiraum um sich, indem es die gesetzten Grenzen testet, verschiebt und erweitert. Grenzen sind für das Kind Schutz- und Schonraum, in dem es vieles lernen kann.

- Inhalt**
- Umgang mit Werten und Erziehungszielen
 - Grenzen setzen und Freiraum gewähren
 - Regeln und Konsequenzen im Erziehungsalltag
-

Zielgruppe Eltern und Erziehende, Interessierte

Ort	Olten	Solothurn
Datum	30. März 2011	8. November 2011

Zeit 19.00 – 21.30 Uhr

Kosten CHF 30.– / Paare CHF 50.–

Leitung Irma Bachmann-Widmer

Krankheiten im Säuglings- und Kleinkindesalter – natürlich behandeln

Infektionskrankheiten im Säuglings- und Kleinkindesalter kommen häufig vor. Der Aufbau des Immunsystems ist in vollem Gange. Nicht immer ist es einfach zu entscheiden, ob das Kind dem Arzt vorgestellt werden soll, oder ob man es auf natürliche Weise gesund pflegen kann. Hautausschläge, starker Husten und Fieber machen uns häufig Angst. Wie kann man diese natürlich behandeln - auch während einer Medikamenteneinnahme?

Dieser Kurs zeigt Ihnen auf, wie Sie das Immunsystem des Kindes stärken können, welche Infektionskrankheiten im Kleinkindesalter häufig vorkommen und welche Begleitsymptome diese oft mit sich bringen. Sie lernen Kriterien kennen, die Ihnen beim Einleiten erster Massnahmen helfen und Sie erlangen Sicherheit bei der Auswahl und Anwendung von einfachen alternativer Heilmethoden.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitserhaltung - Aufgaben und Stärkung des Immunsystems - Was ist das Positive an Fieber? - Fieberkrämpfe – richtig reagieren - Häufigste Infektionskrankheiten - Allgemeine Krankheitszeichen wie Hautausschläge, Husten, Schmerzen, Erbrechen, Durchfall und Verstopfung - Pseudokrupp - Wann zum Arzt? - Eine geeignete Auswahl an alternativen Heilmethoden und Hausmittel kennen und anwenden lernen - Insekten- und Zeckenstiche - Was gehört in jede Hausapotheke?
---------------	---

Zielgruppe	Eltern und Erziehende, Interessierte	
Ort	Olten	Solothurn
Datum	5. und 12. Mai 2011	12. und 19. September 2011
Zeit	jeweils 19.00 – 21.30 Uhr	
Kosten	CHF 60.– / Paare CHF 100.–	
Leitung	Tanja Anker-Matzku	

Pubertät – eine bewegte Familienzeit!

Das Zusammenleben mit Teenagern ist aufregend und lohnenswert. Mitunter ist es anstrengend und herausfordernd. Wir sprechen über das, was Eltern an der Seite von «Pubertisten» bewegt und wie Eltern ihre Teenager auf dem Weg ins Erwachsenenleben unterstützen können.

- Inhalt**
- Bedeutung der Pubertät für die Jugendlichen
 - Bedürfnisse, Ängste und Sorgen der Eltern
 - Chancen der Pubertät

Zielgruppe Eltern und Erziehende, Interessierte

Ort	Olten	Solothurn
Datum	20. September 2011	3. Mai 2011

Zeit 19.00 – 21.30 Uhr

Kosten CHF 30.– / Paare CHF 50.–

Leitung Irma Bachmann-Widmer



Besuch bei der Frauenärztin

Wann sollte ich zum ersten Mal zur Frauenärztin bzw. zum Frauenarzt? Was erwartet mich in der Frauenarztpraxis?

