

Workshop für Eltern mit ADHS-Kindern,  
Betroffene und Bezugspersonen

## ADHS und Ernährung

**Donnerstag, 25. Oktober 19.30 – 21.30 Uhr**

Mit Astrid Wälchli, ADHS-Coach

### Inhalt:

- Was ist Ernährung?
- Einfluss der Ernährung.
- „Diäten“ bei ADHS?
- Diskussion Beobachtungen.
- Degustieren von „Brainfood“.
- Fragerunde.



Ernährung ist mehr als nur Nahrungsaufnahme.

Bei diesem Workshop geht es nicht darum eine bestimmte Ernährungsform vorzustellen, sondern herauszufinden welche Nahrungsmittel welche Wirkung haben könnten und wie wir im Alltag damit umgehen.

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie einen Beobachtungsbogen, den wir dann im Workshop besprechen können.

Datum/Zeit: Donnerstag 25. Oktober 2018 / 19.30 – 21.30 Uhr

Ort Postsäli, Zentrumsplatz 8, Urtenen-Schönbühl

Kosten Fr. 15.- elpos-Mitglieder  
Fr. 20.- Paare, elpos-Mitglieder  
Fr. 25.- übrige TeilnehmerInnen  
Fr. 35.- Paare, übrige TeilnehmerInnen

Der Kurs wird nur bei genügender Teilnehmerzahl durchgeführt.

**Anmeldung** bis 1. Oktober 2018 an:

**elpos** Bern, Sekretariat und Beratung, 3047 Bremgarten  
Tel.: 031 305 52 55 / Email: bern@elpos.ch

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit  
Einzahlungsschein zur Begleichung der Kursgebühr, sowie einen  
Situationsplan.



Anmeldung zum Workshop

"Ernährung bei ADS " vom 25. Oktober 2018

Name/ Vorname: .....

Name/ Vorname Begleitperson: .....

Strasse/ Nr.: .....

PLz/ Ort:.....

Mobile: ..... E-Mail: .....

Hatte Ihr Kind in den letzten 10 Jahren sonderpädagogische Massnahmen wie:

Heilpäd. Früherziehung, Logopädie, Psychomotorik, IF oder Sonderschulung? ja  nein

IV Anerkennung des Kindes ja  nein  Geburtsjahr des Kindes:.....

Mitglied elpos: ja  nein

Ich möchte elpos-Mitglied werden und von der Vergünstigung profitieren.

Datum: .....

Unterschrift: .....

Workshop für Eltern mit ADHS-Kindern,  
Betroffene und Bezugspersonen

## ADHS und Ernährung

**Donnerstag, 25. Oktober 19.30 – 21.30 Uhr**

Mit Astrid Wälchli, ADHS-Coach

---

### Inhalt:

- Was ist Ernährung?
- Einfluss der Ernährung.
- „Diäten“ bei ADHS?
- Diskussion Beobachtungen.
- Degustieren von „Brainfood“.
- Fragerunde.



Ernährung ist mehr als nur Nahrungsaufnahme.

Bei diesem Workshop geht es nicht darum eine bestimmte Ernährungsform vorzustellen, sondern herauszufinden welche Nahrungsmittel welche Wirkung haben könnten und wie wir im Alltag damit umgehen.

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie einen Beobachtungsbogen, den wir dann im Workshop besprechen können.

Datum/Zeit: Donnerstag 25. Oktober 2018 / 19.30 – 21.30 Uhr

Ort Postsäli, Zentrumsplatz 8, Urtenen-Schönbühl

Kosten Fr. 15.- elpos-Mitglieder  
Fr. 20.- Paare, elpos-Mitglieder  
Fr. 25.- übrige TeilnehmerInnen  
Fr. 35.- Paare, übrige TeilnehmerInnen

Der Kurs wird nur bei genügender Teilnehmerzahl durchgeführt.

**Anmeldung** bis 1. Oktober 2018 an:

**elpos** Bern, Sekretariat und Beratung, 3047 Bremgarten  
Tel.: 031 305 52 55 / Email: bern@elpos.ch

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit  
Einzahlungsschein zur Begleichung der Kursgebühr, sowie einen  
Situationsplan.



Anmeldung zum Workshop

"Ernährung bei ADS " vom 25. Oktober 2018

Name/ Vorname: .....

Name/ Vorname Begleitperson: .....

Strasse/ Nr.: .....

PLZ/ Ort:.....

Mobile: ..... E-Mail: .....

Hatte Ihr Kind in den letzten 10 Jahren sonderpädagogische Massnahmen wie:

Heilpäd. Früherziehung, Logopädie, Psychomotorik, IF oder Sonderschulung? ja  nein

IV Anerkennung des Kindes ja  nein  Geburtsjahr des Kindes:.....

Mitglied elpos: ja  nein

Ich möchte elpos-Mitglied werden und von der Vergünstigung profitieren.

Datum: .....

Unterschrift: .....