

# Bildungsprogramm 2019

Lehrgänge, Kurse, Workshops und Vorträge



**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Solothurn



# PFLEGEHELFER/-IN SRK

## Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK

Der Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK richtet sich an Personen, die einen beruflichen Einstieg in den Pflegebereich planen oder sich auf die Pflege von Angehörigen vorbereiten möchten.

**Olten** und **Solothurn** • Details und nähere Angaben auf Anfrage oder auf der Website [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch) • Kosten: CHF 2'300.00 inkl. Anmeldegebühr

## Zertifikat «Lehrgang Langzeitpflege SRK»

Pflegehelfer/-innen SRK, die in der Pflege und Betreuung tätig sind, bietet der Lehrgang die Möglichkeit, die Kompetenzen zu vertiefen und das Wissen zu erweitern.

Zielgruppe: Pflegehelfer/-in SRK • Details: [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch) oder auf Anfrage

## «Betreuung von Menschen mit einer Demenzerkrankung» Lehrgang SRK

Der Lehrgang ist einerseits eine Vorbereitung für eine zukünftige Aufgabe in der Betreuung von Menschen mit einer Demenzerkrankung. Und andererseits für Personen, welche bereits in diesem Bereich arbeiten.

Zielgruppe: Pflegehelfer/-in SRK • Details: [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch) oder auf Anfrage

## Deutsch für fremdsprachige Pflegende

Der Kurs bietet ein massgeschneidertes Deutschangebot für fremdsprachige Personen die bereits oder zukünftig in der Pflege tätig sind. Abschluss Kompetenzprofil B1.

**Deutschkurs Olten**, 30x2 Lektionen, Start 18. Februar 2019 • **Deutschkurs Solothurn**, 30x2 Lektionen, Start 12. August 2019 • Kosten: [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch) oder auf Anfrage.

# PFLEGE UND GESUND- HEITSFÖRDERUNG

**LP** = Anerkannt für das Zertifikat des Lehrgangs «Pflegehelfer/-in SRK Langzeitpflege»

**LD** = «Betreuung von Menschen mit einer Demenzerkrankung» Lehrgang SRK

## Seheinschränkungen im Alter

Eine Sehbehinderung bedeutet immer eine grosse Herausforderung. Mit verschiedenen Interventionen kann die Lebensqualität erhalten oder verbessert werden.

**Olten**, 20. März 2019 • **Solothurn**, 16. April 2019 • 14.00–17.00 Uhr • CHF 75.00 • Doz. Fachperson Fokus-plus

## Mit Handmassage zum besseren Wohlbefinden

Eine Handmassage schafft Wohlbefinden und Entspannung. Durch praktisches Anwenden wird eine beruhigende Handmassage geübt.

**Solothurn**, 25. März 2019 • 19.00–21.30 Uhr • CHF 60.00 • Doz. Christine Haldemann

## LP Begleitung in der letzten Lebensphase

Unter Palliative Care versteht man eine Haltung und Massnahmen, die das Leiden der betroffenen Menschen lindert und eine bestmögliche Lebensqualität ermöglicht.

**Olten**, 26. März, 4. April 2019 • 08.30–12.00 / 13.00–16.30 Uhr • CHF 350.00 • Doz. Monika Brogli / Barbara Aerni-Kopp

## LP Alltagsgestaltung mit 10 Minuten Aktivierung

Durch gezielte kurze Interventionen, kann den Menschen viel an Lebensqualität gegeben werden. Es werden vielfältige 10-Minuten-Aktivierungen vorgestellt.

**Olten**, 2. April 2019 • 9.00–12.00 / 13.30–16.30 Uhr • CHF 150.00 • Doz. Gabriele Hasler

---

## Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen betreuen und pflegen

Fragen zu Selbstbestimmung, Autonomie und den Umgang mit Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen stehen im Zentrum.

**Olten**, 25. April 2019 • **Solothurn**, 23. Okt. 2019 • 08.30–12.00 / 13.30–17.00 Uhr • CHF 175.00 • Doz. Stephan Oberli

---

## LD Demenz – was Sie darüber wissen müssen

Mit dem Kennen der Krankheiten, deren Ausdrucksformen und Behandlungsmöglichkeiten gelingt es besser, den Zugang zu Menschen mit Demenz zu finden.