Diese und andere Fragen rund um das «Frau sein» stellen sich die meisten Girls früher oder später. In dieser Fortbildung erhältst du einen Einblick in eine moderne Frauenarztpraxis und kannst einer Frauenärztin all deine Fragen stellen.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Kennen lernen einer Frauenärztin - Rundgang durch die Praxis-Räumlichkeiten - Kennen lernen der Untersuchungsmethoden - Beantworten von Fragen 	
Zielgruppe	Junge Frauen ab 13 Jahre	
Ort	Olten Kantonsspital (Frauenklinik)	Solothurn Bürgerspital (Frauenklinik)
Datum	11. Mai 2011	24. Mai 2011
Zeit	17.00 – 18.30 Uhr	
Kosten	CHF 10.– Für Mädchen die den Babysitterkurs beim SRK besucht haben, ist das Angebot gratis	
Leitung	Barbara Kleeb (Olten) Denise Brencklé Läubli (Solothurn)	

Babysitting – ein Vertrauensjob

Tagsüber oder abends Kinder hüten ist ein faszinierendes Erlebnis, eine willkommene Abwechslung und will gelernt sein. Ein spannender Kurs auch für dich. Am Ende des Kurses bekommst du eine Kursbestätigung des Schweizerischen Roten Kreuzes.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Normale Entwicklung und Bedürfnisse des Kindes - Körperpflege - Ernährung - Spiel und Beschäftigung - Krankheiten und Unfallverhütung 	
Zielgruppe	Jugendliche ab 13 Jahren	
Dauer	10 Stunden	
Besonderes	Kursabsenz nicht mehr als eine Stunde erlaubt	
Ort	Olten	
Kurs Nr. 113	18. / 19. / 20. / 21. April 2011	14.00 – 16.30 Uhr
Kurs Nr. 114	5. / 6. / 12. / 13. Mai 2011	18.00 – 20.30 Uhr
Kurs Nr. 115	8. / 10. / 15. / 17. Juni 2011	18.00 – 20.30 Uhr
Kurs Nr. 116	13. und 15. Juli 2011	09.00 – 11.30 / 13.00 – 15.30 Uhr
Kurs Nr. 117	10. und 12. August 2011	09.00 – 11.30 / 13.00 – 15.30 Uhr
Kurs Nr. 118	19. / 21. Oktober 2011	09.00 – 11.30 / 13.00 – 15.30 Uhr
Kosten	CHF 90.–	
Leitung	Yvonne Zeltner, Gabriela Borer	
Ort	Thierstein-Laufenthal	
	Babysittingkurse in Breitenbach finden regelmässig statt. Bitte erkundigen Sie sich nach den nächsten Daten. Telefon 062 207 02 50.	
Leitung	Jacqueline Gerber-Meury	
Ort	Solothurn	
Kurs Nr. 210	12. und 13. April 2011	09.00 – 11.30 Uhr / 12.30 – 15.00 Uhr
Kurs Nr. 211	9. und 10. August 2011	09.00 – 11.30 Uhr / 12.30 – 15.00 Uhr
Kurs Nr. 212	20. und 21. Oktober 2011	09.00 – 11.30 Uhr / 12.30 – 15.00 Uhr
Leitung	Claudia Müller-Hess	
Ort	Grenchen	
Kurs Nr. 303	12. und 19. März 2011	09.00 – 11.30 Uhr / 12.30 – 15.00 Uhr
Kurs Nr. 304	12. und 19. November 2011	09.00 – 11.30 Uhr / 12.30 – 15.00 Uhr
Leitung	Claudia Müller-Hess, Gfeller-Hoffmann Catherine	

Besuch in der Kinderkrippe

Wir besuchen die «Profi-Babysitter» in der Kinderkrippe Schürmatt in Olten. Du erhältst einen Einblick in den Krippenalltag und das Berufsbild der Fachperson Betreuung Kind.

Zielgruppe	Jugendliche, die den Babysitterkurs besucht haben	
Ort	Olten	
Datum	Kurs-Nr. 115: 22. Juni 2011	Kurs-Nr. 116: 2. November 2011
Zeit	14.00 – 17.00 Uhr	
Kosten	CHF 20.–	
Leitung	Yvonne Zeltner	

Betreuung eines Kindes mit Behinderung

Was ist anders, wenn du ein behindertes Kind betreust?

