

GRUPPENANGEBOTE

FRÜHJAHR/SOMMER 2022

Gesprächsgruppe
für Frauen

Maltherapeutische
Gruppe

Wildkräuter-
spaziergang

Workshop
Aromatherapie

Workshop Kochen
und Geniessen

Männer-
frühstück

Stärken entdecken.
Lebensqualität gewinnen.



Austausch und Unterstützung

Gesprächsgruppe für Frauen

Leitung: Isabel Minck,
Sozialpädagogin FH/Suchtberaterin

Zielgruppe: Betroffene

Wichtig: Mit allen Interessentinnen wird
ein Vorgespräch geführt.

Unkostenbeitrag: CHF 100.– pro Semester

▶ **Anmeldung:** beratung@blaueskreuz.ch

▶ **Anmeldeschluss:** 3 Tage vor
Semesterbeginn

Termine 2022
jeweils 17.30–19.00 Uhr

Dienstag, 08. Februar

Dienstag, 22. Februar

Dienstag, 08. März

Dienstag, 22. März

Dienstag, 05. April

Dienstag, 19. April

Dienstag, 03. Mai

Dienstag, 17. Mai

Dienstag, 31. Mai

Dienstag, 14. Juni

Dienstag, 28. Juni

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

Männerfrühstück

Leitung: Michael Eggen,
Sozialarbeiter FH/MAS/Suchtberater

Zielgruppe: Betroffene

Wichtig: Das Männerfrühstück kann
auch an einzelnen Daten besucht werden.
Mit allen Interessenten wird ein Vorge-
spräch geführt.

Unkostenbeitrag: CHF 25.– pro Anlass

▶ **Anmeldung:** beratung@blaueskreuz.ch

▶ **Anmeldeschluss:** mittwochs vor dem Termin

Termine 2022
jeweils 10.00–13.30 Uhr

Samstag, 29. Januar

Samstag, 19. Februar

Samstag, 05. März

Samstag, 23. April

Samstag, 14. Mai

Samstag, 04. Juni

Samstag, 02. Juli*

Samstag, 23. Juli*

*Ersatz/Zusatzdaten



Austausch und Unterstützung

Aromatherapie

Leitung: Kathrin Kuhle,
Sozialarbeiterin FH/Suchtberaterin/
Aromatherapeutin

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige,
Fachpersonen und alle Interessierten

Aromatherapie ist ein Teilgebiet der Pflanzenheilkunde. Ätherische Ölen wirken unterstützend bei Schmerzen, Unruhe, Schlafstörungen und vielem mehr. Lassen Sie sich mitnehmen in die Welt der wohltuenden Düfte – mit Basisinformationen und einigen praktischen Einblicken.

Mitbringen: Notizpapier, Schreibzeug,
ein kleines Handtuch, zwei Waschlappen

- ▶ **Unkostenbeitrag:** CHF 15.– pro Abend
- ▶ **Anmeldung:** beratung@blaueskreuz.ch

Termine 2022 nach Absprache

*Bitte melden Sie
sich bei uns, wenn
Sie interessiert sind.
Wir werden Sie
bezüglich der Daten
kontaktieren.*



Austausch und Unterstützung

Wildkräuterspaziergänge

Leitung: Kathrin Kuhle,
Sozialarbeiterin FH/Suchtberaterin/
Aromatherapeutin

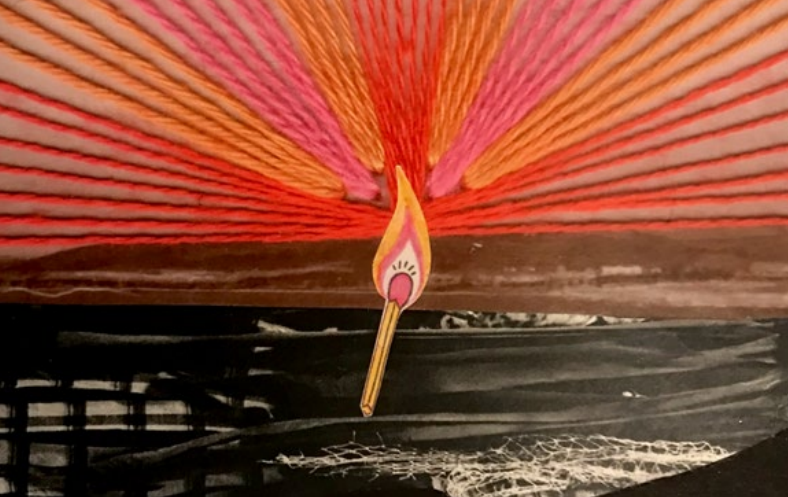
Zielgruppe: Betroffene, Angehörige, Fach-
personen und alle Interessierten

