EnkelKinderZeit

Workshop-Reihe für Grosseltern

Wie kann ich das Grosselternsein voll auskosten? Mit den Kindern und Enkeln 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. Ausserdem gehen wir der Frage nach: Was tut mir persönlich gut? Wo kann ich auftanken? Gerade zu Coronazeiten eine wichtige Frage.

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 18. Februar, 18:30 - 19:30 Uhr gibt es eine «Hauptprobe», wo wir zeigen, wie das genau funktioniert.

Kosten: für Aargauer Grosseltern kostenlos

1. Workshop: Dienstag, 22. Februar 2022, 17:00 - 19:00 Uhr

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

2. Workshop: Dienstag, 8. März 2022, 17:00 - 19:00 Uhr

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

3. Workshop: Dienstag, 22. März 2022, 17:00 - 19:00 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: Dienstag, 5. April 2022, 17:00 - 19:00 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 10. Februar unter:
www.suchtpraevention-aargau.ch/enkelkinderzeit

Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da.

Suchtprävention Aargau
Rain 41, 5000 Aarau
062 832 40 90, info@suchtpraevention-aargau.ch