

## Zusatzinformationen zum Wochenende in der Schweiz vom 29. Mai bis 2. Juni 2019 für Erwachsene mit ADHS

### Erreichbarkeit:

Mit öffentl. Verkehr: Mit der Bahn bis **Frutigen**.

Ab Frutigen mit dem Postauto bis Station Hirzboden, 25 Gehminuten bis zum Haus.

Beispiel (ohne Gewähr ;-)

<b>Basel SBB ab</b>	12:31	Gl. 10	IC (Richtung: Interlaken Ost)
<b>Bern an</b>	13:24	Gl. 6	
<b>Bern ab</b>	13:39	Gl. 3	RE (Richtung: Brig)
<b>Frutigen an</b>	14:24	Gl. 3	
<b>Frutigen, Bahnhof ab</b>	14:33		<b>Bus 230</b> (Richtung: Adelboden)
<b>Adelboden, Hirzboden an</b>	14:52		
Dauer: 2 h 21 min			

Wir richten einen Abholdienst ab Hirzboden ein.

**Mit Auto** : Zufahrt mit dem PW bis zum Haus möglich, 10 Parkplätze.

### Kosten und Leistung:

- Wie bereits geschrieben, kostet die Übernachtung mit Frühstück SFr.120, das entspricht zur Zeit ca. € 105,- Bitte überweist diesen Betrag auf das unten erwähnte Konto.  
In dem Beitrag ist auch Mineralwasser und eine warme Mahlzeit am Donnerstag enthalten. Ausserdem Putzmittel und WCPapier.

**Kontodaten:** Postkonto, IBAN: CH51 0900 0000 3009 8760 9

Kontoinhaberin: Astrid Wälchli-Sellentin.

Es ist mit elpos Bern so abgemacht, dass die Buchhaltung über mich läuft, da sich das organisatorisch so bewährt hat.

- 
- Die weiteren Mahlzeiten organisieren wir vor Ort.
  - Spenden für Kuchen, Dessert usw. werden gern entgegengenommen.
  - Übernachtung im Schlafsack. Wolldecken und Kissen sind vorhanden.
  - Fixleintuch und Kissenbezug müsst ihr mitnehmen.  
(Ich werde wieder ein paar Fix Leintücher und Kissenbezüge dabei haben.)

Alles Weitere besprechen wir ab **Ende März 2019** im Forum:

<http://adhs-talk-schweiz.forumprofi.de/index.php>

**Wie überall ein paar kleine Regeln, ohne die es auch hier nicht geht. Diese Regeln haben sich in den vergangenen Forumtreffen bewährt:**

1. Teilnehmen können nur ADHS-Betroffene
2. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt bitte in der Gruppe, es sind teilweise sensible Daten.
3. Auch beim Treffen besprochene Themen bleiben bitte in der Gruppe, ist einfach eine Vertrauenssache
4. Fotos: es werden auf jedem Treffen Fotos gemacht, es ist schön einige Erinnerungsfotos zu haben, doch auch hier ist Diskretion angesagt!
5. Alkohol nur in vernünftigen Mengen
6. Jeder Raucher sollte einen Aschenbecher mitbringen. Zigarettenstummel immer in die Aschenbecher und nicht auf dem Boden. Im Haus ist das Rauchen nicht gestattet

Nun freue ich mich auf ein schönes verlängertes Wochenende mit euch.

Astrid Wälchli  
Staldenstrasse 10  
3322 Urtenen-Schönbühl

Tel. 0041 31 859 20 31 Mobil: 004177 523 15 90  
[info@elposbern.ch](mailto:info@elposbern.ch)