

elternbildung  
kanton zürich

Region Süd

Bezirk Affoltern  
Bezirk Dietikon  
Bezirk Horgen

# eltern bildung

Veranstaltungsprogramm Januar bis Juli 2012



## Wir sind zuständig für die Gemeinden:

Adliswil, Aesch, Aeugst am Albis, Affoltern am Albis, Birmensdorf, Bonstetten, Dietikon, Geroldswil, Hausen am Albis, Hedingen, Hirzel, Horgen, Hütten, Kappel am Albis, Kilchberg, Knonau, Langnau am Albis, Maschwanden, Mettmenstetten, Oberengstringen, Oberrieden, Obfelden, Oetwil an der Limmat, Ottenbach, Richterswil, Rifferswil, Rüschlikon, Schlieren, Schönenberg, Stallikon, Thalwil, Uitikon, Unterengstringen, Urdorf, Wädenswil, Weiningen, Wettswil am Albis

Liebe Mütter, liebe Väter  
Liebe Leserin, lieber Leser

Erziehung findet dort statt, wo Erwachsene und Kinder zusammen leben, spielen, streiten, essen, arbeiten, diskutieren, wo Grenzen gesetzt und neue Freiräume erobert werden! Manchmal lohnt es sich, inne zu halten und aus etwas Distanz auf das eigene Handeln zu blicken. Im Austausch mit Fachpersonen und anderen Eltern erfahren Sie in Elternbildungskursen Spannendes über die Lebenswelt und die Bedürfnisse Ihrer Kinder. Gleichzeitig erhalten Sie praktische Anregungen, die Ihnen mehr Sicherheit in Erziehungsfragen und grössere Gelassenheit im Familienalltag vermitteln. Wir hoffen, dass Sie in unserem neuen Kursprogramm Angebote finden, die auf Ihre persönliche Situation zugeschnitten sind! Sollten Themen fehlen freuen wir uns, wenn Sie uns Ihre Wünsche und Anregungen mitteilen.

Ihr Team Elternbildung Region Süd



Carla Brunner



Eva Winzeler



Yasmine Altmann



Ursula Sprich



PS: Ein grosses Dankeschön allen Anbieter/innen in den 37 Gemeinden der Bezirke Affoltern, Dietikon und Horgen, die zum Gelingen dieses Kursprogrammes beigetragen haben!

## Inhalt

Standardisierte Erziehungskurse	3
Fokus Baby/Kleinkind	9
Weitere Angebote für Eltern von Babys/Kleinkindern	21
Fokus Schulkind/Jugendliche	23
Fokus Familie	35
Fokus Mutter/Vater	41
Weitere Angebote speziell für Migrant(inn)en	45

# Standardisierte Erziehungskurse



## Starke Eltern – Starke Kinder®

[www.starkeeltern-starkekinder.ch](http://www.starkeeltern-starkekinder.ch)

Sie lernen eine entwicklungsfördernde Erziehungshaltung:

- Was ist mir in der Erziehung wichtig?
- Wie drücke ich meine Bedürfnisse aus?
- Wie höre ich zu und wie ermutige ich mein Kind?
- Wie sprechen wir miteinander und wie setze ich Grenzen?
- Wie lösen wir Probleme in der Familie?

### Bezirk Affoltern

#### Basiskurs

Für Eltern von 2- bis 12-jährigen Kindern

**Montag, 5., 12., 26. März, 16. April 2012**, 19.30 – 21.45 Uhr  
Familienzentrum, Zürichstrasse 136, 8910 Affoltern am Albis

Leitung: Yasmine Altmann, SESK-Elternkursleiterin, Sozialarbeiterin  
Veranstalter: Mütterzentrum Affoltern am Albis  
Tel. 044 760 21 13, [mueze.kurse@gmx.ch](mailto:mueze.kurse@gmx.ch)  
Kosten: Fr. 150.–, Paare Fr. 260.–, Anmeldung: bis 24. Feb. 2012

### Bezirk Dietikon

#### Basiskurse

Für Eltern von 2- bis 12-jährigen Kindern

**Mittwoch, 14., 21., 28. März, 4. April 2012** oder  
**Freitag, 15., 22., 29. Juni, 6. Juli 2012**

jeweils 19.30 – 22.00 Uhr

Anmeldung: bis 5. März 2012, bzw. bis 4. Juni 2012

#### Aufbaukurs

Für Eltern von 2- bis 12-jährigen Kindern

**Donnerstag, 10., 24. Mai, 14., 21. Juni 2012**, 19.30 – 22.00 Uhr

Anmeldung: bis 22. April 2012

ALRO Control Systems AG, Grossmattstrasse 17, 8964 Rudolfstetten

Leitung: Irene Rohrer, SESK-Elternkursleiterin Psychologin lic. phil. I

Veranstalter: Irene Rohrer, Tel. 056 633 11 02

[info@irenerohrer.ch](mailto:info@irenerohrer.ch), [www.irenerohrer.ch](http://www.irenerohrer.ch)

Kosten: Fr. 180.–, Paare Fr. 320.–

### Bezirk Horgen

#### Basiskurs

Für Eltern von 2- bis 12-jährigen Kindern

**Mittwoch, 1., 8., 15., 22. Feb. 2012**, 19.30 – 21.45 Uhr

Haus Brugg, Dachgeschoss, Bahnhofplatz 5, 8134 Adliswil

Leitung: Eva Winzeler, SESK-Elternkursleiterin, Pädagogin lic. phil. I

Veranstalter: Elternbildung Region Süd, Tel. 043 259 93 55

Kosten: Fr. 150.–, Paare Fr. 260.–, Anmeldung: bis 27. Jan. 2012

## Mut zur Erziehung – mit STEP Elterntraining

[www.instep-online.ch](http://www.instep-online.ch)

Dieses Elterntraining unterstützt die Eltern durch ein altersgerecht abgestimmtes Erziehungskonzept. Eltern werden ermutigt, eingespülte Erziehungsmuster zu erkennen und neue Perspektiven im Familienalltag zu entwickeln.

### Bezirk Affoltern

---

#### Ganzer Kurs

Für Eltern von 7- bis 12-jährigen Kindern

**Donnerstag, 8., 15., 22. Mai, 5., 12., 19., 26. Juni, 3. Juli 2012**

9.15 – 11.30 Uhr

Kosten: Fr. 390.–, Paare Fr. 630.–, Anmeldung: bis 7. Mai 2012

---

#### Auffrischungs- und Vertiefungstreffen

Für Eltern die einen STEP-Kurs besucht haben

**Montag, 2. April 2012**, 19.00 – 22.15 Uhr

Kosten: Fr. 40.–, Paare Fr. 60.–, Alleinerziehende Fr. 30.–

Anmeldung: bis 1. April 2012

---

Familienzentrum, Zürichstrasse 136, 8910 Affoltern am Albis

Leitung: Marianne Steiger

STEP-Kursleiterin, dipl. Eltern- und Erwachsenenbildnerin

Veranstalter: Marianne Steiger, Tel. 056 634 41 71

[marianne-steiger@bluewin.ch](mailto:marianne-steiger@bluewin.ch), [www.sipafa.ch](http://www.sipafa.ch)

---

### Bezirk Dietikon

---

#### Ganzer Kurs

Für Eltern von 0- bis 6-jährigen Kindern

**Montag, 23., 30. Jan., 6., 27. Feb., 5., 12., 19., 26. März 2012** oder  
**Montag, 7., 14., 21. Mai, 4., 18., 25. Juni, 2., 9. Juli 2012**

jeweils 19.00 – 21.30 Uhr

Familienzentrum, 1. OG, Badenerstrasse 9, 8953 Dietikon

Leitung: Ursula Stucky

Kursleiterin nach STEP-Methode, Mütterberaterin (HFD)

Veranstalter: Ursula Stucky, 043 259 93 60, [ursula.stucky@gmx.ch](mailto:ursula.stucky@gmx.ch)

Kosten: Fr. 375.–, Paare Fr. 600.–

Anmeldung: bis 12. Jan. 2012, bzw. 25. April 2012

---

### Bezirk Horgen

---

#### Ganzer Kurs

Für Eltern von 0- bis 6-jährigen Kindern

**Dienstag, 7., 14., 28. Feb., 13., 27. März, 10., 17. April, 8. Mai 2012**

20.00 – 22.00 Uhr

Kosten: Fr. 375.–, Paare Fr. 600.–, Anmeldung: bis 30. Jan. 2012

---

#### Teil 1

Für Eltern von Teenagern

**Mittwoch, 30. Mai, 6., 20., 27. Juni 2012**, 19.45 – 22.15 Uhr

Kosten: Fr. 200.–, Paare Fr. 370.–, Anmeldung: bis 23. Mai 2012

---

Etzelzentrum, Etzelstrasse 3, 8820 Wädenswil

Leitung: Gabi Spirig-Kuen, STEP-Kursleiterin, Erziehungsberaterin

Veranstalter: Gabi Spirig-Kuen, Tel. 044 680 35 43, [gspirig@gmx.ch](mailto:gspirig@gmx.ch)

---

## Triple P

[www.triplep.ch](http://www.triplep.ch)

Häufigste Erziehungsfallen vermeiden, richtig mit kindlichem Problemverhalten umgehen, das Kind besser verstehen, seine Entwicklung fördern, eine liebe- und vertrauensvolle Beziehung pflegen.

### Bezirk Affoltern

---

Für Eltern von 2- bis 6-jährigen Kindern

**Dienstag, 27. März, 3., 24. April, 1. Mai,**

**Montag, 11. Juni 2012, 19.30 – 22.10 Uhr**

Familienzentrum, Zürichstrasse 136, 8910 Affoltern am Albis

Leitung: Marianne Steiger

Triple P-Trainerin, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Veranstalter: Marianne Steiger, Tel. 056 634 41 71

[marianne-steiger@bluewin.ch](mailto:marianne-steiger@bluewin.ch)

Kosten: Fr. 280.–, Paare Fr. 420.– zzgl. Fr. 31.– Arbeitsbuch

Anmeldung: bis 26. März 2012

### Auffrischungs- und Vertiefungstreffen

**Freitag, 30. März 2012, 19.00 – 22.15 Uhr**

SIPAFA Beratung und Kurse, Alte Obfelderstr. 50, 8910 Affoltern a. A.