Eine Babysitterin erzählt von ihren Erfahrungen mit ihrer behinderten Schwester.

Zielgruppe	Jugendliche, die den Babysitterkurs besucht haben	
Ort	Olten	
Datum	1. April / 2. September 2011	
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	
Kosten	CHF 20.–	
Leitung	Yvonne Zeltner	

Notfälle bei Kleinkindern

Auch bei pflichtbewusster Betreuung kann einmal ein Unfall passieren – richtig reagieren zu können, ist deshalb von grosser Bedeutung.

Zielgruppe Jugendliche, die den Babysitterkurs besucht haben

Ort **Solothurn**

Datum 8. Juni 2011

Zeit 14.00–17.00 Uhr

Kosten CHF 20.–

Leitung Tanja Anker-Matzku

Spiel und Beschäftigung

Kinder lernen ihre Welt über das Spielen kennen. Spielen ist neben Essen, Trinken und Schlafen ein Grundbedürfnis für das Kind und eine Hauptbeschäftigung für den Babysitter. In diesem Kurs erhältst du viele Ideen kreativer Spiele für verschiedene Altersstufen, Situationen, Jahreszeiten sowie Anregungen für Bastelarbeiten mit Natur- und Abfallmaterial.

Zielgruppe Jugendliche, die den Babysitterkurs besucht haben

Ort **Olten**

Kurs Nr. 117 29. Juni 2011 15.00 – 18.00 Uhr

Kurs Nr. 118 7. September 2011 15.00 – 18.00 Uhr

Kosten CHF 20.–

Leitung Yvonne Zeltner

Schminken – aber richtig!

Möchtest du mehr über Kosmetik und das Schminken erfahren?

In diesem Kurs lernst du, wie du dich für die Schule oder für den Ausgang schminken kannst. Du erarbeitest unter Anleitung und Hilfe dein persönliches Make-up selber, damit du es auch zu Hause nachvollziehen kannst.

Inhalt	- Wie pflege ich meine junge Haut richtig? - Wie kann ich Unreinheiten kaschieren? - Welches Make-up passt zu meinem Gesicht und zu meinem Wesen?
---------------	---

Zielgruppe	Mädchen von 12 bis 16 Jahren
-------------------	------------------------------

Ort	Olten	Solothurn
Datum	7. Mai 2011	20. August 2011

Zeit	9.00 – 13.00 Uhr
-------------	------------------

Kosten	CHF 30.–
---------------	----------

Leitung	Carina Bocchino
----------------	-----------------

Selbstverteidigungskurs für Mädchen

«Blöde Witze und Sprüche – lästige Typen und manchmal ein mulmiges Gefühl»

Im Kurs üben wir Mut zu zeigen, uns selbst zu vertrauen, auf die eigenen Gefühle zu hören und Bedürfnisse selbstbewusst zu vertreten.

Inhalt	- Wir stärken die Fähigkeit, Situationen einzuschätzen und gekonnt zu reagieren - Wir üben Techniken der Selbstverteidigung und erfahren unsere starken Seiten
---------------	---

Zielgruppe	Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren
-------------------	-----------------------------------

Ort	Olten
Datum / Zeit	21. Oktober 2011, 18.00 – 21.00 Uhr 22. Oktober 2011, 09.00 – 12.00 und 13.00 – 17.00 Uhr

Ort	Solothurn
Datum / Zeit	4. November 2011, 18.00 – 21.00 Uhr 5. November 2011, 09.00 – 12.00 und 13.00 – 17.00 Uhr

Kosten	CHF 100.– / Geschwister CHF 70.–
---------------	----------------------------------