**Olten**, 14. Mai 2019 • 09.00–12.00 / 13.30–16.30 • CHF 150.00 • Doz. Franziska Büttler

---

## LP Der psychogeriatrische Patient

Häufige psychische Veränderungen / Krankheiten im Alter werden erläutert. Verhaltensmöglichkeiten bei der Begegnung und im Umgang mit betroffenen Menschen werden aufgezeigt.

**Solothurn**, 12. Juni 2019 • **Olten**, 28. Juni 2019 • 9.00–12.00 / 13.30–16.30 Uhr • CHF 150.00 • Doz. Michael Spangenberg

---

## LP Kinaesthetics® – Grundkurs

Über Berührung und Bewegung wird vermittelt, wie mit anderen Menschen kommuniziert und Menschen, die Pflege und Betreuung benötigen, einfacher bewegt werden können.

**Solothurn**, 1./3. Juli 2019, 13./20. August 2019 • **Olten**, 5./6./26./27. November 2019 • 8.30–12.00 / 13.00–16.30 Uhr • CHF 620.00 inkl. Kursbuch und oblig. Registrierung • Doz. Pia Schindelholz

---

## LP/LD Integrative Validation IVA® nach Nicole Richard

Mit Menschen mit Demenz im Alltag zu kommunizieren ist eine Herausforderung. Die Integrative Validation bietet eine wertschätzende Kommunikationsweise.

**Olten**, 19./20. August 2019 • 08.30–12.00 / 13.00–16.30 Uhr • CHF 425.00 inkl. Zertifizierung • Doz. Franziska Büttler

---

## LP PASSAGE SRK® - Lehrgang in Palliative Care

Der Lehrgang ist eine Vorbereitung für die Begleitung von schwerkranken und/oder sterbenden Menschen nach den Prinzipien der Palliative Care.

**Solothurn** • 8 Module à 6 Stunden Theorie und Praxis • ab 24. August 2019 • 9.30–12.00 / 13.00–16.30 Uhr • Infoabend 12. Juni, 19.00–20.00 • CHF 960.00 inkl. Unterlagen • Daniel Emmenegger / weitere Fachpersonen

---

## LP Lebensrettende Sofortmassnahmen Teil 1

Bei vielen Notfallsituationen tritt die Problematik des Herz- und Atemstillstandes ein. Das Lernen und Üben grundlegender Massnahmen zur Herz- und Lungen-Wiederbelebung stehen im Zentrum.

**Solothurn**, 10. September 2019 • 18.30–21.30 Uhr

---

## LP Notfallsituationen im Alltag Teil 2

Im (beruflichen) Alltag wird man immer wieder mit Notfallsituationen konfrontiert. Wo kann, soll, muss ich als Laie (Pfleger) Hilfe leisten? Aufgaben und Massnahmen werden aufgezeigt.

**Solothurn**, 17. September 2019 • 18.30–21.30 Uhr • CHF 75.00 pro Abend • Doz. Beat Walser / Peter von Arx

---

## Ernährung im Alter

Die Ernährung spielt auch im Alter eine grosse Rolle, weil unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden stark davon abhängen, was wir essen. Auch die Lust und Freude zu geniessen darf nicht vergessen gehen.

**Olten**, 10. September 2019 • **Solothurn**, 24. September 2019 • 13.30–17.30 Uhr • CHF 100.00 •  
Doz. Rebecca Junker / Nathalie Roffler

---

## LP/LD Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz

Zusammenhänge zwischen herausfordernden Verhaltensweisen und dem Krankheitsbild Demenz werden beleuchtet. Strategien und Kommunikationsmöglichkeiten werden aufgezeigt.

**Solothurn**, 13. September 2019 • 09.00–12.00 / 13.30–16.30 Uhr • CHF 150.00 • Doz. Franziska Büttler

---

## Wechseljahre - Wandeljahre

Wechseljahre sind für die Frauen ein ganz natürlicher Vorgang. Die Kraft der Wechseljahre kann für die persönliche Entwicklung genutzt werden.