Leitung: Marianne Steiger

Triple P-Trainerin, dipl. Erwachsenenbildnerin HF

Veranstalter: Marianne Steiger, Tel. 056 634 41 71

[marianne-steiger@bluewin.ch](mailto:marianne-steiger@bluewin.ch)

Kosten: Fr. 45.–, Paare Fr. 70.–, Alleinerziehende Fr. 35.–

Anmeldung: bis 23. März 2012

---

## Gordon-Training – Erfolgreich Konflikte lösen ohne Verlierende

[www.gordontraining.ch](http://www.gordontraining.ch)

Mehr Gelassenheit im Erziehungsalltag anstelle von Drohen und Strafen. Konfliktmuster verstehen lernen und konstruktiv lösen. Eigene Bedürfnisse kennen lernen und die der Mitmenschen respektieren. Der Kurs wird mit einem Zertifikat abgeschlossen.

### Bezirk Horgen

---

#### abwechselnd:

**Freitag, 20. Jan., 3. Feb., 2., 30. März, 13. April 2012, 8.30 – 11.30 Uhr**

**Donnerstag, 26. Jan., 9. Feb., 8., 15., 29. März 2012, 14.30 – 17.30 Uhr**

Kosten: Fr. 525.–, Anmeldung: bis 13. Jan. 2012

**Samstag, 26. Mai, 2., 9., 23. Juni, 7. Juli 2012, 9.00 – 16.00 Uhr**

Kosten: Fr. 525.–, Anmeldung: bis 19. Mai 2012

#### Vertiefungskurs

**Donnerstag, 19. Jan., 1. März, 12. April, 7. Juni, 5. Juli, 23. Aug. 2012**

14.30 – 17.30 Uhr

Kosten: Fr. 270.–, Anmeldung: bis 12. Jan. 2012

Stiftung Amalie Widmer, Amalie Widmer Strasse 1, 8810 Horgen

Leitung: Beatrice Hirsiger

Gordon-Trainerin, dipl. Eltern- und Erwachsenenbildnerin HF

Veranstalter: Beatrice Hirsiger, Tel. 044 725 25 09

oder 079 756 46 74, [b.hirsiger@gemeinsamreden.ch](mailto:b.hirsiger@gemeinsamreden.ch)

---

Wir helfen Ihnen, die geeignete  
Elternbildungsveranstaltung  
zu finden.

Rufen Sie uns an:  
Geschäftsstelle Elternbildung Region Süd  
**Telefon 043 259 93 55**



## Kampagne «Stark durch Beziehung»

Im Leben eines Kindes bildet Beziehung das Fundament seiner Entwicklung. Vom ersten Tag an. Worauf es bei der Gestaltung dieser Beziehung ankommt, zeigt die Broschüre, die sich an die nächsten Bezugspersonen von Säuglingen und Kleinkindern richtet und in acht Botschaften vermittelt, was ein Kind von Anfang an braucht, um stark zu werden.

Die Broschüre kann in 15 Sprachen heruntergeladen werden: [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)



elternbildung.ch

**JACOBS**  
FOUNDATION

Die Kampagne ist ein Partnerprojekt von Elternbildung CH und der Jacobs Foundation

Fokus Baby | Kleinkind



## PEKiP – Prager Eltern Kind Programm

[www.pekip.ch](http://www.pekip.ch)

Das Prager-Eltern-Kind-Programm PEKiP begleitet und unterstützt Eltern mit ihren Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens. Sinnes-, Spiel- und Bewegungsanregungen stehen im Mittelpunkt und ermöglichen, das Baby in seinen Entwicklungsphasen bewusst zu erleben und zu begleiten.

Für Eltern mit 8-wöchigen bis 1-jährigen Kindern

### Bezirk Dietikon

für Babys bis 14 Monate

**Dienstag, 17., 24., 31. Jan., 7., 28. Feb., 6., 20., 27. März 2012**

9.00 – 10.30 Uhr, Kosten: Fr. 220.–, Anmeldung: erforderlich

für Babys bis 6 Monate

**Dienstag, 17., 24., 31. Jan., 7., 28. Feb., 6., 20., 27. März 2012**

11.00 – 12.30 Uhr, Kosten: Fr. 220.–, Anmeldung: erforderlich

Familienzentrum, Badenerstrasse 9, 8953 Dietikon

Leitung: Daniela Holenstein

PEKiP-Gruppenleiterin, Elternbildnerin eidg. FA

Veranstalter: Daniela Holenstein, Tel. 076 371 31 93

[daniela.holenstein@fainet.ch](mailto:daniela.holenstein@fainet.ch)

### Bezirk Affoltern

**Donnerstag, 16. Feb. 2012, (Schnupperlektion), 9.30 – 11.00 Uhr**

Kosten: Fr. 35.–, Mitglieder Fr. 25.–, Anmeldung: bis 10. Feb. 2012

**Donnerstag, 8., 15., 22., 29. März, 5., 12., 19., 26. April 2012**

9.30 – 11.00 Uhr, Kosten: Fr. 220.–, Anmeldung: bis 2. März 2012

**Donnerstag, 8., 15., 22., 29. März, 5., 12., 19., 26. April 2012**

14.00 – 15.30 Uhr, Kosten: Fr. 220.–

Anmeldung: bis 2. März 2012 (mit kostenloser Kinderbetreuung)

**Donnerstag, 24., 31. Mai, 7., 14., 21., 28. Juni, 5., 12. Juli 2012**

9.30 – 11.00 Uhr, Kosten: Fr. 220.–, Anmeldung: bis 18. Mai 2012

**Donnerstag, 24., 31. Mai, 7., 14., 21., 28. Juni, 5., 12. Juli 2012**

14.00 – 15.30 Uhr, Kosten: Fr. 220.–

Anmeldung: bis 18. Mai 2012 (mit kostenloser Kinderbetreuung)

Familienzentrum, Zürichstrasse 136, 8910 Affoltern am Albis

Leitung: Jutta Häfliger, PEKiP-Gruppenleiterin, Sozialpädagogin FH

Veranstalter: Mütterzentrum Affoltern am Albis, in Zusammenarbeit

mit Elternbildung Region Süd, Tel. 044 760 21 13

[mueze.kurse@gmx.ch](mailto:mueze.kurse@gmx.ch), [www.mueze-affoltern-am-albis.ch](http://www.mueze-affoltern-am-albis.ch)

## Bezirk Horgen

---

**Mittwoch, 11., 18., 25. Jan., 1., 8., 15., 22., 29. Feb. 2012**  
**(weitere Kursdaten ab März 2012)**

14.00 – 15.30 Uhr oder 16.00 – 17.30 Uhr

Leitung: Esther Sykamiotis

PEKiP-Gruppenleiterin, Kleinkinderzieherin

Kosten: Fr. 220.–, Anmeldung: erforderlich

---

**Freitag, 13., 20. Jan., 3., 10., 17., 24. Feb., 9., 23. März 2012**

13.30 – 15.00 Uhr oder 15.30 – 17.00 Uhr

Leitung: Erna Stocker

PEKiP-Gruppenleiterin, Kinderkrankenschwester

Kosten: Fr. 220.–, Anmeldung: bis 6. Jan. 2012

---

**Freitag, 13., 20., 27. April, 4., 11., 25. Mai, 1., 15. Juni 2012**

13.30 – 15.00 Uhr oder 15.30 – 17.00 Uhr

Leitung: Erna Stocker

PEKiP-Gruppenleiterin, Kinderkrankenschwester

Kosten: Fr. 220.–, Anmeldung: bis 6. April 2012

---

fabize – Familien- und Bildungszentrum, Bahnhofstr. 6, 8810 Horgen

Veranstalter: Kleinkindberatung Horgen, Tel. 043 259 92 30  
kkb.horgen@ajb.zh.ch

---

## Eltern-Kind-Singen

Stimme und Körper sind die ersten Instrumente des Kindes. Eltern-Kind-Singen führt Eltern und Ihre Kleinkinder hin zum Singen und zur Musik. Durch diese lustvollen Aktivitäten werden die Entwicklung und die Gesundheit der Kinder gefördert. Für Eltern mit 1<sup>1/2</sup>- bis 4-jährigen Kindern (auch andere Bezugspersonen möglich)

Weitere Informationen erhalten Sie bei den Kursleiterinnen, frühzeitige Anmeldung erforderlich.

## Bezirk Dietikon

---

### Oberengstringen

**jeweils montags, ab 9. Jan. 2012, 9.30 – 10.45 Uhr**

Leitung: Susanne Mpintzios, Leiterin Eltern-Kind-Singen

Tel. 043 300 41 15, m-susanne@gmx.net

Veranstalter: Ref. Kirche Oberengstringen

---

### Schlieren

**jeweils donnerstags, ab 9. Feb. 2012, 10.00 – 10.45 Uhr**

Leitung: Deborah Nocco, zert. Eltern-Kind-Singen Leiterin

Tel. 044 773 15 05, kurse@familienzentrum-schlieren.ch

Veranstalter: Elternverein Schlieren

---

## Bezirk Horgen

---

### Adliswil

**jeweils freitags, ab 9. März 2012, 9.00 – 9.45 Uhr**

Leitung: Deborah Nocco, zert. Eltern-Kind-Singen Leiterin

Tel. 043 259 93 55, eb.sued@ajb.zh.ch

Veranstalter: Elternbildung Region Süd

---

**B1****Spielraum – wachse, werde, sei**

**Dienstag,**  
**10., 17., 24., 31. Jan.,**  
**7. Feb. 2012**  
 9.30 – 11.00 Uhr  
 Kursraum in Privathaus  
 Haldenstrasse 5f  
 8134 Adliswil

Der Spielraum ist ein Ort der Begegnung, wo wir Vertrauen in die Entwicklung unserer Kinder gewinnen können. Er bietet dem Kind einen geschützten Raum, um sich im Bewegen, Spielen und Entdecken frei zu entwickeln.

