



 **Parkinson**  
schweiz suisse svizzera

# Erlebnis in der Natur

Eigene  
Stärken und  
Schwächen  
erkennen

# Seminar Young Carer

13-18  
Jahre

# Seminar Young Adult Carer

ab 18  
Jahre

**Bist du zwischen 13 und 18 Jahre alt?  
Fühlst du dich manchmal verunsichert und müde?  
Wünschst du dir Veränderung?**

Dieses Seminar richtet sich an Jugendliche, deren Eltern, Grosseltern oder andere Verwandte oder Bekannte an Parkinson erkrankt sind, und die in der Natur lernen möchten, wie sie auf sich und ihre Bedürfnisse achtgeben können.

Wir werden unter freiem Sternenhimmel schlafen, im Freien kochen und verschiedene Erlebnisse in der Natur haben. Dabei wirst du neue Power in dir erkennen.

**Möchtest du mehr dazu wissen?  
Dann wende dich an Kilian Hefti**

**wann**  
15.+16. Mai 2021  
**wo**  
Churwalden GR  
**Anmeldung**  
bis 30. April  
2021

Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH  
043 277 20 68  
kilian.hefti@parkinson.ch

**wann**  
4.+5. Sept. 2021  
**wo**  
Churwalden GR  
**Anmeldung**  
bis 27. Aug.  
2021

**Die Sorgen über deine Eltern oder Grosseltern nehmen – neben den Anforderungen, welche die Lehre, das Studium oder der Beruf abverlangen – zu. Kommst du langsam an deine Grenzen oder hast du diese schon mehr als erreicht? Möchtest du mal abschalten und Energie tanken?**

Dieses Seminar richtet sich an junge Erwachsene, die einen Bezug zu Parkinson haben und die etwas über sich und den Umgang mit Stress lernen wollen. Zusammen werden wir nomadisch in der Natur unterwegs sein und gemeinsam Ressourcen erschliessen, die dir in deinem Alltag hilfreich sein können.

**Möchtest du mehr dazu wissen?  
Dann wende dich an Kilian Hefti**

## Ich melde mich an

Vorname

Name

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Datum

Unterschrift\*

Bei Jugendlichen unter 18 Jahren  
\*Unterschrift eines Elternteils



Einsenden an  
**Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg**  
oder @ mailen an: **kilian.hefti@parkinson.ch**  
bis 30.4.2021 (Seminar Young Carer)  
bis 27.8.2021 (Seminar Young Adult Carer)