**Olten**, 22. / 29. Oktober 2019 • 19.00–21.30 Uhr • CHF 125.00, exkl. Material • Doz. Jacqueline Kusch

---

## Pilates im Sitzen – eine leichte Aktivierung

Mit dem Stuhl als Halt werden fliessende Bewegungen, kräftige und gelenkschonende Übungen sowie eine ruhige Atmung trainiert.

**Olten**, 30. Oktober 2019 • **Solothurn**, 6. November 2019 • 19.00–21.00 Uhr • CHF 45.00 • Doz. Franziska Stampfli

---

## LP / LD Basale Stimulation® in der Pflege

Basale Stimulation ist eine neue Möglichkeit des Verstehens bei wahrnehmungseingeschränkten, desorientierten sowie komatösen Menschen.

**Solothurn**, 21./28. November, 12. Dezember 2019 • 8.30–12.00 / 13.00–16.30 Uhr • CHF 535.00 inkl.  
Kursbuch und oblig. Registrierung •  
Doz. Daniel Emmenegger

---

## LP Massage Rücken und Schultergürtel

Griffe für die Massage des Rückens und des Schultergürtels in Bauchlage, Seitenlage und im Sitzen werden geübt. Die Integration der Massage in die Körperpflege wird aufgezeigt.

**Solothurn**, 2. Dezember 2019 • 09.00–12.00 / 13.30–16.30 Uhr • CHF 150.00 • Doz. Béatrice Kaiser

---

## VORTRAG

### Ethische Fragen am Lebensende

In den kommenden Jahren wird die Zahl der betagten Menschen und damit auch deren Pflegebedürftigkeit drastisch ansteigen. Diese hochaltrige Gesellschaft stellt uns vor grosse Herausforderungen. Themen wie Altersfreitod und Sterbehilfe werden uns zunehmend beschäftigen. Bedeutet diese Entwicklung das Ende der menschlichen Würde und den Verlust der Autonomie?

**Solothurn**, 11. April 2019 • **Olten**, 9. Mai 2019 • 19.00–20.30 Uhr • Kostenlos • Doz. Dr. Christoph Gina

# PFLEGE UND BETREUUNG ZU HAUSE

---

## Angehörige betreuen und pflegen

Ein Teil der älteren Menschen lebt zu Hause und wird von Angehörigen betreut. Diese Aufgabe braucht viel Kraft, Ausdauer und Wissen. In 14 Sequenzen erhalten Angehörige und Interessierte fachkundige Informationen, konkrete Anleitungen und Bestärkung für den Alltag.

**Olten**, ab Oktober 2019 • **Solothurn**, Montag, ab 28. Oktober 2019 • 19.00–21.00 Uhr • CHF 140.00 gesamter Zyklus, Einzel CHF 12.00 • Verschiedene Fachpersonen



## ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

### **Anmeldung**

Die Anmeldungen können schriftlich, telefonisch, per E-Mail oder über unsere Website bis zehn Tage vor Beginn der Fortbildung erfolgen. Für den Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK und für Deutsch für fremdsprachige Pflegenden senden wir Ihnen ein spezielles Anmeldeformular. Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird von uns schriftlich bestätigt.

### **Ausbildende und Dozierende**

Unsere Bildungsangebote werden von qualifizierten Fachpersonen geleitet. Details siehe Webseite [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

### **Durchführung**

Die definitive Bestätigung schicken wir Ihnen zehn Tage vor Beginn der Fortbildung zusammen mit dem Einzahlungsschein und dem Lageplan. Falls die Fortbildung 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 zu bezahlen. Die Zahlung berechtigt Sie zur Teilnahme.

### **Versicherung**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### **Abmeldung**

Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen. Als Eingangsdatum gilt der Poststempel. Erfolgt eine Abmeldung weniger als zehn Tage vor der Fortbildung, stellen wir Ihnen 50% der Kosten in Rechnung; bei Abmeldungen drei Tage vor Beginn oder bei Nichterscheinen stellen wir Ihnen 100% der Kosten in Rechnung.