**Weitere Kursdaten: 12., 19., 26. Jan., 2., 9. Feb. 2012**

Leitung: Manuela Jacoby-Bombelli  
 Eltern- und Erziehungsberaterin  
 Kosten: Fr. 205.–  
 Veranstalter: Manuela Jacoby-Bombelli  
 Tel. 044 764 24 11  
 info@wachse-werde-sei.ch  
 www.wachse-werde-sei.ch  
 Anmeldung: erforderlich

**B2****Begleitung für Eltern und Babys durch das erste Lebensjahr**

**Mittwoch, 11., 18., 25. Jan.,**  
**1., 8. Feb. 2012**  
 10.00 – 11.30 Uhr  
 Körper- und Naturzeit  
 Praxis für unterstützende Begleitung  
 Dorfstrasse 23  
 8800 Thalwil

Massagen, Fingerspiele, Lieder und achtsames «Babyhandling» sowie begleitende Fachinformation für die Eltern. Vertiefte Auseinandersetzung mit Themen wie Stillen, schlaflose Nächte, weinende Babys, Müdigkeit, Bauchkrämpfe und neue Rollenverteilung.

**Weitere Kursdaten: 29. Feb., 7., 14., 21., 28. März, 4., 11. April 2012**

Leitung: Claudia Bettenmann, Hebamme  
 Kosten: Fr. 175.–  
 Veranstalter: Körper- und Naturzeit  
 Praxis für unterstützende Begleitung  
 Regula Suter, Tel. 043 305 70 82  
 schwimmschule@suter-marti.ch  
 www.claudiabettenmann.ch  
 Anmeldung: erforderlich

**B3****Eltern-Kind-Malen**

**Dienstag,**  
**17., 24., 31. Jan. 2012**  
 9.30 – 11.00 Uhr  
 Atelier für Mal- und  
 Kunsttherapie  
 Studenmättelstrasse 36  
 8903 Birmensdorf

Zusammen mit Ihrem Kind erfahren Sie die bunte Welt der Farben. Die Freude am spontanen Ausdruck, das Erleben der Farben und das Spielen mit den Möglichkeiten steht im Vordergrund. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren  
**Weitere Kursdaten: 13., 20., 27. März 2012**  
**und 5., 12., 19. Juni 2012**

Leitung: Angela Schmid Maiullari, Mal- und  
 Kunsttherapeutin IAC, Psychologin FH  
 Kosten: Fr. 105.–  
 Veranstalter: Angela Schmid Maiullari  
 Tel. 044 201 56 63  
 angela.schmid@malenundtherapie.ch  
 www.malenundtherapie.ch  
 Anmeldung: bis 13. Jan. 2012

**B4**

**Hilfe – da hockt ein Gespenst unter meinem Bett!**

**Dienstag, 24. Jan. 2012**  
 14.15 – 16.00 Uhr  
 Familienzentrum  
 Zürichstrasse 126  
 8910 Affoltern am Albis

Angst gehört zum Leben. Sie kann uns vor Gefahren schützen, sie kann uns aber auch lähmen. Jedes Kleinkind macht in seiner Entwicklung Phasen durch, in denen es Ängste hat. Zum Beispiel Trennungsängste oder nächtliche Ängste vor wilden Tieren.  
 Info-Kafi, in Zusammenarbeit mit der Kleinkindberatung Affoltern am Albis/Dietikon

Leitung: Annina Truninger  
 Erziehungsberaterin, Psychologin  
 Kosten: Fr. 20.–  
 Veranstalter: Mütterzentrum Affoltern am Albis  
 Tel. 044 760 21 13  
 mueze.kurse@gmx.ch  
 www.mueze-affoltern-am-albis.ch  
 Anmeldung: bis 13. Jan. 2012

**B5**

**Das Bilderbuch – das erste Fenster hinaus in die Welt!**

**Freitag, 3. Feb. 2012**  
 19.30 – 22.30 Uhr  
 Wandelbar  
 Oberdorfstrasse 22  
 8820 Wädenswil

Es werden Bilderbücher zu unterschiedlichen Themen vorgestellt und beleuchtet. Sie erhalten Auswahlkriterien und Hinweise, welche Bücher sich auch als Erziehungshilfe eignen.  
 Die Bilderbücher können vor Ort gekauft werden.

Leitung: Denise Eggenberger  
 Kinderkrippenleiterin, Familiencoach  
 Kosten: Fr. 25.–  
 Veranstalter: Denise Eggenberger, 044 888 49 00  
 wandelbar@@bluewin.ch  
 Anmeldung: bis 30. Jan. 2012

**B6**

**Basic Bonding®**

**Dienstag, 7. Feb.,  
 13. März, 29. Mai 2012**  
 14.00 – 15.30 Uhr  
 Familienzentrum  
 Zürichstrasse 136  
 8910 Affoltern am Albis

Vortragsreihe zu den Themen:  
 – Babys schlafen anders – Alte Wege neu entdeckt  
 – Keine Angst vor Babytränen  
 – Anti-Stress Vortrag für junge Eltern  
 Die Referate können einzeln besucht werden.  
 Mit kostenloser Kinderbetreuung

Leitung: Jutta Häfliger, Sozialpädagogin,  
 Fachberaterin Emotionelle Erste Hilfe (EEH)  
 Kosten: Fr. 60.–, Mitglieder Fr. 45.–  
 pro Abend Fr. 20.–, Mitglieder Fr. 15.–  
 Veranstalter: Mütterzentrum Affoltern am Albis  
 044 760 21 13, mueze.kurse@gmx.ch  
 www.mueze-affoltern-am-albis.ch  
 Anmeldung: bis 27. Jan. 2012

**B7****Muki-Vaki Werktreffpunkt**

**Sonntag, 4., 18. März,  
1. April, 20. Mai,  
10., 17. Juni, 8. Juli 2012**  
10.00 – 12.00 Uhr  
Freizeitanlage Chrüzacher  
Holzmattstrasse 6  
8953 Dietikon

Gemeinsames Werken und kreativ tätig sein.  
Der Spass am selbständigen Tun steht im  
Vordergrund.  
Für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Leitung: Susi Ernst, Chrüzacher-Team  
Kosten: Fr. 7.– pro Vormittag  
Veranstalter: Stadt Dietikon  
Michaela Tobler, Tel. 044 740 84 20  
michaela.tobler@dietikon.ch  
www.dietikon.ch  
Anmeldung: nicht erforderlich

**B8****Bewegungs- und Spielförderung  
für Säuglinge**

**6x dienstags,  
ab 6. März 2012**  
nachmittags  
BeSpi  
Schwandenstrasse 24  
8910 Affoltern am Albis

Im speziell eingerichteten, warmen Raum und  
erholsamen Garten erleben Sie und Ihr Baby das  
Eintauchen in Sinnes- und Bewegungsspiele –  
fern von Lärm und Tumult, mit viel Charme und  
Persönlichkeit.  
**Schnupperstunde möglich, Kurse fortlaufend**

Leitung: Karin Dennler  
Psychomotorik-Therapeutin  
Kosten: Fr. 120.–  
Veranstalter: Karin Dennler, Tel. 044 761 00 71  
bespi@windowlive.com  
Anmeldung: erforderlich

**B9****Bewegungs- und Spielförderung:  
ICH, DU, WIR**

**6x dienstags,  
ab 6. März 2012**  
nachmittags  
BeSpi  
Schwandenstrasse 24  
8910 Affoltern am Albis

Im speziell eingerichteten Raum und grossen  
Garten erleben Sie und Ihr Kind das Eintauchen  
in lustvolle, beruhigende oder anregende Bewe-  
gungen mit Musik, Gesang, Tanz, Sinneswahr-  
nehmungen...  
Für Eltern mit 1- bis 4-jährigen Kindern  
**Schnupperstunde möglich, Kurse fortlaufend**

Leitung: Karin Dennler  
Psychomotorik-Therapeutin  
Kosten: Fr. 120.–  
Veranstalter: Karin Dennler, Tel. 044 761 00 71  
bespi@windowlive.com  
Anmeldung: erforderlich

## B10

### Streitende Geschwister lieben sich

**Dienstag, 6., 13., 20. März,  
3. April 2012**

19.30 – 22.00 Uhr

Kursraum in Privathaus  
Gartenstrasse 31  
8966 Oberwil-Lieli

Weshalb streiten Geschwister so oft und welche Rolle spielen Eltern im Hinblick auf eine tragende Streitkultur? Lernen Sie, wie es gelingt mit Streit- hähnen gelassener umzugehen.

Für Eltern von Kindern bis 12 Jahren

**Weitere Kursdaten: 23., 30. Mai, 13., 27. Juni 2012**

Leitung: Irene Rohrer, Psychologin lic. phil. I,  
SESK-Kursleiterin

Kosten: Fr. 215.–, Paare Fr. 395.–

Veranstalter: Eltern- und Familienverein  
Oberwil-Lieli, Irene Rohrer  
056 633 11 02, info@irenerohrer.ch  
www.irenerohrer.ch

Anmeldung: bis 20. Feb. 2012

## B11

### Marte Meo – Neue Möglichkeiten im Erziehungsalltag

**Mittwoch,  
7., 14., 21. März 2012**

14.00 – 15.30 Uhr

Kursraum in Privathaus  
Niederwiesstrasse 16  
8832 Wollerau

Einführung in das Konzept von Marte Meo. Sie erfahren, wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes in den Bereichen Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen, Sprachentwicklung, Selbstbild, Spielfähigkeit und Kooperation unterstützen und fördern können. Für Eltern von Kindern ab 1 Jahr

**Weitere Kursdaten: 8., 15., 22. März 2012**

Leitung: Sonja Huber, Marte Meo Therapeutin,  
Familienmediatorin SDM

Kosten: Fr. 150.–

Veranstalter: Sonja Huber, Tel. 044 784 80 90  
s.huber@swissonline.ch  
www.comitari.ch

Anmeldung: erforderlich

## B12

### Erste Hilfe für Eltern mit Kindern

**Donnerstag,  
8., 15., 22. März 2012**

19.30 – 22.30 Uhr

Kursraum in Privathaus  
Zugerrose-Weg 7  
8810 Horgen

Lernen Sie bei Unfällen und Krankheiten ruhig zu bleiben und richtig zu handeln. Sie erhalten Tipps zur Unfallverhütung. Welches ist die richtige Anlaufstelle für welchen Unfall/Krankheit?