Leitung	Kathrin Kuckelsberg-Abele
----------------	---------------------------

Die Zyklus-Show – MFM-Projekt®

**Dem Geheimcode deines Körpers auf der Spur...
Alles, was Mädchen über ihren Körper wissen wollen...**

Der Mädchenworkshop

In einer spannenden Show erfährst du, was in deinem Körper passiert, wenn du eine Frau wirst und warum Frauen einen Zyklus und eine Menstruation haben. Du erlebst wie sich die Östrogen-Freundinnen in deinem Körper um dein Wohl sorgen, wie die Eizelle jeden Monat ihren Sprung ins grosse Abenteuer wagt und was das Progesteron-Team in deinem Körper immer wieder neu vorbereitet. Lass dich überraschen!

Der Informationsabend

Vor dem Workshop für die Mädchen findet die Veranstaltung «Wenn meine Tochter ihre erste Mens bekommt» statt. Nebst Informationen zum MFM-Thema erwartet Sie ein neuartiger Blick auf das Zyklusgeschehen sowie Tipps und Erfahrungen zur (ersten) Menstruation.

Zielgruppe	Mädchen von 10-13 Jahren		
Ort	Olten		
	Infoabend	28. April / 16. September 2011	19.30 – 21.00 Uhr
	Workshop	30. April / 17. September 2011	10.00 – 17.00 Uhr
Ort	Solothurn		
	Infoabend	1. April / 28. Oktober 2011	19.30 – 21.00 Uhr
	Workshop	2. April / 29. Oktober 2011	10.00 – 17.00 Uhr
Kosten	Workshop inkl. Info-Abend CHF 100.– nur Informationsabend CHF 15.–		
Leitung	Doris Wäfler		

Weitere Informationen unter www.mfm-projekt.ch oder bei den zuständigen SRK-Regionalstellen.



Workshop Pickel, Petting, Pariser & Co.

Im Workshop werden Jugendliche unterstützt, damit sie selbstsicherer und selbstbewusster werden im Umgang mit der Sexualität und ihren ersten Liebesbeziehungen. Die Mädchen und die Jungs lernen viel über die Veränderung ihres Körpers in der Pubertät, über Schwangerschaftsverhütung, über HIV-Prävention. Sie erproben, wie man ein Präservativ richtig benutzt. Aber vor allem sollen sie Gelegenheit haben, alle Fragen zu stellen, die sie im Zusammenhang mit Liebe und Sexualität beschäftigen. Sie können mit der Kursleiterin / dem Kursleiter und untereinander darüber diskutieren.

Dauer

Der Workshop dauert 2 x 3 Stunden (Es sind auch andere Formen möglich)

Zielgruppe

Mädchen oder Jungs der Oberstufe.

Die Mädchen arbeiten mit einer Sexualpädagogin, die Jungs mit einem Sexualpädagogen. Als externe Fachpersonen können die Kursleiterinnen und Kursleiter für die Jugendlichen unabhängige Gesprächspartner/-innen sein. Sie schaffen eine Atmosphäre der Offenheit und des Vertrauens und nutzen verschiedenste interaktive Methoden.

Fragen Sie uns, wenn Sie an einem Workshop interessiert sind. Wir kommen zu Ihnen!

Der Workshop eignet sich zum Beispiel

- als Wahlfach oder in Projektwochen an Schulen (als Ergänzung zum Sexualekundeunterricht)
- als Wahlangebot im Rahmen des kirchlichen Unterrichts
- als Veranstaltung im Jugendtreff
- als Angebot im Ferienpass
- als Diskussionsforum in einem Jugendverband
- als Projekt in einem Wohnheim für Jugendliche
- als Angebot eines Elternclubs

Infos und Kontakt

Schweizerisches Rotes Kreuz Regionalstelle Solothurn
 Katharina Simonet – Bereichsleiterin Bildung, Sexualpädagogin HF/PLANeS
 Rossmarktplatz 2
 Postfach 1632
 4502 Solothurn
 Tel. 032 622 37 20
 Mail: katharina.simonet@srk-solothurn.ch

