

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

**Kosten:** für Aargauer Grosseltern kostenlos

#### 1. Workshop: Freitag 22. Oktober 2021, 14:00 – 16:00 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: Freitag, 12. November 2021, 14:00 – 16:00 Uhr

##### Beziehungen gestalten

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

#### 3. Workshop: Freitag, 26. November 2021, 14:00 – 16:00 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: Freitag, 10. Dezember 2021, 14:00 – 16:00 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. Oktober** unter:  
[www.suchtpraevention-aargau.ch/enkelkinderzeit](http://www.suchtpraevention-aargau.ch/enkelkinderzeit)

Für weitere Fragen sind wir gerne für Sie da.

**Suchtprävention Aargau**

Rain 41, 5000 Aarau

062 832 40 90, [info@suchtpraevention-aargau.ch](mailto:info@suchtpraevention-aargau.ch)

[suchtpraevention-aargau.ch](http://suchtpraevention-aargau.ch) | eine dienstleistung der suchthilfe ags