**Weitere Kursdaten: 8., 15., 22. Mai 2012**

Leitung: Beatrice Weiss  
dipl. Pflegefachfrau HF

Kosten: Fr. 130.–, Paare Fr. 180.–  
Mitglieder Fr. 125.–, Paare Fr. 170.–

Veranstalter: Mütterzentrum Horgen  
Beatrice Weiss, Tel. 044 725 04 72  
underwater@sunrise.ch

Anmeldung: bis 16. Feb. 2012

**B13****Notfälle bei Kleinkindern**

**Samstag, 10., 17. März 2012**  
 8.30 – 13.00 Uhr  
 Familienzentrum  
 Zürichstrasse 136  
 8910 Affoltern am Albis

Wie können Sie Ihrem Kind bei Stürzen und Verletzungen helfen und wie werden Wunden versorgt? Was können Sie tun bei Fieberkrampf oder Pseudokrupp? Wie verhalten Sie sich richtig bei Fällen von Vergiftung oder bei Zahnunfällen? Mit kostenloser Kinderbetreuung

Leitung: Doris Lendi-Bandi  
 Kursleiterin Samariterverein  
 Kosten: Fr. 150.–, Paare Fr. 200.–  
 Mitglieder Fr. 120.–, Paare Fr. 160.–  
 Veranstalter: Mütterzentrum Affoltern am Albis  
 044 760 21 13, mueze.kurse@gmx.ch  
 www.mueze-affoltern-am-albis.ch  
 Anmeldung: bis 2. März 2012

**B14****Verlust und Wiederentdeckung der Kindheit**

**Samstag, 10. März 2012**  
 20.00 – 22.00 Uhr  
 Schulhaus Oberstufe  
 Singsaal  
 Badenerstrasse 36  
 8104 Weiningen

Durch die Wiederentdeckung des eigenen, inneren Kindes begeben sich Eltern auf eine spannende Entdeckungsreise, um Kinder in ihrer eigenen Entwicklung bestmöglich zu begleiten. Vortrag mit Geschichten und Liedern für Erwachsene  
**Kartenvorverkauf ab 12. Jan. 2012  
 in der Bibliothek Weiningen**

Leitung: Linard Bardill, Sänger  
 Kosten: Fr. 15.–  
 Veranstalter: EBL – Elternbildung rechts der Limmat  
 Nancy Bänziger, Tel. 044 751 17 15  
 nancy@baenziger.org  
 www.eblimmat.ch  
 Anmeldung: nicht erforderlich

**B15****Malgruppen**

**jeweils 12x**  
**montags, ab 15. März 2012**  
 14.30 – 15.30 Uhr  
**mittwochs, ab 7. März 2012**  
 9.30 – 10.30 Uhr  
**donnerstags, ab 1. März 2012**  
 14.30 – 16.00 Uhr  
 Freizeitanlage Chrüzacher  
 Holzmattstr. 6, 8953 Dietikon

Wir malen zusammen und lernen uns gegenseitig von der kreativen Seite kennen. Eine Einführung in die gestalterische Frühförderung wird vermittelt. Für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Leitung: Heidi Brunner, Malgruppenleiterin  
 Kosten: Fr. 120.–  
 Veranstalter: Stadt Dietikon  
 Michaela Tobler, Tel. 044 740 84 20  
 michaela.tobler@dietikon.ch  
 www.dietikon.ch  
 Anmeldung: bis 10. Feb. 2012

## B16

### Der erste Brei

**Donnerstag, 15. März 2012**  
18.30 – 20.30 Uhr  
Familienzentrum Dietikon  
Erdgeschoss  
Badenerstrasse 9  
8953 Dietikon

Wichtige Fragen rund um die Säuglingsernährung werden in einem Theorieteil geklärt. Die gewonnenen Kenntnisse setzen wir anschliessend gleich in die Praxis um und kochen zusammen verschiedene Breie.  
Für Eltern von 0- bis 1,5-jährigen Kindern  
**Weitere Kursdaten: 19. April, 24. Mai, 21. Juni 2012**

Leitung: Yvette Martin  
Ernährungsberaterin, Primarlehrerin  
Kosten: Fr. 30.–  
Veranstalter: Kleinkindberatung Region Süd  
Yvette Martin, Tel. 032 510 98 50  
yvette.martin@eatsmart.ch  
www.eatsmart.ch  
Anmeldung: bis 8. März 2012

## B17

### Kinder fürs Leben stärken

**Dienstag, 20., 27. März 2012**  
19.30 – 21.45 Uhr  
Etzelzentrum  
Etzelstrasse 3  
8820 Wädenswil

Die Resilienzforschung zeigt auf, was Kinder benötigen, um Stress, Krisensituationen und alltägliche Herausforderungen möglichst positiv zu bewältigen. Sie erfahren in diesem Kurs, was Sie als Eltern und Erziehende dazu beitragen können.

Leitung: Gabi Spirig-Kuen  
Lehrerin, STEP-Kursleiterin  
Kosten: Fr. 90.–  
Veranstalter: Gabi Spirig-Kuen, Tel. 044 680 35 43  
gspirig@gmx.ch  
Anmeldung: bis 13. März 2012

## B18

### Hauen, Kratzen, Beissen – Aggressionen im Kleinkindalter

**Mittwoch, 21. März 2012**  
15.00 – 16.30 Uhr  
Familienzentrum  
2. Stock  
Badenerstrasse 17A  
8952 Schlieren

Das Kleinkind kratzt, schlägt und beisst manchmal andere Kinder oder auch Erwachsene. Was geht in den Kindern vor? Wie können Erwachsene damit umgehen und angemessen reagieren?  
Mit kostenloser Kinderbetreuung

Leitung: Annina Brunold, Erziehungsberaterin  
Kosten: Fr. 15.–  
Veranstalter: Elternverein Schlieren  
Athena Bongolan, Tel. 044 773 15 05  
kurse@familienzentrum-schlieren.ch  
www.familienzentrum-schlieren.ch  
Anmeldung: bis 14. März 2012

**B19****Geschichtenzeit**

**Mittwoch, 28. März 2012**  
14.30 – 15.00 Uhr  
Bibliothek Wettswil  
Poststrasse 2  
8907 Wettswil

Geschichten und Bücher haben auf Kinder eine anziehende und verzaubernde Wirkung. Wir bringen Kindern und deren Begleitpersonen die faszinierende Welt der Bücher und Geschichten näher.

Für Eltern mit 3- bis 5-jährigen Kindern

**Weiteres Kursdatum: 27. Juni 2012**

Leitung: Simone Eutebach, Bibliothekarin  
Kosten: keine  
Veranstalter: Bibliothek Wettswil  
Fabienne Maurer, Tel. 044 700 39 37  
bibi.wettswil@bluewin.ch  
www.bibliothek-wettswil.ch  
Anmeldung: nicht erforderlich

**B20****Mein Kind möchte fast nichts mit seinen Händen tun!**

**Mittwoch, 28. März 2012**  
19.30 – 20.30 Uhr  
BeSpi  
Schwandenstrasse 24  
8910 Affoltern am Albis

Jedes Kind möchte sich ausdrücken. Wie unterstütze ich mein Kind im Alltag auf einfache Weise in der Entwicklung seiner Fingerfertigkeit, welche für viele Bereiche im Leben von sehr grosser Bedeutung ist?

Für Eltern von 3- bis 6-jährigen Kindern

Leitung: Karin Dennler  
Psychomotorik-Therapeutin  
Kosten: Fr. 10.–, Paare Fr. 16.–  
Veranstalter: Karin Dennler, Tel. 044 761 00 71  
bespi@windowslive.com  
Anmeldung: bis 21. März 2012

**B21****Info-Abend für werdende Zwillingsseltern**

**Donnerstag, 29. März 2012**  
19.30 – 22.00 Uhr  
fabize – Familien- und  
Bildungszentrum  
Bahnhofstrasse 6  
8810 Horgen

Was ist bei einer Zwillingsschwangerschaft und -geburt anders? Wie bereiten Sie sich auf Zwillinge vor? Diesen und vielen anderen Fragen werden wir an diesem Abend nachgehen.

**Weiteres Kursdatum: 5. Juli 2012**

Leitung: Jutta Löffler, Dr. med.  
Kosten: Fr. 20.–, Paare Fr. 25.–  
Mitglieder Fr. 5.–  
Veranstalter: Verein Zwilling-Family  
Jutta Löffler, Tel. 077 221 04 44  
anlaesse@zwillings-family.ch  
www.zwillings-family.ch  
Anmeldung: bis 27. März 2012

**B22**

**Eltern werden –  
Intensivseminar zur Vorbereitung**

**Samstag/Sonntag,  
14./15., 21./22. April 2012**

Sa: 9.00 – 17.30 Uhr  
So: 9.00 – 13.05 Uhr  
Fachschiule Viventa  
Brunnenturm  
Obere Zäune 26  
8000 Zürich

Das Intensivseminar bereitet Sie als Person und als Eltern-Paar vor. Sie gewinnen Sicherheit im künftigen Umgang mit Ihrem Baby und lernen, wie Sie zu ihm eine sichere Bindung und tragfähige Beziehung aufbauen können.  
Für Paare, die Eltern werden und die sich intensiv auf diese Aufgabe vorbereiten möchten.

