



EnkelKinderZeit

Workshopreihe für Grosseltern

Die beliebte Workshopreihe für Grosseltern kommt wieder nach Baden. In vier Workshops reflektieren Sie Ihre Rolle als Grosseltern im Spannungsfeld zwischen Ihren Kindern, deren Kindern und sich selbst.

Durch gute Beziehungen können Grosseltern den anderen Generationen viel mitgeben. Dazu gehört aber auch, sich selbst gut zu beobachten, die persönlichen Tankstellen im Alltag zu erkennen und zu nutzen. Kurze Impulse, Zeit zum Nachdenken, Gespräche und praktische Übungen begleiten Sie durch die Nachmittage.



Organisiert wird die Workshopreihe von der *Koordinationsstelle Altersnetzwerk Baden* in Zusammenarbeit mit dem *Familienzentrum Karussell*. Durchgeführt wird «Enkel-KinderZeit» von einer Fachperson der *Suchtprävention Aargau*.

Ort: Familienzentrum Karussell, Haselstrasse 6, Baden

Kosten: für Aargauer Grosseltern gratis

Termine: Freitags, 14 bis 16 Uhr, alle 2 Wochen.

Start: 17. Oktober 2025. Mehr Infos auf der Rückseite.

Anmeldung: STADT BADEN, Abteilung Gesellschaft
056 200 87 00, altersnetzwerk@baden.ch

Anmeldeschluss: 12. September 2025

1. Workshop: Freitag, 17. Oktober 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr
Grosseltern sein

Welche Werte wurden mir mitgegeben? Was möchte ich weitergeben und wie gelingt das?

2. Workshop: Freitag, 31. Oktober 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr
Beziehungen gestalten

Drei Generationen, viele Bedürfnisse: Wie gestalten wir Beziehungen mit Kindern und Enkeln?

3. Workshop: Freitag, 14. November 2025, 14.00 bis 16.00 Uhr
Alles dürfen, nichts müssen

Eigene Grenzen erkennen, Nein sagen dürfen – wie gelingt Selbstfürsorge im Alltag?

4. Workshop: Freitag, 28. November 2025, 14.00 bis 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?

Teilnahme ist nur möglich bei Anmeldung zu allen vier Workshops.

Einen Monat vor dem ersten Workshop schickt die Suchtprävention Aargau eine E-Mail mit der Bestätigung der Teilnahme.

STADT BADEN

Mellingerstrasse 19
5401 Baden
+41 56 200 87 00

altersnetzwerk@baden.ch

www.altersnetzwerk.baden.ch