

EnkelKinderZeit

Workshop-Reihe für Grosseltern

Wie kann ich das Grosselternsein voll auskosten? Mit den Kindern und Enkelkindern Erfahrungen teilen? Darf ich als Grossmutter oder Grossvater auch nein sagen? In der vierteiligen Workshopreihe beschäftigen wir uns mit Beziehungen zu den eigenen Kindern, deren Kinder und sich selbst. Denn durch gute Beziehungen können Grosseltern anderen Generationen einiges mit auf den Weg geben.



Neben verschiedenen kurzen Inputs gibt es Zeit zum Austausch, diskutieren und ausprobieren. EnkelKinderZeit ist ein 4er Paket. Die Workshops bauen aufeinander auf.

Ort: Online über Zoom. Am Dienstag 17. Oktober, 18:00 - 19:00 Uhr gibt es eine «Hauptprobe», wo wir zeigen, wie das genau funktioniert.

1. Workshop: Samstag, 21. Oktober 2023, 09:00 – 11:15 Uhr

Grosseltern sein

Welche Werte wurden mir vermittelt und was ist mir heute immer noch wichtig? Was möchte ich meinen Enkelkindern weitergeben und wie kann das gut gelingen?

2. Workshop: Samstag, 4. November 2023, 09:00 – 11:15 Uhr

Beziehungen gestalten

Drei Generationen, mindestens drei unterschiedliche Vorstellungen und Bedürfnisse. Wie kann man die Beziehungen zu erwachsenen Kindern und Enkeln gestalten?

3. Workshop: Samstag, 18. November 2023, 09:00 – 11:15 Uhr

Alles dürfen, nichts müssen

Auch die eigenen Bedürfnisse sind wichtig. Darf ich nein sagen? Wo sind meine Grenzen und wie kann ich diese auf eine gute Art kommunizieren?

4. Workshop: Samstag, 2. Dezember 2023, 09:00 – 11:15 Uhr

Auftanken, innehalten, geniessen

Nur wenn es mir gut geht, kann ich auch Energie in die Beziehungen zu anderen einbringen. Wo kann ich im Alltag auftanken und was tut mir gut?

Anmeldung bis am 6. Oktober 2023 unter:
www.suchtpraevention-aargau.ch/enkelkinderzeit

Kosten: für Aargauer Grosseltern kostenlos

Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da.

Suchtprävention Aargau

Rain 41, 5000 Aarau

062 832 40 90, info@suchtpraevention-aargau.ch

suchtpraevention-aargau.ch | eine dienstleistung der suchthilfe ags