Leitung: Daniela Melone  
Mütterberaterin, Pflegefachfrau  
Kosten: Fr. 260.–, Einwohner Kt. Zürich Fr. 195.–  
Einwohner Stadt Zürich Fr. 130.–  
zzgl. Material Fr. 10.–  
Veranstalter: Fachschule Viventa  
044 446 43 43, viventa@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/viventa  
Anmeldung: bis 31. März 2012

**B23**

**Hauen, Kratzen, Beissen –  
Aggressionen im Kleinkindalter**

**Mittwoch, 18. April 2012**

9.30 – 11.00 Uhr  
Familienzentrum  
Erdgeschoss  
Badenerstrasse 9  
8953 Dietikon

Das Kleinkind kratzt, schlägt und beisst manchmal andere Kinder oder auch Erwachsene. Was geht in den Kindern vor? Wie können Erwachsene damit umgehen und angemessen reagieren?  
Für Eltern von 0- bis 6-jährigen Kindern  
Mit Kinderbetreuung

Leitung: Annina Brunold, Erziehungsberaterin  
Kosten: Fr. 15.–  
Veranstalter: Kleinkindberatung Region Süd  
Tel. 043 259 93 60  
kkb.dietikon@ajb.zh.ch  
Anmeldung: bis 11. April 2012

**B24**

**Papa ist der Beste –  
nur Mama weiss es besser**

**Dienstag, 8. Mai 2012**

14.15 – 16.00 Uhr  
Familienzentrum  
Zürichstrasse 126  
8910 Affoltern am Albis

Mütter wünschen sich präse Väter. Väter, die sich auf ihre Kinder einlassen. Doch manche Väter tun sich etwas schwer damit. Und Papas eigene Art zu akzeptieren, das fällt vielen Mamas schwer.  
Info-Kafi, in Zusammenarbeit mit der Kleinkindberatung Affoltern am Albis/Dietikon

Leitung: Annina Truninger  
Erziehungsberaterin, Psychologin  
Kosten: Fr. 20.–  
Veranstalter: Mütterzentrum Affoltern am Albis  
044 760 21 13, mueze.kurse@gmx.ch  
www.mueze-affoltern-am-albis.ch  
Anmeldung: bis 27. April 2012

**B25****Elternanleitung  
zur frühen Sprachförderung**

**Dienstag, 15., 22. Mai,  
5., 12. Juni 2012**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Kinderspital Zürich  
Steinwiesstrasse 75  
8000 Zürich

Der Kurs richtet sich an Eltern, deren Kinder im Alter von 2 Jahren noch kaum oder erst wenige Wörter sprechen (weniger als 50 Wörter). Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Kind beim Spracherwerb unterstützen können.

**Leitung:** Mirjam Arnold, Claudia Atzori  
Logopädinnen Kinderspital Zürich  
**Kosten:** Fr. 200.–, Paare Fr. 300.–  
**Veranstalter:** Kinderspital Zürich, Logopädie-  
Pädoaudiologie, Tel. 044 266 72 00  
sekretariat.logo-paedo@kispi.uzh.ch  
www.kispi.uzh.ch  
**Anmeldung:** bis 31. April 2012

**B26****Grenzen setzen**

**Freitag, 1., 8., 22. Juni 2012**  
19.45 – 21.45 Uhr  
Etzelzentrum  
Etzelstrasse 3  
8820 Wädenswil

Für eine positive Entwicklung brauchen Kinder Grenzen und Freiraum. Wie kann ich Grenzen setzen, ohne gleich in autoritäre Verhaltensweisen zu verfallen? Was tun, wenn Kinder Grenzen überschreiten?  
Für Eltern von 2- bis 12-jährigen Kindern

**Leitung:** Gabi Spirig-Kuen, psychologische  
Beraterin, STEP-Kursleiterin  
**Kosten:** Fr. 150.–  
**Veranstalter:** Gabi Spirig-Kuen, Tel. 044 680 35 43  
gspirig@gmx.ch  
**Anmeldung:** bis 25. Mai 2012

**B27****Schlaf Kindlein, schlaf... doch endlich!**

**Mittwoch, 6. Juni 2012**  
15.00 – 16.30 Uhr  
Familienzentrum  
2. Stock  
Badenerstrasse 17A  
8952 Schlieren

Schlaflose Nächte sind für viele Eltern von Babys und Kleinkindern ein oft zermürendes Problem. Die nötige nächtliche Erholung kommt für alle zu kurz. Wie können Sie Ihrem Kind helfen, den eigenen Schlafrhythmus zu finden?  
Mit kostenloser Kinderbetreuung

**Leitung:** Annina Brunold, Erziehungsberaterin  
**Kosten:** Fr. 15.–  
**Veranstalter:** Elternverein Schlieren  
Athena Bongolan, Tel. 044 773 15 05  
kurse@familienzentrum-schlieren.ch  
www.familienzentrum-schlieren.ch  
**Anmeldung:** bis 30. Mai 2012

# Weitere Angebote für Eltern von Babys/Kleinkindern

---

## Rund um die Geburt

Regelmässige Informationsabende und Kurse zum Thema Geburtsvorbereitung, Einstimmen auf die Stillzeit, Rückbildung, Säuglingspflege u. v. a. finden Sie auch hier:

---

### **Paracelsus-Spital, Richterswil**

Tel. 044 787 21 21, [www.paracelsus-spital.ch](http://www.paracelsus-spital.ch)

---

### **See-Spital, Horgen**

Tel. 044 728 11 11, [www.see-spital.ch](http://www.see-spital.ch)

---

### **Bezirksspital, Affoltern am Albis**

Tel. 044 714 21 11, [www.bezirksspital-affoltern.ch](http://www.bezirksspital-affoltern.ch)

---

### **Spital Limmattal, Schlieren**

Tel. 044 733 11 11, [www.spital-limmattal.ch](http://www.spital-limmattal.ch)

---

---

## Alleinerziehende Eltern im Bezirk Horgen – geleitete Gesprächsgruppe

Auskunft erteilt: Anna von Ditfurth  
Tel. 043 259 92 37, [anna.vonditfurth@ajb.zh.ch](mailto:anna.vonditfurth@ajb.zh.ch)  
Dagmar Ambass, Tel. 043 259 92 32  
[dagmar.ambass@ajb.zh.ch](mailto:dagmar.ambass@ajb.zh.ch)

---

---

## Kleinkindberatung

Mütterberatung, Erziehungsberatung, Gemeinwesenarbeit

Verschiedene Fachpersonen geben kompetent Auskunft und stehen Ihnen für Gespräche zur Verfügung. Sie beraten Sie zu den vielfältigen Themen rund um das Kleinkind. Die Beratungen finden in der Telefonsprechstunde, in den lokalen Beratungsstellen Ihrer Wohngemeinde oder bei einem Hausbesuch statt, kostenlos und vertraulich. Dieses Angebot richtet sich an Eltern von Säuglingen und Kleinkindern bis sechs Jahre.

---

Weitere Angebote rund um die Geburt und Aktivitäten für Eltern und Kinder in Ihrer Nähe finden Sie in der Broschüre **Angebote für Eltern und Kinder bis 6 Jahre**.

Diese ist bei folgenden Kleinkindberatungsstellen erhältlich:

---

Im Winkel 2, 8910 Affoltern am Albis  
Tel. 043 259 93 75, [kkb.affoltern@ajb.zh.ch](mailto:kkb.affoltern@ajb.zh.ch)

---

Badenerstrasse 9, 8953 Dietikon  
Tel. 043 259 93 75, [kkb.dietikon@ajb.zh.ch](mailto:kkb.dietikon@ajb.zh.ch)

---

Bahnhofstrasse 6, 8810 Horgen  
Tel. 043 259 92 30, [kkb.horgen@ajb.zh.ch](mailto:kkb.horgen@ajb.zh.ch)

---

Für nähere Angaben wenden Sie sich direkt an den Anbieter.

---

## Weitere Informationen siehe unter

---

**Zwillingseltern**

[www.zwillings-family.ch](http://www.zwillings-family.ch)

---

**Tragetuch-Kurse**

[www.tragetuch.ch](http://www.tragetuch.ch)

---

**La Leche League Stilltreffen**

[www.stillberatung.ch](http://www.stillberatung.ch)

---

**Notfälle bei Kleinkindern**

[www.samariter-zuerich.ch](http://www.samariter-zuerich.ch)

---

**Grosseltern-Kurse**

[www.triemli.ch](http://www.triemli.ch)

---

**Kinder und Eltern in Trennung**

[www.mmi.ch](http://www.mmi.ch)

---

**Buchstart-Treff**

[www.buchstart.ch](http://www.buchstart.ch), Veranstaltungen

---

---

## Familienzentrum – ein Begegnungsort für Familien mit kleinen Kindern

---

**Familienzentrum Bezirk Affoltern**

Zürichstrasse 136, 8910 Affoltern am Albis

Tel. 044 760 12 77 oder 043 259 93 54

---

**Familienzentrum Bezirk Dietikon**

Badenerstrasse 9, 8953 Dietikon, Tel. 043 259 93 60

---

**Freizeitanlage Chrüzacher**

Holzmatzstrasse 6, 8953 Dietikon, Tel. 044 744 37 95

---

**Mütterzentrum Horgen**

Bahnhofstrasse 6 (gegenüber Gemeindehaus)

8810 Horgen, Tel. 043 244 03 05

---

**Familienzentrum Schlieren**

Im Stadtpark, Badenerstrasse 17, 8952 Schlieren

Tel. 044 773 31 81

---

**Familienzentrum Urdorf**

Im Moos 37, 8902 Urdorf, Tel. 044 734 42 64

---

**Familienforum Mikado**

Huebwiesenstrasse 37, 8954 Geroldswil

Tel. 043 305 72 34

---

**Chinderbox Bonstetten**

Am Isenbach 5, 8906 Bonstetten, Tel. 043 466 05 81

---

Fokus **Schulkind | Jugendliche**



**K1****ADHS und Hirnforschung – Aktuelle Erkenntnisse und Konsequenzen**

**Donnerstag, 19. Jan. 2012**  
 19.30 – 21.30 Uhr  
 Zentrum Karl der Grosse  
 Saal Parterre  
 Kirchgasse 14  
 8000 Zürich

In den letzten Jahren hat die Neurowissenschaft einen Quantensprung vollzogen. Erfordern die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung ein Umdenken in Bezug auf das Lernen? Sie erfahren, wie Sie Ihr ADHS-Kind optimal unterstützen können.