Bei einem gemütlichen Spaziergang an der Bachstrasse in Aarau (nahe Beratungsstelle) lernen Sie erstaunliches und wissenswertes über einheimische Wildpflanzen. Sie lernen Heilpflanzen und essbare Wildpflanzen kennen. Manches Unkraut wird zum Superfood! Bei diesem Spaziergang geht es darum, die Natur bewusster wahrzunehmen, was sich positiv aufs Wohlbefinden auswirkt.

- ▶ **Unkostenbeitrag:** CHF 15.- pro Anlass
- ▶ **Anmeldung:** beratung@blaueskreuz.ch

Termine 2022 nach Absprache

*Die Spaziergänge
finden ab Frühling
2022 freitagabends
statt und dauern
zwei Stunden.
Bitte melden Sie
sich bei uns, wenn
Sie interessiert sind.
Wir werden Sie be-
züglich der Daten
kontaktieren.*



Eigene Qualitäten und Ressourcen (wieder-) entdecken

Malen und Gestalten

Leitung: Miriam Risolé,
Mal- und Kunsttherapeutin IHK

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige,
Fachpersonen und alle Interessierten

Wichtig: Mit allen Interessentinnen wird
ein Vorgespräch geführt (Termin wird
bei der Anmeldung vereinbart).

Unkostenbeitrag: CHF 130.– pro Semester
(Materialkosten inklusive)

Ort: Haus der Musik, Gönhardweg 32,
5000 Aarau

Anmeldung: beratung@blaueskreuz.ch

Anmeldeschluss: 3 Tage vor Semesterbeginn

Termine 2022

jeweils 18:00 –20:00 Uhr

Donnerstag, 10. Februar

Donnerstag, 09. März

Donnerstag, 07. April

Donnerstag, 05. Mai

Donnerstag, 02. Juni

Donnerstag, 30. Juni*

Donnerstag, 21. Juli*

Kunsttherapie führt zu neuen Denkanstössen, sensibilisiert die eigene Wahrnehmung und erweitert die eigenen Handlungsmöglichkeiten. Durch kreatives Schaffen, durch aktives Tun, kann ein persönlicher Prozess initiiert werden und man nimmt aktiv an der eigenen Entwicklung teil.

Das Malen und Gestalten mit unterschiedlichen Materialien, ermöglicht einen nonverbalen, sinnlichen und erlebnisorientierten Zugang zu den eigenen Ressourcen und Qualitäten. Über den Gestaltungsprozess wird eine vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst und der Umwelt möglich, unbewusste Anteile, die sich im Gestaltungsprozess zeigen, werden reflektiert und ein Transfer in den eigenen Alltag wird hergestellt.

Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse nötig. Alle Teilnehmenden arbeiten mit den im Moment vorhandenen Möglichkeiten. Die Materialwahl wird ganz den Teilnehmenden überlassen.

**Ersatz/Zusatzdaten*

suchtberatung

*Konsum aus dem Gleichgewicht? Kommen Sie wieder ins Lot.
Wir unterstützen Sie dabei. Wir beraten Betroffene und Angehörige.*





Bewusst geniessen

Workshop Kochen und Geniessen

Leitung: Eliane Meier-Gollub

Zielgruppe: Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und alle Interessierten

Wichtig: Alle sind herzlich willkommen!
Die Workshops können auch einzeln besucht werden.

Unkostenbeitrag: CHF 20.– pro Abend

- ▶ **Anmeldung:** beratung@blaueskreuz.ch
- ▶ **Anmeldeschluss:** donnerstags vor dem Termin

Termine 2022

jeweils 18.30–21.00 Uhr

Dienstag, 25. Januar

Dienstag, 1. März

Dienstag, 10. Mai

Dienstag, 07. Juni

Kontakt und Anmeldung

Blaues Kreuz Aargau/Luzern
Herzogstrasse 50, 5000 Aarau

062 837 70 10 (Mo–Do Sekretariat)
062 837 70 11 (Di+Fr direkt)

Die Angebote finden – soweit nicht anders angegeben – an der Herzogstrasse 50 in Aarau statt.

Bitte geben Sie bei einer schriftlichen Anmeldung Ihre Telefonnummer an!

Aktuelle Informationen zu den Gruppenangeboten:
www.blaueskreuz-aglu.ch