Ausbilder, Ausbilderinnen und Dozierende

Aerni-Kopp Barbara	Dipl. Pflegefachfrau HF, Krebsliga Kanton Solothurn
Anker-Matzku Tanja	Dipl. Pflegefachfrau HF Kind, Ausbilderin mit eidg. FA
Bachmann Irma	Soz.päd. Familienbegleiterin, Erwachsenenbildnerin, Koordinatorin Elternbildung
Bocchino Carina	Visagistin, Kosmetikerin, Farb- und Stilberaterin, eidg. dipl. Coiffeuse
Borer Gabriela	Dipl. Fachfrau Kinderbetreuung, dipl. Krippenleiterin, Ausbilderin mit eidg. FA, Familienfrau
Brencklé Läubli Denise	Oberärztin der Frauenklinik im Bürgerspital Solothurn
Büttler-Jeker Franziska	Dipl. Pflegefachfrau HF, Ausbilderin mit eidg. FA, Wickelfachfrau, Nachdiplomstudium Geriatric Care
Cavegn Esther	Dipl. Pflegefachfrau HF, Ausbilderin mit eidg. FA, Bereichsleiterin Pflege und Betreuung
Fuchs Andrea	Schuldenberatung Kanton Aargau
Gerber Jacqueline	Dipl. Pflegefachfrau HF Kind, Ausbilderin SVEB I
Gfeller-Hoffmann Cathrine	Dipl. Pflegefachfrau HF Kind, Mütterberaterin
Hasler Gabriele	Dipl. Pflegefachfrau HF, Spielpädagogin, Erwachsenenbildnerin
Hendry Manuela	Dipl. Pflegefachfrau HF, Ausbilderin mit eidg. FA
Ingold Yvonne	Dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Erwachsenenbilderin AEB, Nachdiplomstudium Geriatric Care
Kaiser Béatrice	Dipl. Physiotherapeutin, Dozentin für Bewegung an diversen Schulen
Kuckelsberg-Abele Kathrin	Pallas-Trainerin/Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Deeskalationstrainerin, Gewaltberaterin, Familienfrau
Lüthi Nadja	Dipl. Pflegefachfrau HF, Ausbilderin SVEB II
Maag Christof	Leiter Fachstelle Integration, Caritas Schweiz
Maibach Monika	Dipl. Fusspflegerin, dipl. Fussreflexzonentherapeutin
Müller-Hess Claudia	Dipl. Pflegefachfrau Kind HF, Krippenleiterin, Familienfrau
Rach Nicole	Psychologin, Theologin, Kantonsspital Olten

Schindelholz Pia	Dipl. Pflegefachfrau HF, Kinaesthetics-Trainerin Stufe III
Schori Kathrin	Dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Erwachsenenbildnerin AEB, Praxisbegleiterin Basale Stimulation in der Pflege, Kinaesthetics Trainerin Stufe II
Seelhofer Beatrice	Ausbilderin mit eidg. FA, Mediatorin
Simonet Katharina	Dipl. Pflegefachfrau HF, Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen, Sexualpädagogin FH
Stocker Luzia	Dipl. Pflegefachfrau HF, Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen
Theodor Voltz	Dipl. Experte Anästhesiepflege NDS HF, dipl. Rettungssanitäter HF
von Arx Peter	Dipl. Rettungssanitäter HF, Stv. Leiter Rettungsdienst Bürgerspital
Wäfler Doris	Hebamme, Sexualpädagogin HF, Kursleiterin MFM
Waldmeier Monika	Dipl. Pflegefachfrau HF, Ausbilderin mit eidg. FA
Walser Beat	Dipl. Rettungssanitäter HF, Leiter Rettungsdienst Bürgerspital, Betriebsausbilder IAP
Zeltner Yvonne	Dipl. Fachfrau Kinderbetreuung, dipl. Krippenleiterin, Familienfrau
Ziegler-Arnsberg Renat	Dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Erwachsenenbildnerin AEB

RoKi-Kinderbetreuung zu Hause

Eine Rotkreuz-Dienstleistung

Für Eltern ist es nicht immer einfach, eine Betreuung für ihre Kinder zu organisieren. Dies gilt vor allem, wenn sich etwas Unvorhergesehenes ereignet. In derartigen Fällen bietet das SRK den Dienst «Kinderbetreuung zu Hause» als willkommene Unterstützung an.