Leitung: Dr. Dominik Gyseler  
 Dozent für Sonderpädagogik und Neuropsychologie  
 Kosten: Fr. 30.–, Paare Fr. 45.–  
 Veranstalter: elpos Zürich  
 Tel. 044 311 85 20, [zuerich@elpos.ch](mailto:zuerich@elpos.ch)  
[www.elposzuerich.ch](http://www.elposzuerich.ch)  
 Anmeldung: bis 12. Jan. 2012

**K2****Demokratie in der Familie**

**Donnerstag, 26. Jan. 2012**  
 20.00 – 22.00 Uhr  
 Ref. Kirche  
 Chile-Träff  
 Regensdorferstrasse 12  
 8104 Weiningen

Früher war die Erziehung hauptsächlich autoritär. Heute schwingt das Pendel wieder etwas zurück in Richtung Grenzen setzen. Doch was ist das richtige Mass, das richtige Gleichgewicht für mich und mein Kind für eine moderne, demokratische Erziehung?

Leitung: Ursula Davatz  
 Dr. FMH Psychiatrie und Psychotherapie, Familiensystemtherapie  
 Kosten: Fr. 15.–, Paare Fr. 22.–  
 Veranstalter: EBL – Elternbildung rechts der Limmat  
 Rahel von Planta, Tel. 043 455 51 20  
[rahel.vonplanta@psog.ch](mailto:rahel.vonplanta@psog.ch)  
[www.eblimmat.ch](http://www.eblimmat.ch)  
 Anmeldung: nicht erforderlich

**K3****Wie sag ich's der Lehrerin / dem Lehrer?**

**Samstag, 28. Jan. 2012**  
 9.15 – 16.15 Uhr  
 Kursraum in Privathaus  
 Alte Dorfstrasse 22  
 8910 Affoltern am Albis

Wir lernen die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation kennen und üben mit Beispielen, Kritik möglichst ohne Wertung zu formulieren. So erhöhen wir die Chance, dass unser Anliegen auch gehört wird und gemeinsam eine Lösung gefunden werden kann.

Leitung: Ursula Stierli-Oetiker  
 Trainerin Gewaltfreie Kommunikation, Kindergärtnerin  
 Kosten: Fr. 85.–, Reduktion möglich  
 Veranstalter: Ursula Stierli-Oetiker  
 044 760 21 19, [u.stierli@bluewin.ch](mailto:u.stierli@bluewin.ch)  
[www.kurse-stierli.ch](http://www.kurse-stierli.ch)  
 Anmeldung: bis 21. Jan. 2012

## K4

### Pubertät! Kein Grund zur Panik

**Dienstag, 31. Jan.,  
13. März, 17. April, 15. Mai,  
12. Juni, 10. Juli 2012**  
18.30 – 20.30 Uhr  
Berufs-Integrations-  
Programm BIP  
Grabenstrasse 1  
8952 Schlieren

Jugendliche in der Pubertät sind in einer Phase des Auf- und Umbruchs und stellen dabei manchmal ihre ganze Welt und damit auch die Familie auf den Kopf. Wir ermutigen Eltern, Freuden und Schwierigkeiten auszutauschen und nach neuen Lösungen zu suchen.

**Fortlaufende Gesprächsgruppe,  
Einstieg jederzeit möglich**

Leitung: Ursula Enderli  
Kinder- und Jugendpsychologin  
Kosten: keine  
Veranstalter: Jugendberatung Blinker  
Tel. 044 730 61 69  
ursula.enderli@sd-l.ch  
www.b-link-er.ch  
Anmeldung: erforderlich

## K5

### Wie unterstütze ich mein Kind beim Zeichnen und Schreiben?

**Mittwoch, 8. Feb. 2012**  
19.30 – 21.00 Uhr  
BeSpi  
Schwandenstrasse 24  
8910 Affoltern am Albis

Oftmals merken Eltern, dass ihren Kindern die Lust zum Zeichnen fehlt oder das Schreiben schwer fällt. Wie können Eltern ihre Kinder darin unterstützen, die Freude am Zeichnen oder Schreiben zu entdecken oder wieder zu gewinnen?

Leitung: Karin Dennler  
Psychomotorik-Therapeutin  
Kosten: Fr. 14.–, Paare Fr. 20.–  
Veranstalter: Karin Dennler, Tel. 044 761 00 71  
bespi@windowslive.com  
Anmeldung: bis 1. Feb. 2012

## K6

### Jugend, Geld und Selbstverantwortung

**Mittwoch, 29. Feb.,  
9. Mai 2012**  
19.30 – 22.05 Uhr  
Fachschiule Viventa  
Brunnenturm  
Obere Zäune 26  
8000 Zürich

Wie können Sie altersgemäss Handlungsspielräume gewähren, damit Ihre Jugendlichen Finanzkompetenz beim Kauf von Kleidern, Sportartikeln usw. lernen und selbst Verantwortung für ihr Leben und ihre Zukunft übernehmen?  
Für Eltern oder Bezugspersonen von 5- bis 15-jährigen Kindern

Leitung: Vera Weirich, Organisationsberaterin  
Kosten: Fr. 100.–  
Fr. 75.– Einwohner Kt. Zürich  
Fr. 50.– Einwohner Stadt Zürich  
Veranstalter: Fachschule Viventa  
044 446 43 43, viventa@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/viventa  
Anmeldung: bis 15. Feb. 2012

**K7****Mächtige Jugendliche –  
ohnmächtige Eltern**

**Donnerstag,  
1., 15., 29. März,  
12., 26. April, 10., 24. Mai,  
7., 21. Juni, 5. Juli 2012**  
19.00 – 21.15 Uhr  
Jugendberatung  
der Stadt Zürich  
Röntgenstrasse 44  
8000 Zürich

Wie sollen Eltern Einfluss auf das Leben ihrer Jugendlichen nehmen? Welche Regeln und Verbindlichkeiten gelten in der Familie? Wie kann eine blockierte Kommunikation konstruktiv in Gang gesetzt werden?  
Gesprächsgruppe für Eltern von Jugendlichen

**Leitung:** Rochelle Allebes, Paar- und Familientherapeutin; Matthias Vogt, Dr. phil. Fachpsychologe für Psychotherapie  
**Kosten:** Fr. 270.–  
**Veranstalter:** Elternnotruf Zürich u. Jugendberatung der Stadt Zürich, Tel. 044 261 88 66 rochelle.allebes@elternotruf.ch www.elternotruf.ch  
**Anmeldung:** bis 6. Feb. 2012

**K8****Sexualität – Eltern sind gefragt**

**Montag, 5., 12. März 2012**  
19.00 – 21.35 Uhr  
Fachschule Viventa  
Brunnenturm  
Obere Zäune 26  
8000 Zürich

Über Umwelt und Medien werden Kinder und Jugendliche mit sexuellen Inhalten konfrontiert. Sie erhalten einen Überblick über die sexuelle Entwicklung des Kindes, gehen gemeinsam Alltagsfragen nach und erarbeiten entwicklungsfördernde Erziehungsoptionen.  
Für Eltern oder Bezugspersonen von 9- bis 15-jährigen Kindern

**Leitung:** Roberto Giacomini  
Transaktionsanalytiker, Pädagoge  
**Kosten:** Fr. 100.–, Einwohner Kt. Zürich Fr. 75.–  
**Veranstalter:** Fachschule Viventa  
044 446 43 43, viventa@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/viventa  
**Anmeldung:** bis 22. Feb. 2012

**K9****Games, Chat & Communities**

**Donnerstag, 8. März 2012**  
19.30 – 21.00 Uhr  
Schulhaus Feld  
Singsaal  
Tödistrasse 77  
8800 Thalwil

Dieser Elternabend zeigt, wie Sie Ihr Kind in der Welt von Chat und Facebook begleiten können. Zwei Referenten von www.zischtig.ch werden Ihnen die manchmal «krasse» Art der Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen näher bringen.