# FAMILIE

## **Kinder fragen. Denn sie wollen lernen.**

Mit schlichten und konkreten Hinweisen, basierend auf der Pädagogik, der Entwicklungspsychologie und der Neurobiologie, erleben Sie stärkendes im Umgang mit dem Wissensdurst der Kinder.

**Solothurn**, 12. März 2019 • **Olten**, 26. März 2019 •  
19.00–21.00 Uhr • CHF 25.00 / Paare CHF 40.00 •  
Doz. Urs Gfeller

## **Hilfe ein Notfall! Was muss ich tun?**

Dieser Kurs gibt Sicherheit und Bestätigung im Umgang mit unerwarteten Situationen mit Kindern: Richtig reagieren im Notfall; 1.Hilfe-Massnahme; Gefahren der Bewusstlosigkeit; Wundversorgung; Unfallverhütung und die Notfallapotheke zuhause.

**Olten**, 14./ 28. Mai 2019 • **Solothurn**, 28. August/  
4. September 2019 • 19.00–22.00 Uhr • CHF 90.00 /  
Paare CHF 160.00 • Doz. Tanja Anker-Matzku

## **Handy, Games & Co: Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien begleiten**

Handy, Games, WhatsApp & Co sind kaum mehr wegzudenken. Digitale Medien stellen Kinder, Jugendliche und Erziehende jedoch vor neue Herausforderungen.

**Solothurn**, 15. Mai 2019 • **Olten**, 28. Oktober 2019 •  
19.00–21.30 Uhr • kostenlos • René Henz / Doz. René Bachmann

## **Kleine Aromahausapotheke**

Schnupfen, Husten, Kopfschmerzen und ein verspannter Rücken? ....mit ätherischen Ölen kann auf natürliche Weise geholfen und die Hausapotheke mit ätherischen Ölen und Aromaanwendungen ergänzt werden.

**Solothurn**, 27. Mai 2019 • **Olten**, 11. September 2019 •  
19.00–21.30 Uhr • CHF 30.00 / Paare CHF 50.00 •  
Doz. Eveline Goff

## **VORTRAG**

### **Mit Ritalin durch die Kindheit und Jugend**

Das Phänomen des unruhigen Kindes ist nicht neu. Leiden heute tatsächlich mehr Kinder und Jugendliche an ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung)? Oder werden einfach mehr Diagnosen gestellt? Wie kann geholfen werden?

**Olten**, 13. Juni 2019 • **Solothurn**, 7. November 2019 •  
19.00–21.00 Uhr • kostenlos • Doz. Dr. Sebastian Wölfle

# JUGENDLICHE

## **Die Zyklusshow – MFM-Projekt®**

In einer spannenden Show mit viel Material und Musik erfährst du, was in deinem Körper passiert, wenn Du eine Frau wirst und warum Frauen einen Zyklus und eine Menstruation haben.

**Solothurn**, 22./ 23. Februar 2019, 20./ 21. September 2019 •  
**Olten**, 26./ 27. April 2019, 22./ 23. November 2019 •  
Infoabend (19.30–21.00 Uhr) und Workshop (09.30–16.30 Uhr) • Workshop inkl. Infoabend: CHF 100.00 • Nur Infoabend: CHF 15.00 • Mädchen von 10–13 Jahren • Doz. Jacqueline Kusch

## Babysitting – ein Vertrauensjob

Tagsüber oder abends Kinder hüten ist ein faszinierendes Erlebnis, eine willkommene Abwechslung und will gelernt sein. Wichtige Themen wie: Die Entwicklung, die Bedürfnisse des Kindes, Körperpflege, Ernährung, Spiel und Beschäftigung sowie Unfallverhütung werden behandelt.