Er richtet sich an Eltern,

- deren übliche Betreuungslösung ausnahmsweise nicht zur Verfügung steht
- die während ihrer Arbeitszeit ihr plötzlich erkranktes Kind einer Betreuungsperson anvertrauen möchten
- die gesundheitliche Probleme haben oder sich vorübergehend in einer schwierigen Situation befinden

Erfahrene, vom SRK ausgebildete Betreuerinnen, begeben sich zur Familie nach Hause und sorgen während der Abwesenheit der Eltern für das Wohlbefinden der Kinder. Das Kind ist somit in guten Händen. Die für ihre Aufgabe gut vorbereitete Betreuerin beaufsichtigt das Kind, spielt mit ihm, bereitet die Mahlzeiten zu und verabreicht ihm – nur nach Anweisungen – Medikamente.

Das Schweizerische Rote Kreuz organisiert die «Kinderbetreuung zu Hause» so schnell als möglich.

Die Tarife sind sozialverträglich abgestuft und richten sich nach dem Einkommen der Familie. Einige Krankenkassen übernehmen die anfallenden Kosten. Interessierte sollten sich bei ihrer eigenen Versicherung informieren.

Weitere Informationen erhalten Sie von

Christine Schor
Schweizerisches Rotes Kreuz
4603 Olten
Telefon 079 473 23 67

Ursula Müller-Furrer
Schweizerisches Rotes Kreuz
2540 Grenchen
Telefon 079 702 99 82

Montag–Freitag 7.00–9.00 Uhr und 18.00–19.00 Uhr, durchgehend Telefonbeantworter

Besuchs- und Begleitdienst

Zusammen ist es einfach schöner

Unser Besuchs- und Begleitdienst ermöglicht es ältern, kranken oder behinderten Menschen, die zu Hause wohnen, regelmässig soziale Kontakte zu pflegen. Unsere engagierten Helferinnen und Helfer stellen ihre Zeit freiwillig zur Verfügung. Sie besuchen einmal pro Woche eine Klientin oder einen Klienten, um zwei, drei Stunden mit ihr oder ihm zu verbringen.

Die Aktivitäten gestalten sich ganz nach Wunsch der Besuchten. Spazieren gehen, Tee trinken und plaudern, etwas vorlesen, einen Einkaufsbummel machen, etwas basteln – unsere Freiwilligen sind ganz für die Klientin oder den Klienten da.



Mit dem Besuchs- und Begleitdienst helfen wir Menschen, die aufgrund ihrer Situation unfreiwillig in eine soziale Isolation geraten könnten. Wenn Sie jemanden kennen, der von unserem Angebot profitieren könnte, empfehlen Sie uns bitte weiter.

Ihre SRK-Regionalstelle gibt Ihnen gerne Auskunft.

Auskunft und Beratung

Regionalstelle Olten

Ringstrasse 17, Postfach 000, 4603 Olten
Telefon 062 207 02 53, Fax 062 207 02 45
E-Mail renata.pfeiler@srk-olten.ch

Regionalstelle Solothurn

Rossmarktplatz 2, Postfach 1632, 4502 Solothurn
Telefon 032 622 37 20, Fax 032 622 01 63
E-Mail silvia.kaiser@srk-solothurn.ch

Regionalstelle Grenchen

Bettlachstrasse 8, Postfach 925, 2540 Grenchen
Telefon 032 652 42 47, Fax 032 653 91 26
E-Mail silvia.kaiser@srk-solothurn.ch

