

GRUPPENANGEBOTE FRÜHJAHR/SOMMER 2019

**Maltherapeutische
Gruppe**

Frauenapéro

Männerfrühstück

**Workshop Kochen
und Geniessen**

*Stärken entdecken
Lebensqualität gewinnen*



Workshop Kochen und Geniessen

Bewusst geniessen

Eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen, gemeinsam etwas Feines kochen, Raum haben für Begegnung und Genuss. Wir bereiten gemeinsam einfache, vegetarische Gerichte aus verschiedenen Himmelsrichtungen zu und lassen uns Zeit zum Geniessen.

- Zeit:** Donnerstag, jeweils 18.00 bis ca. 21.00 Uhr
Ort: Herzogstrasse 50, 5000 Aarau
Leitung: Beate Grabbe, Fachmitarbeiterin Begleitung
Wichtig: Alle sind herzlich willkommen!
Die Workshops können auch einzeln besucht werden.
- Unkostenbeitrag:** CHF 20.– pro Abend

**Anmeldeschluss ist jeweils
freitags vor dem Termin.**

**Kontakt und Anmeldung
siehe Rückseite.**

Termine 2019 jeweils 18.00 – ca. 21.00 Uhr

Donnerstag, 21. Februar

Donnerstag, 4. April

Donnerstag, 6. Juni



Frauenapéro

Begegnen und austauschen

Frauen treffen sich zu einem feinen Apéro und haben im Anschluss daran die Möglichkeit, sich über Themen auszutauschen, die sie beschäftigen. Es ist nicht einfach, über einen problematischen Alkoholkonsum zu reden, aber es kann befreiend sein zu erfahren: Ich sitze nicht alleine in diesem Boot, andere Frauen machen ähnliche Erfahrungen. Es gibt Ideen und Möglichkeiten, den Umgang mit Alkohol positiv zu verändern und einander auf diesem Weg Mut zu machen!

Zeit: Dienstag, jeweils 18.00–20.00 Uhr

Ort: Herzogstrasse 50, 5000 Aarau

Leitung: Kathrin Kuhle, Sozialarbeiterin FH/Suchtberaterin

Wichtig: Der Frauenapéro kann auch einzeln besucht werden.
Mit neuen Interessentinnen wird ein kurzes telefonisches Informationsgespräch geführt.

Unkostenbeitrag: CHF 20.– pro Anlass (Getränke, Häppchen und fachliche Moderation)

Anmeldeschluss ist jeweils freitags vor dem Termin.

Kontakt und Anmeldung siehe Rückseite.

Termine 2019 jeweils 18.00–20.00 Uhr

Dienstag, 29. Januar

Dienstag, 26. März

Dienstag, 21. Mai

Dienstag, 4. Juni



Maltherapeutische Gruppe

Andere Perspektiven entwickeln

Die Malgruppe ermöglicht Ihnen, auf spielerische Weise in die Welt der Farben und Formen einzutauchen, und so Ihre eigene Kreativität zu entdecken. In vielen Lebenssituationen fehlen uns die Worte um unsere Gefühle und unser Erleben zum Ausdruck zu bringen. Das Malen und Gestalten kann Sie unterstützen, einen neuen Ausdruck zu finden, Ressourcen zu entwickeln, Situationen aus einer anderen Perspektive zu sehen und neue Erfahrungen zu machen. Sie müssen weder Malen können noch kreativ sein. Sie brauchen lediglich die Bereitschaft und Neugier, um sich auf diesen Weg einzulassen und im Gestalten sich selber zu begegnen.

- Zeit:** Donnerstag, jeweils 18.30–20.30 Uhr
Ort: Im Chalet «Schärme», Kreuzung Hallwyl-/Entfelderstrasse, Aarau
Leitung: Muriel Guntelach, Kunsttherapeutin ED
Wichtig: Mit allen Interessierten wird ein Vorgespräch geführt.
(Termin wird bei der Anmeldung vereinbart.)
- Unkostenbeitrag:** Schnupperabend kostenlos, danach CHF 110.– für das Semester zzgl. Materialkosten (ca. CHF 6.– proAbend)

Anmeldeschluss:
31. Januar

Kontakt und Anmeldung
siehe Rückseite.

Termine 2019 jeweils 18.30–20.30 Uhr

Donnerstag, 17. Januar *	Donnerstag, 11. April
Donnerstag, 7. Februar	Donnerstag, 2. Mai
Donnerstag, 28. Februar	Donnerstag, 23. Mai
Donnerstag, 21. März	Donnerstag, 30. Juni

* Schnupperabend



Männerfrühstück

ohne Kater, dafür mit anregendem Austausch und Ideen für mehr Lebensqualität

- ... weil man(n) immer etwas verändern kann
- ... weil wir viel Lebenserfahrung besitzen und bereit sind, Neues zu lernen
- ... weil wir uns gerne in einer kleinen Runde austauschen
- ... weil wir uns um unsere Suchtmittelstabilität/Suchtmittelkonsum Gedanken machen wollen
- ... weil wir uns gegenseitig unterstützen wollen
- ... weil es gemeinsam einfach besser und etwas leichter geht
- ... weil es auch bei ernsten Themen einmal humorvoll sein darf

- Zeit:** Samstag, jeweils 10.00–13.00 Uhr
Ort: Herzogstrasse 50, 5000 Aarau
Leitung: Michael Eggen, Sozialarbeiter FH/MAS/Suchtberater
Wichtig: Das Männerfrühstück kann auch einzeln besucht werden. Mit neuen Interessenten wird ein kurzes telefonisches Informationsgespräch geführt.
- Unkostenbeitrag:** CHF 25.– pro Anlass (kleines Frühstück und fachliche Moderation)

Anmeldeschluss ist jeweils dienstags vor dem Termin.

Kontakt und Anmeldung siehe Rückseite.

Termine 2019 jeweils 10.00–13.00 Uhr

Samstag, 26. Januar

Samstag, 2. März

Samstag, 27. April

Samstag, 1. Juni

Von der informativen **Kurzberatung** bis zur **systemischen Einzel-, Paar- und Familientherapie** bieten wir ein umfassendes Beratungsangebot für **Einzelpersonen, Paare, Familien und Jugendliche** an.

Das Blaue Kreuz ist eine international tätige, christlich orientierte Organisation zur ganzheitlichen Unterstützung von Menschen mit Suchtmittelrisiken, insbesondere Alkohol. Die Arbeitsbereiche des Verbands Blaues Kreuz Aargau/Luzern sind: **Prävention. Beratung. Begleitung.**

Kontakt und Anmeldung

Blaues Kreuz Aargau/Luzern
Herzogstrasse 50, 5000 Aarau
kathrin.kuhle@blaueskreuz.ch
www.blaueskreuz-aglu.ch
062 837 70 10 (Mo–Do Sekretariat)
062 837 70 11 (Di+Fr direkt)

Bitte geben Sie bei einer schriftlichen Anmeldung Ihre Telefonnummer an!

