

GRUPPENANGEBOTE

FRÜHJAHR/SOMMER 2020

Gesprächsgruppe für Frauen

Männerfrühstück

Maltherapeutische Gruppe

Workshop Kochen und Geniessen

Workshop Aromatherapie

*Stärken entdecken.
Lebensqualität gewinnen.*



Austausch und Unterstützung

Gesprächsgruppe für Frauen

- Zeit:** Dienstag, jeweils 17.45–19.15 Uhr
Ort: Herzogstrasse 50, 5000 Aarau
Leitung: Kathrin Kuhle, Sozialarbeiterin FH/Suchtberaterin
Wichtig: Mit allen Interessentinnen wird ein Vorgespräch geführt (Termin wird bei der Anmeldung vereinbart).
Unkostenbeitrag: Schnupperabend kostenlos, danach CHF 80.– für das Semester
Anmeldeschluss: **23. Januar 2020**

Wünschen Sie sich einen Ort, wo Sie mit anderen Frauen ins Gespräch kommen können? Über Themen wie Alkohol (oder andere Substanzen und Verhaltensweisen), Suchtdruck, Scham- und Schuldgefühle etc. aber auch um sich gegenseitig zu unterstützen, einander herauszufordern, Strategien zu entwickeln und sich gemeinsam über Erfolge zu freuen! In dieser Gruppe finden Sie andere Frauen, mit denen Sie teilen können, was Sie gerade beschäftigt. Neben all den ernsten Themen wird gerne auch mal gelacht. Schlussendlich sind wir alle Frauen, die mitten im Leben stehen, mit allen Höhen und Tiefen! Die Gruppe wird von einer erfahrenen Suchtberaterin moderiert.

Termine 2020

jeweils 17.45–19.15 Uhr

Dienstag, 11. Februar*

Dienstag, 25. Februar

Dienstag, 10. März

Dienstag, 24. März

Dienstag, 14. April

Dienstag, 5. Mai

Dienstag, 26. Mai

Dienstag, 16. Juni

*Schnupperabend

Kontakt und Anmeldung siehe Rückseite.



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

Männerfrühstück

- 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 an einzelnen Daten besucht werden. Mit neuen Interessenten wird ein kurzes telefonisches Informationsgespräch geführt.
- Unkostenbeitrag:** CHF 25.– pro Anlass (kleines Frühstück und fachliche Moderation)
Anmeldeschluss: **jeweils dienstags vor dem Termin**

- ... 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 und unseren Konsum Gedanken machen wollen
- ... weil wir uns gegenseitig unterstützen wollen
- ... weil es gemeinsam einfach besser und etwas leichter geht
- ... weil es auch bei ernststen Themen einmal humorvoll sein darf

Termine 2020

jeweils 10.00–13.00 Uhr

Samstag, 25. Januar

Samstag, 14. März

Samstag, 2. Mai

Samstag, 13. Juni

Kontakt und Anmeldung siehe Rückseite.

Andere Perspektiven entwickeln

Maltherapeutische Gruppe

- Zeit:** Donnerstag, jeweils 18:00–20:00 Uhr
Ort: Haus der Musik, Gönhardweg 32, 5000 Aarau
Leitung: Miriam Risolé, Mal- und Kunsttherapeutin IHK
Wichtig: Mit allen Interessentinnen wird ein Vorgespräch geführt (Termin wird bei der Anmeldung vereinbart).
- Unkostenbeitrag:** Schnupperabend kostenlos, danach CHF 90.– für das Semester zzgl. Materialkosten (ca. CHF 6.– pro Abend)
- Die Gruppe startet im Februar, bitte melden Sie sich bei Interesse bis Ende Januar.**

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.

Termine 2020

jeweils 18:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 13. Februar*

Donnerstag, 27. Februar

Donnerstag, 12. März

Donnerstag, 2. April

Donnerstag, 14. Mai

Donnerstag, 4. Juni

*Schnupperabend

Kontakt und Anmeldung siehe Rückseite.



Bewusst geniessen

Workshop Kochen und Geniessen

- Zeit:** Donnerstag, jeweils 18.30– 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: **jeweils freitags vor dem Termin**

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

Termine 2020

jeweils 18.30–21.00 Uhr

Donnerstag, 30. Januar

Donnerstag, 26. März

Donnerstag, 28. Mai

Kontakt und Anmeldung siehe Rückseite.



Natürlich und wohltuend

Workshop Aromatherapie

- Zeit:** Freitag, jeweils 17.00–19.00 Uhr
Ort: Herzogstrasse 50, 5000 Aarau
Leitung: Kathrin Kuhle, Sozialarbeiterin FH/Suchtberaterin/Lehrgang Aromatherapie (Abschluss Sommer 2020)
Mitbringen: Notizpapier, Schreibzeug, ein kleines Handtuch, zwei Waschlappen
Unkostenbeitrag: CHF 10.–
Anmeldeschluss: **jeweils eine Woche vor dem Termin**

Aromatherapie ist ein Teilgebiet der Pflanzenheilkunde. Bei den ätherischen Ölen handelt es sich um natürliche Wirkstoffe aus Pflanzen, welche zur Gesundheitsförderung, fürs Wohlbefinden und zur Linderung von Beschwerden eingesetzt werden. In vielen Kliniken und Spitälern werden gute Erfahrungen mit aromatherapeutischen Anwendungen gemacht. Sie wirken unterstützend bei Schmerzen, Unruhe, Schlafstörungen und vielem mehr. Lassen Sie sich in diesem Workshop mitnehmen in die Welt der wohltuenden Düfte. Sie erhalten die wichtigsten Basisinformationen und bekommen einige praktische Einblicke in die Anwendung von ätherischen Ölen.

Termine 2020

jeweils 17.00–19.00 Uhr

Freitag, 13. März

Freitag, 17. April

Freitag, 15. Mai

Kontakt und Anmeldung siehe Rückseite.

Jeden ersten Samstag im Monat
50%
AKTION
auf eine ausgewiesene
Warengruppe

Günstig kaufen. Gutes unterstützen.

BrockiShop Aarau West

Wechselnde Waren und Aktionen auf über 1'000 m²

- Gebrauchtes weggeben
- Abhol- & Lieferservice
- Räumungen
- Umzüge
- Entsorgungen

BrockiShop Aarau West

Ausserfeldstrasse 1 – 5036 Oberentfelden

Telefon 062 724 95 05

aarau-west@brockishop.com

Öffnungszeiten

Mo–Fr: 10.00–12.00

13.30–18.00

Sa 10.00–16.00



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!