**Leitung:** Claudia Gada, Primarlehrerin  
Joachim Zahn, Animator FH,  
Praxisausbildner  
**Kosten:** keine  
**Veranstalter:** Elternrat Thalwil, Anna Barbara Müller  
Tel. 043 388 56 40, www.zischtig.ch  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

## K10

### Mein Kind ist selbstbewusst – und ich unterstütze es dabei!

**Donnerstag,  
8., 15., 29. März,  
12. April 2012**  
19.30 – 22.00 Uhr  
Kursraum in Privathaus  
Gartenstrasse 31  
8966 Oberwil-Lieli

Eltern legen den Grundstein und beeinflussen die Entwicklung eines starken Selbstwertes entscheidend. Sie lernen mit Themen wie Respekt, Kommunikation, Regeln, Entwicklung, Selbständigkeit usw. vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten kennen.  
Für Eltern von 2- bis 14-jährigen Kindern

Leitung: Irene Rohrer, Psychologin lic. phil. I,  
SESK-Kursleiterin  
Kosten: Fr. 215.–  
Veranstalter: Eltern- und Familienverein  
Oberwil-Lieli, Irene Rohrer  
056 633 11 02, info@irenerohrer.ch  
www.irenerohrer.ch  
Anmeldung: bis 19. Feb. 2012

## K11

### Umgang mit Wut und Aggression in der Erziehung

**Donnerstag, 15., 29. März,  
12. April 2012**  
19.30 – 22.00 Uhr  
Dorftreff Samstagern  
Stationsstrasse 45  
8833 Samstagern

Streit, Machtkämpfe und andere starke Gefühle belasten unsere Familienbeziehungen. Gemeinsam erarbeiten wir neue Strategien, die den Alltag miteinander entspannter und stressfreier werden lassen.  
Für Eltern von 3- bis 12-jährigen Kindern

Leitung: Susanne Buess  
psych. Beraterin, Kindergärtnerin  
Kosten: Fr. 120.–, Paare Fr. 180.–  
Veranstalter: Susanne Buess, Tel. 079 307 49 70  
susanne.buess@bluewin.ch  
Anmeldung: bis 12. März 2012

## K12

### Berufswahl kompetent begleiten

**Mittwoch, 21., 28. März,  
4. April 2012**  
19.00 – 21.30 Uhr  
biz Horgen  
Lindenstrasse 4  
8810 Horgen

Für Eltern von Jugendlichen in der 1. und 2. Oberstufe, welche sich mehr Sicherheit in der Begleitung durch die Berufswahl erarbeiten möchten.

Leitung: Yvonne Ehrbar, Sabine Hammer  
Berufs-, Studien- und  
Laufbahnberaterinnen  
Kosten: Fr. 120.–, Paare Fr. 180.–  
Veranstalter: biz Horgen  
Yvonne Ehrbar, Tel. 043 259 92 60  
yvonne.ehrbar@ajb.zh.ch  
www.berufsberatung.zh.ch  
Anmeldung: bis 9. März 2012

### «Gute Eltern würden das anders machen!»

#### K13

**Samstag, 24. März 2012**  
9.15 – 16.15 Uhr  
Kursraum in Privathaus  
Alte Dorfstrasse 22  
8910 Affoltern am Albis

Wir lernen mit Angriffen, Anschuldigungen und Selbstzweifeln wertschätzend umzugehen. Wir reflektieren unseren Sprachgebrauch, lernen die Gewaltfreie Kommunikation kennen und üben diese Technik.

Leitung: Ursula Stierli-Oetiker  
Trainerin Gewaltfreie Kommunikation,  
Kindergärtnerin  
Kosten: Fr. 85.–, Reduktion möglich  
Veranstalter: Ursula Stierli-Oetiker  
Tel. 044 760 21 19  
u.stierli@bluewin.ch  
www.kurse-stierli.ch  
Anmeldung: bis 14. März 2012

#### K14

### Pubertät – Informationsabend für Eltern

**Mittwoch, 28. März 2012**  
19.30 – 21.00 Uhr  
Schulhaus Loomatt  
Singsaal  
Massholderenstrasse 3  
8143 Stallikon

Wie vermeide ich Dauerstreit? Wie tickt das Hirn in der Pubertät? Wovon muss ich Abschied nehmen, worauf darf ich mich freuen? Ein paar Anregungen zur Gelassenheit während der Pubertät Ihrer Kinder.

Leitung: Simone Janett, Psychologin, lic. phil.  
Kosten: keine  
Veranstalter: Elternrat/Elternbildung Stallikon  
Sandra Steiner, Tel. 044 700 45 25  
steini1@hispeed.ch  
www.contact-jugendberatung.ch  
Anmeldung: nicht erforderlich

#### K15

### «Lernlust – Lernfrust»

**Donnerstag, 29. März 2012**  
20.00 – 22.00 Uhr  
Ref. Kirchgemeindehaus  
Chemineeraum  
Poststrasse 7b  
8954 Geroldswil

Leidet Ihr Kind unter Prüfungsangst oder Schulstress? Ist die Lernlust abhanden gekommen? Endet das Thema Hausaufgaben immer im Streit? Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen und wann spricht man von Lernblockade oder Teilleistungsstörung?

Leitung: Christelle Schläpfer, Integrative Lerntherapeutin, Erziehungsberaterin  
Kosten: Fr. 15.–, Paare Fr. 22.–  
Veranstalter: EBL – Elternbildung rechts der Limmat  
Ursina Plüer, Tel. 044 748 37 83  
uplueer@gmx.ch  
www.EBLimmat.ch  
Anmeldung: nicht erforderlich

## K16

### Digitale Medien zwischen Faszination und Sucht

**Donnerstag, 12. April 2012**  
19.30 – 21.30 Uhr  
Familienzentrum  
Zürichstrasse 136  
8910 Affoltern am Albis

Gamen, Zappen, Chatten gehören längst zu unserer Lebensrealität und bestimmen zu einem grossen Teil unseren Alltag, bergen auch Gefahren. Kinder und Jugendliche müssen lernen, wie sie sinnvoll mit den Möglichkeiten und Reizen umgehen können. In Zusammenarbeit mit der Suchtpräventionsstelle Affoltern am Albis und Dietikon

Leitung: Cathy Caviezel, Psychologin,  
Organisationsberaterin/Coach  
Kosten: Fr. 20.–, Paare Fr. 35.–  
Mitglieder Fr. 15.–, Paare Fr. 25.–  
Veranstalter: Mütterzentrum Affoltern am Albis  
044 760 21 13, mueze.kurse@gmx.ch  
www.mueze-affoltern-am-albis.ch  
Anmeldung: bis 30. März 2012

## K17

### Wie kann ich spätere Rückenprobleme bei meinem Kind umgehen?

**Mittwoch, 2. Mai 2012**  
19.30 – 20.30 Uhr  
BeSpi  
Schwandenstrasse 24  
8910 Affoltern am Albis

Kinder sitzen immer öfter und länger, von der Schule kehren sie mit schweren Schultheks nach Hause zurück. Worauf kommt es beim Kauf eines ersten oder nachfolgenden Schultheks an, und wie sieht eine richtige Sitzhaltung z. B. beim Hausaufgaben machen, aus?

Leitung: Karin Dennler  
Psychomotorik-Therapeutin  
Kosten: Fr. 10.–, Paare Fr. 16.–  
Veranstalter: Karin Dennler, Tel. 044 761 00 71  
bespi@windowslive.com  
Anmeldung: bis 25. April 2012

## K18

### Wenn Nervensägen an unseren Nerven sägen!

**Montag, 7., 21. Mai,  
4. Juni 2012**  
19.30 – 22.00 Uhr  
Kursraum in Privathaus  
Gartenstrasse 31  
8966 Oberwil-Lieli

«Nein, mach ich nicht!» So oder ähnlich tönt es täglich, wenn Kinder Regeln und Grenzen einhalten sollten. Lernen Sie, wie durch konsequente und wertschätzende Konfliktstrategien festgelegte Grenzen mehr sind als blosser Lippenbekenntnisse. Für Eltern von 2- bis 14-jährigen Kindern  
**Weitere Kursdaten: 4. Juli, 22. Aug., 12. Sept. 2012**

Leitung: Irene Rohrer, Psychologin lic. phil. I,  
SESK-Kursleiterin  
Kosten: Fr. 165.–, Paare Fr. 295.–  
Veranstalter: Eltern- und Familienverein  
Oberwil-Lieli, Irene Rohrer  
056 633 11 02, info@irenerohrer.ch  
www.irenerohrer.ch  
Anmeldung: bis 24. April 2012

**K19****Wenn Mädchen Frauen werden**

**Mittwoch, 9. Mai 2012**  
19.30 – 21.30 Uhr  
Werkstatt HUMANITAS  
Zugerstrasse 53/55  
8810 Horgen

Eltern sind die wichtigsten Ansprechpartner bei der ersten Menstruation ihrer Tochter. Der Vortrag ermutigt sie, den Mädchen einen positiven Zugang zum weiblichen Körper zu vermitteln. Sie erhalten Tipps zum Umgang mit den Veränderungen in der Pubertät.

Elterninfoveranstaltung zum Mädchenworkshop «Zyklusshow» vom 12. Mai 2012

Leitung: Brigitte Cottiat, Kursleiterin MFM-Projekt, Erwachsenenbildnerin SVEBII  
Kosten: Fr. 25.–  
Veranstalter: Verein MFM-Projekt Deutsche Schweiz  
Brigitte Cottiat, Tel. 044 710 24 71  
bricott@bluewin.ch  
www.mfm-projekt.ch  
Anmeldung: bis 25. April 2012

**K20****Elterncoaching: Autorität ohne Gewalt**

**Donnerstag, 10., 24., 31. Mai, 14. Juni, 13. Sept. 2012**  
19.30 – 21.30 Uhr  
Ref. Kirchgemeinde  
Bremgartnerstrasse 47  
8953 Dietikon

Immer mehr Eltern haben Angst, ihren Kindern klare Grenzen zu setzen. Die Folgen sind Chaos zuhause, Jugendliche, die machen was sie wollen und ausgebrannte Eltern. Wir entwickeln gemeinsam Lösungen zu einer gewaltfreien Erziehung.