Notrufsystem

Alleine wohnen und selbstbestimmt leben, bedeutet gerade für ältere, behinderte oder kranke Menschen Lebensqualität. Für Ihre Sicherheit zu Hause sorgt das Rotkreuz-Notrufsystem! Nicht nur Sie, sondern auch Ihre Angehörigen und Freunde können darauf vertrauen. Das Rotkreuz-Notrufsystem zeichnet sich durch die rund um die Uhr besetzte Rotkreuz-Notrufzentrale aus. Das Notrufgerät mit der Alarmtaste wird durch das lokale Rote Kreuz installiert und gewartet. Unsere zuverlässigen und kompetenten Mitarbeitenden sind für Sie da.

Sicher und einfach – so funktioniert es

- Sie befinden sich zu Hause in einer Notlage und sind auf fremde Hilfe angewiesen.
- Sie lösen mit der Alarmtaste, die Sie am Handgelenk tragen, den Notruf aus.
- Die Notrufzentrale meldet sich und spricht mit Ihnen. Dabei können Sie frei in den Raum sprechen (Freisprechanlage). Die Zentrale organisiert Hilfe und informiert z.B. eine Kontaktperson Ihrer Wahl (Angehörige, Freunde, Nachbarn), den Rettungsdienst, Ihren Arzt oder den Pflegedienst (Spitex).
- Sollten Sie nicht mehr sprechen können, organisieren wir trotzdem Hilfe. Dies ermöglichen Ihre Angaben, welche in der Notrufzentrale erfasst sind.

Zusätzliche Sicherheit – auch unterwegs

Sie sind unternehmenslustig und mobil, doch fehlt Ihnen unterwegs vermehrt die gewünschte Ruhe und Sicherheit?

Unsere Zusatzdienstleistung Rotkreuz-Notrufsystem Plus bietet Ihnen die Möglichkeit, auch unterwegs rund um die Uhr mit unserer Notrufzentrale in Kontakt zu treten.

Auskunft und Beratung

Regionalstelle Olten

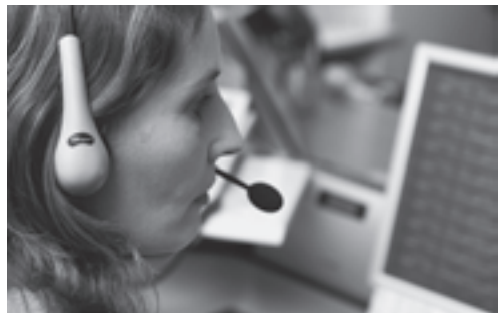
Ringstrasse 17
4603 Olten
Telefon 062 207 02 54
Fax 062 207 02 45
E-Mail info@srk-olten.ch

Regionalstelle Solothurn

Rossmarktplatz 2
4502 Solothurn
Telefon 032 622 37 20
Fax 032 622 01 63
E-Mail info@srk-solothurn.ch

Regionalstelle Grenchen

Bettlachstrasse 8
2540 Grenchen
Telefon 032 652 42 47
Fax 032 653 91 26
E-Mail beatrice.gehri@srk-grenchen.ch



Beherzt helfen – das Rote Kreuz für Ihre Region

Rotkreuz-Fahrdienst

Selbständig und unabhängig bleiben bedeutet gerade für ältere, behinderte oder kranke Menschen Lebensqualität. Ist die Mobilität jedoch eingeschränkt, kann der Weg zum Arzt bereits beschwerlich sein. In solchen Situationen kann der Rotkreuz-Fahrdienst entlasten. Suchen Sie eine sinnvolle Aufgabe? Haben Sie ein eigenes Auto und sind damit gerne unterwegs? Schenken Sie Ihre Zeit und anderen Menschen Mobilität.