**Grenchen**, 9./16. März 2019, 2./9. November 2019 • **Thierstein-Laufental**, 12./13. März 2019 • **Solothurn**, 8./9. April 2019, 18./25. Mai 2019, 8./9. Juli 2019, 17./18. Oktober • **Olten**, 8./11. April 2019, 1./15. Juni 2019, 9./11. Juli 2019, 7./9. August 2019, 1./3. Oktober 2019 • je 9.00–12.00 / 13.00–15.00 Uhr • CHF 100.00 • Jugendliche ab 13 Jahren •

## Schminken, aber richtig!

Du erfährst, wie du deine Haut pflegen und schützen, aber auch wie du dich für die Schule oder für den Ausgang schminken kannst. Du erarbeitest dein persönliches Make-up.

**Olten**, 25. Mai 2019 • **Solothurn**, 26. Oktober 2019 • 9.00–13.00 Uhr • CHF 30.00 / Geschwister CHF 50.00 inkl. Material • Doz. Monika Ammann-Bättig

## Langhaarfrisuren für trendige Girls

Mit Tipps und Tricks lernst du, wie du dir und deinen Freundinnen für die Schule oder für den Ausgang eine tolle Langhaarfrisur zaubern kannst. Du übst Aufsteck- und Flechtfrisuren.

**Olten**, 5. Juni 2019 • **Solothurn**, 26. Juni 2019 • 14.00–17.00 Uhr • CHF 20.00 • Mädchen zw. 12 Jahren – 16 Jahre • Doz. Özgür Demir

## Mit Spass und sicher im digitalen Meer surfen

In diesem Workshop geht es um die vielen Möglichkeiten und Gefahren digitaler Medien. Wie kann man diese einsetzen, damit die Freude und der Nutzen möglichst gross ist? Wo muss ich aufpassen und wie kann ich mich vor Gefahren schützen?

**Solothurn**, Samstag 15. Juni 2019 • **Olten**, Mittwoch 20. November 2019 • 13.30–16.30 Uhr • kostenlos • Mädchen und Jungs ab 12 Jahren • Doz. René Bachmann / René Henz

## Agenten auf dem Weg – MFM-Jungs®

Wie du als Junge deinen eigenen Körper erlebst und bewertest, hat grossen Einfluss auf dein Selbstbild und dein Lebensgefühl. Es wichtig, dass Du positiv auf die körperlichen Veränderungen während der Pubertät vorbereitet bist.

**Solothurn** 6. September 2019 (Infoabend)/ 7. Sept. 2019 (Workshop) • **Olten** 19. Sept. 2019 (Infoabend)/ 21. Sept. 2019 (Workshop) • Infoabend (19.30–21.30 Uhr) und Workshop (09.30–16.30 Uhr) • Workshop inkl. Infoabend: CHF 100.00 • Nur Infoabend: CHF 15.00 • Jungs von 10–13 Jahren • Doz. Gianluca Venditti

## Fortbildung für Babysitter

Die Fortbildung vertieft ein Thema oder zeigt neue Aspekte auf, welche für Dich als Babysitter interessant sind.

**Olten**, 18. September 2019 • **Notfälle bei Kleinkindern**, 14.00–17.00 Uhr • CHF 20.00 pro Kurs • Jugendliche ab 13 Jahren, welche den Babysitterkurs besucht haben.

## Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Im Kurs übst du Mut zu zeigen, dir selbst zu vertrauen, auf die eigenen Gefühle zu hören und in schwierigen Situationen richtig und angepasst zu reagieren. Du lernst und übst Techniken der Selbstverteidigung.

**Solothurn**, 29. November 2019, 18.00–21.00 Uhr • 30. November 2019, 09.00–17.00 Uhr • CHF 100.00 / Geschwister CHF 80.00 • Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren • Doz. Kathrin Kuckelsberg-Abele

**Für weitere Informationen:**

**Regionalstelle Solothurn**

Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn  
Telefon 032 622 38 29

**Regionalstelle Olten**

Ringstrasse 17, 4600 Olten  
Telefon 062 207 02 50

[bildung@srk-solothurn.ch](mailto:bildung@srk-solothurn.ch)  
[www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)  
[redcross-edu.ch/de/rotes-kreuz-solothurn](http://redcross-edu.ch/de/rotes-kreuz-solothurn)

