

# GRUPPENANGEBOTE

FRÜHJAHR/SOMMER 2023



Malen und Gestalten  
Workshop Aromatherapie  
Wildkräuterspaziergang  
Workshop Kochen und Geniessen  
Gesprächsgruppe für Frauen  
Männerfrühstück

Die Angebote finden – soweit nicht anders angegeben  
– an der Herzogstrasse 50 in Aarau statt.  
Von April an kann sich der Standort der Gruppen ändern.  
Aktuelle Informationen: [www.blaueskreuz-aglu.ch](http://www.blaueskreuz-aglu.ch)

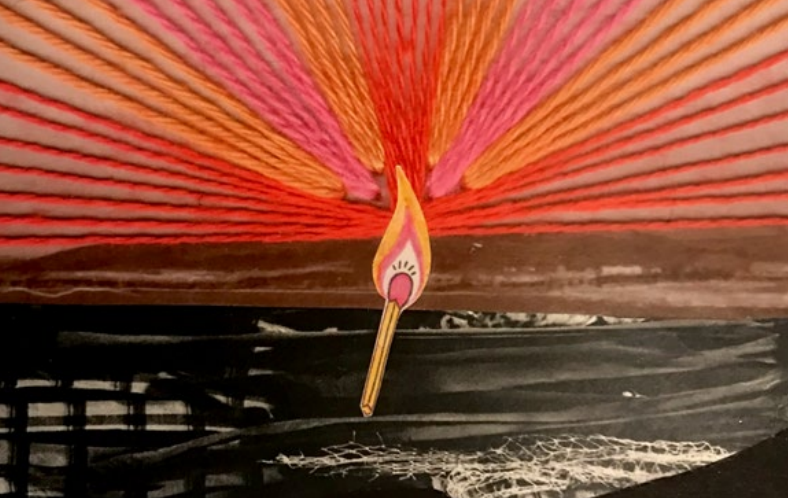
**Kontakt und Anmeldung** (Bitte geben Sie bei einer schriftlichen Anmeldung Ihre Telefonnummer an!)

062 837 70 10 (Mo–Do Sekretariat)

062 837 70 11 (Di+Fr direkt)

[beratung@blaueskreuz.ch](mailto:beratung@blaueskreuz.ch) | [www.blaueskreuz-aglu.ch](http://www.blaueskreuz-aglu.ch)





*Eigene Qualitäten und Ressourcen (wieder-) entdecken*

## Malen und Gestalten

**Leitung:** Monika Hirrlinger,  
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)

► **Anmeldung:** [beratung@blaueskreuz.ch](mailto:beratung@blaueskreuz.ch)

► **Anmeldeschluss:** auf Anfrage

### **Termine 2023**

jeweils 18:00 –20:00 Uhr

Freitag, 13. Januar

Freitag, 10. Februar

Freitag, 10. März

Freitag, 14. April

Freitag, 19. Mai

Freitag, 09. Juni

► **Ort:** Herzogstrasse 50,  
5000 Aarau



*Austausch und Unterstützung*

## Workshop Aromatherapie

**Leitung:** Kathrin Kuhle,  
Sozialarbeiterin FH/Suchtberaterin/  
Aromatherapeutin

**Zielgruppe:** Betroffene, Angehörige,  
Fachpersonen und alle Interessierten

Aromatherapie ist ein Teilgebiet der Pflanzen-  
heilkunde. Ätherische Ölen wirken unterstüt-  
zend bei Schmerzen, Unruhe, Schlafstörungen  
und vielem mehr. Lassen Sie sich mitnehmen  
in die Welt der wohltuenden Düfte – mit Basisin-  
formationen und einigen praktischen Einblicken.

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

► **Unkostenbeitrag:** CHF 15.– pro Abend

► **Anmeldung:** [beratung@blaueskreuz.ch](mailto:beratung@blaueskreuz.ch)

### **Termine 2023**

jeweils 18:00 –20:00 Uhr

Freitag, 17. Februar

Freitag, 17. März

► **Ort:** Herzogstrasse 50,  
5000 Aarau





*Austausch und Unterstützung*

## Wildkräuterspaziergang

**Leitung:** Kathrin Kuhle,  
Sozialarbeiterin FH/Suchtberaterin/  
Aromatherapeutin

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

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

► **Unkostenbeitrag:** CHF 15.– pro Anlass

► **Anmeldung:** [beratung@blaueskreuz.ch](mailto:beratung@blaueskreuz.ch)

---

**Termin 2023**  
17:30 Uhr

---

Freitag, 12. Mai

---

Freitag, 16. Juni

---

► **Treffpunkt:**  
Herzogstrasse 50,  
5000 Aarau

*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 25.– pro Abend

► **Anmeldung:** [beratung@blaueskreuz.ch](mailto:beratung@blaueskreuz.ch)

► **Anmeldeschluss:** donnerstags vor  
dem Termin

---

**Termine 2023**  
jeweils 18.30–21.00 Uhr

---

Dienstag, 24. Januar

---

Dienstag, 07. März

---

Dienstag, 18. April

---

► **Ort:** Buchlisbergweg 5,  
5040 Schöftland



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](mailto:beratung@blaueskreuz.ch)
- ▶ **Anmeldeschluss:** auf Anfrage

▶ **Ort:** Herzogstrasse 50,  
5000 Aarau

**Termine 2023**  
jeweils 17.30–19.00 Uhr

Dienstag, 31. Januar

Dienstag, 14. Februar

Dienstag, 28. Februar

Dienstag, 14. März

Dienstag, 28. März

Dienstag, 11. April

Dienstag, 25. April

Dienstag, 09. Mai

Dienstag, 23. Mai

Dienstag, 06. Juni

Dienstag, 20. Juni

Dienstag, 4. Juli

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](mailto:beratung@blaueskreuz.ch)
- ▶ **Anmeldeschluss:** mittwochs vor dem Termin

**Termine 2023**  
jeweils 10.00–13.30 Uhr

Samstag, 07. Januar

Samstag, 11. Februar

Samstag, 25. März

Samstag, 29. April

Samstag, 10. Juni

Samstag, 08. Juli

▶ **Ort:** Herzogstrasse 50,  
5000 Aarau