Besuchs- und Begleitdienst

Möchten Sie älteren, kranken oder behinderten Menschen eine Freude bereiten? Viele leben unfreiwillig getrennt von ihrer Aussenwelt. Sozialer Kontakt ist jedoch wichtig für Seele, Geist und Gesundheit. Mit einem Gespräch, einem Ausflug oder mit Ihrer liebevollen Aufmerksamkeit können Sie schon viel bewirken. Haben Sie etwas Zeit?

Für den Rotkreuz-Fahrdienst und den Besuchs- und Begleitdienst suchen wir Freiwillige – helfen Sie mit, diese beiden wertvollen Angebote umzusetzen.

Bitte ausschneiden

Ich möchte mich beim Schweizerischen Roten Kreuz als freiwillige Mitarbeiterin oder freiwilliger Mitarbeiter engagieren. Bitte schicken Sie mir folgende Unterlagen:

- Rotkreuz-Fahrdienst
- Besuchs- und Begleitdienst

Gerne unterstütze ich das Rote Kreuz in meiner Region:

- Ich mache eine einmalige Spende CHF

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Geburtsdatum _____

Beruf _____

Ort _____

Datum _____

Unterschrift _____

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an die Regionalstelle in Ihrer Nähe.

Das Rote Kreuz für Ihre Region – unsere Dienstleistungen

Rotkreuz-Fahrdienst

Freiwillige begleiten betagte, rekonvaleszente und behinderte Menschen zum Arzt, zur Therapie, ins Spital und zu Kuraufenthalten.

Rollstuhlbus

Mit diesem Bus fahren wir Rollstuhlpatienten kostengünstig zum Arzt, in die Therapie, ins Spital und zu Kuraufenthalten.

Rotkreuz-Behindertencar

Der Car steht Institutionen für Ausflüge mit Rollstuhlpatienten zur Verfügung.

Besuchs- und Begleitdienst

Freiwillige engagieren sich mit regelmässigen Besuchen und nehmen sich Zeit für Gespräche, Spaziergänge usw.

Rotkreuz-Notrufsystem

Gewährt Sicherheit und rasche Hilfe für kranke, rekonvaleszente oder betagte Menschen zu Hause.

Rotkreuz-Kinderhütendienst

Betreuung kranker Kinder von berufstätigen Eltern, Unterstützung für erkrankte und belastete Eltern oder Eltern von Frühgeborenen.

Babysitter-Kurs

Wir bilden Jugendliche ab dem 13. Lebensjahr zu Babysittern aus.

Migration und Gesundheit

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Integration der fremdsprachigen Bevölkerung bieten wir verschiedene Angebote an.

Ergotherapie

Wir behandeln Erwachsene mit Einschränkungen oder Behinderungen (z.B. nach einem Hirnschlag oder einem Unfall). Unser Ziel ist es, sie in ihrem persönlichen Umfeld zur grösstmöglichen Selbständigkeit zu führen und diese zu erhalten.

SRK-Tageszentrum

Zur Entlastung der häuslichen Pflege von Betagten, Kranken und Behinderten.

2 x Weihnachten

Freiwillige verteilen Produkte des täglichen Bedarfs, die von der Bevölkerung anlässlich der Aktion 2 x Weihnachten dem SRK übergeben werden an Sozialämter, Tagesstätten und Heime.

Krankensmobilitätsmagazin

Zu günstigen Preisen werden in Grenchen Hilfsmittel an Kranke, Verletzte und Betagte abgegeben um deren Alltag zu erleichtern.

Chili

Chili ist ein Angebot für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und bietet mögliche Strategien zur Gewaltprävention. Das Angebot richtet sich an Schulen, Gemeinden und Quartiere.

Entlastungsdienst für pflegende Angehörige

Der Entlastungsdienst ermöglicht pflegenden Angehörigen ihre Betreuungsaufgabe regelmässig für ein paar Stunden abzugeben.

Diese Dienstleistungen werden teilweise flächendeckend, teilweise nur regional angeboten.