Leitung: Christa Seiler, Paul Stalder  
Kinder- und Jugendpsychologen  
Kosten: Fr. 120.–, Paare Fr. 180.–  
Veranstalter: Christa Seiler, Tel. 079 616 79 80  
christa.seiler@primarbirmensdorf.ch  
Anmeldung: bis 31. März 2012

**K21****Meine Wut ist gut!  
Gefühle leben in der Erziehung**

**Montag, 14. Mai, 11. Juni, 2. Juli, 20. Aug., 10. Sept. 2012**  
19.30 – 22.00 Uhr  
Kursraum in Privathaus  
Gartenstrasse 31  
8966 Oberwil-Lieli

Erziehung – eine hochemotionale Angelegenheit!  
Wie kann ich der kindlichen Wut begegnen ohne mich wie so oft ohnmächtig und selbst wütend zu fühlen? Das ist möglich! Lernen Sie, Ihre und die kindlichen Gefühle für sich zu nutzen!  
Für Eltern von 2- bis 12-jährigen Kindern

Leitung: Irene Rohrer, Psychologin lic. phil. I, zertifizierte SESK-Elternkursleiterin  
Kosten: Fr. 270.–  
Veranstalter: Eltern- und Familienverein  
Oberwil-Lieli, Irene Rohrer  
056 633 11 02, info@irenerohrer.ch  
www.irenerohrer.ch  
Anmeldung: bis 16. April 2012

## K22

### Wenn Mädchen Frauen werden

**Mittwoch, 16. Mai 2012**  
19.30 – 21.30 Uhr  
Familienzentrum  
Badenerstrasse 9  
8953 Dietikon

Eltern sind die wichtigsten Ansprechpartner bei der ersten Menstruation ihrer Tochter. Der Vortrag ermutigt sie, den Mädchen einen positiven Zugang zum weiblichen Körper zu vermitteln. Sie erhalten Tipps zum Umgang mit den Veränderungen in der Pubertät.  
Elterninfoveranstaltung zum Mädchenworkshop «Zyklusshow»

Leitung: Brigitte Cottiat, Kursleiterin MFM-Projekt, Erwachsenenbildnerin SVEBII  
Kosten: Fr. 25.–  
Veranstalter: Verein MFM-Projekt Deutsche Schweiz  
Brigitte Cottiat, Tel. 044 710 24 71  
bricott@bluewin.ch  
www.mfm-projekt.ch  
Anmeldung: bis 1. Mai 2012

## K23

### POS – ADS – ADHS: Ein kindliches Burnout?

**Mittwoch, 23. Mai 2012**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Haus Brugg  
Zimmer EG2  
Zürichstrasse 3  
8134 Adliswil

Wir setzen uns mit möglichen Ursachen eines POS-ADS-ADHS-Syndroms auseinander und gehen der Frage nach, wie ein Behandlungskonzept aus komplementärmedizinischer Sicht aussehen könnte.

Leitung: Catia von Engelberg  
Natur- und Sportheilpraktikerin  
Kosten: Fr. 10.–  
Veranstalter: Catia von Engelberg  
079 663 99 75, catiave@bluewin.ch  
www.naturheilpraxis-horgen.ch  
Anmeldung: nicht erforderlich

## K24

### Berufswahl kompetent begleiten

**Dienstag,  
5., 12., 19. Juni 2012**  
19.00 – 21.30 Uhr  
biz Urdorf  
In der Luberzen 42  
8902 Urdorf

Für Eltern von Jugendlichen in der 1. und 2. Oberstufe, welche sich mehr Sicherheit in der Begleitung durch die Berufswahl erarbeiten möchten.

Leitung: François Ems, Gihan Nagi, Berufs-, Studien- und Laufbahnberater/in  
Kosten: Fr. 120.–, Paare Fr. 180.–  
Veranstalter: biz Urdorf, Tel. 043 259 91 80  
biz.urdorf@ajb.zh.ch  
www.berufsberatung.zh.ch  
Anmeldung: bis 29. Mai 2012

**K25****Wenn Mädchen Frauen werden**

**Dienstag, 5. Juni 2012**  
 19.30 – 21.30 Uhr  
 Familienzentrum  
 Zürichstrasse 136  
 8910 Affoltern am Albis

Eltern sind die wichtigsten Ansprechpartner bei der ersten Menstruation ihrer Tochter. Der Vortrag ermutigt sie, den Mädchen einen positiven Zugang zum weiblichen Körper zu vermitteln. Sie erhalten Tipps zum Umgang mit den Veränderungen in der Pubertät.  
 Elterninfoveranstaltung zum Mädchenworkshop «Zyklusshow»

Leitung: Brigitte Cottiati, Kursleiterin MFM-Projekt, Erwachsenenbildnerin SVEBII  
 Kosten: Fr. 25.–  
 Veranstalter: Verein MFM-Projekt Deutsche Schweiz  
 Brigitte Cottiati, Tel. 044 710 24 71  
 bricott@bluewin.ch  
 www.mfm-projekt.ch  
 Anmeldung: bis 20. Mai 2012

**K26****POS – ADS – ADHS:  
Ein kindliches Burnout?**

**Mittwoch, 6. Juni 2012**  
 19.00 – 21.00 Uhr  
 fabize – Familien- und  
 Bildungszentrum  
 Bahnhofstrasse 6  
 8810 Horgen

Wir setzen uns mit möglichen Ursachen eines POS-ADS-ADHS-Syndroms auseinander und gehen der Frage nach, wie ein Behandlungskonzept aus komplementärmedizinischer Sicht aussehen könnte.

Leitung: Catia von Engelberg  
 Natur- und Sportheilpraktikerin  
 Kosten: Fr. 10.–  
 Veranstalter: Catia von Engelberg  
 Tel. 079 663 99 75  
 catiave@bluewin.ch  
 www.naturheilpraxis-horgen.ch  
 Anmeldung: nicht erforderlich

# 24 Stunden Beratung für Eltern

Weinbergstrasse 135  
8006 Zürich  
[24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch)  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)





# Fokus Familie



## F1

## Klopf dich gesund mit EFT (Emotional Freedom Technique)

**Samstag, 21. Jan. 2012**  
9.30 – 17.00 Uhr  
Kloster Kappel  
Kappelerhof 5  
8926 Kappel am Albis

EFT ist eine wirksame Selbsthilfetechnik um Stress, Ärger, Wut, Trauer, Ängste, Sorgen und Schmerzen verschiedenster Art sanft und nachhaltig aufzulösen. Sie lernen, EFT an sich selbst und Ihrer Familie anzuwenden.

**Weitere Seminare: 17. März, 12. Mai, 16. Juni 2012**

Leitung: Rosmarie Torrenté  
EFT Coach, Homöopathin  
Kosten: Fr. 220.–  
Veranstalter: Rosmarie Torrenté, Tel. 056 634 28 38  
rosmarie.torrente@bluewin.ch  
www.praxis-torrente.ch  
Anmeldung: bis 20. Jan. 2012

## F2

## Leckeres für die ganze Familie, Kochkurs – Vollwerternährung

**Samstag, 21. Jan. 2012**  
9.30 – 13.00 Uhr  
Kursraum in Privathaus  
Wachtgasse 5  
8134 Adliswil

Wir kochen nicht nur Hauptmahlzeiten, sondern auch Kinderpartyhits wie z. B. Gemüselollies, Drachenfutter oder eine Erdbeer-Raketentorte. Das Gekochte kann zum Probieren mit nach Hause genommen werden (vorzugsweise Bioprodukte).

**Weitere Kursdaten: 14. April, 16. Juni 2012**

Leitung: Simone Fürholzer, Ernährungsberaterin, spezialisiert auf Säuglings- und Kinderernährung  
Kosten: Fr. 95.–  
Veranstalter: Simone Fürholzer, Tel. 079 422 45 92  
kinderkueche@bluewin.ch  
www.diekinderkueche.com  
Anmeldung: erforderlich

## F3

## Ich lerne gemeinsam mit meiner Familie die EFT-Klopfakupressur

**Mittwoch, 21., 28. März 2012**  
13.30 – 15.00 Uhr  
(9- bis 12-jährige Kinder)  
15.30 – 17.00 Uhr  
(4- bis 8-jährige Kinder)  
Gemeinschaftspraxis  
Floraweg 6  
8820 Wädenswil

Die EFT-Klopfakupressur behandelt Energieblockaden und ist so einfach, dass sie bereits kleine Kinder bei Wut, Ärger, Sorgen, Schulschwierigkeiten oder Unsicherheiten eigenständig anwenden können.

**Einführungsabend: 15. März 2012,**  
19.30 – 22.00 Uhr (ohne Kinder)

**Weitere Kursdaten siehe [www.eft-kurse.ch](http://www.eft-kurse.ch)**

Leitung: Marianne Bellè, Rebecca Zuberbühler  
dipl. Heilpraktikerinnen,  
EFT-Practitioner  
Kosten: Fr. 195.–  
Veranstalter: Rebecca Zuberbühler  
079 377 49 04, rebzub@bluewin.ch  
www.eft-kurse.ch  
Anmeldung: bis 1. März 2012

## Gesund und stressfrei essen am Familientisch

F4

**Donnerstag, 22. März 2012**  
18.30 – 20.30 Uhr  
Familienzentrum Dietikon  
Erdgeschoss  
Badenerstrasse 9  
8953 Dietikon

Im Kurs befassen Sie sich mit den Grundregeln am Esstisch, Ernährungsempfehlungen und den geeigneten Lebensmitteln für Kinder im Vorschulalter.  
Für Eltern von Kindern ab 1-jährig  
**Weitere Kursdaten: 10. Mai, 28. Juni 2012**

Leitung: Yvette Martin  
Ernährungsberaterin, Primarlehrerin  
Kosten: Fr. 30.–  
Veranstalter: Kleinkindberatung Region Süd  
Yvette Martin, Tel. 032 510 98 50  
yvette.martin@eatsmart.ch  
www.eatsmart.ch  
Anmeldung: bis 15. März 2012

F5

## Kochen für Pfundskinder

**Samstag, 24. März 2012**  
9.00 – 13.00 Uhr  
Familienzentrum Dietikon  
Erdgeschoss  
Badenerstrasse 9  
8953 Dietikon

Kinder lieben Fastfood und Fertiggerichte – und werden dabei immer dicker. Doch das muss nicht sein! Lernen Sie unkomplizierte, fettarme und gesunde Gerichte zuzubereiten, die den Kindern schmecken und die Pfunde schmelzen lassen.  
Für Eltern von Kindern ab 4 Jahren  
**Weitere Kursdaten: 12. Mai, 16. Juni 2012**

Leitung: Yvette Martin  
Ernährungsberaterin, Primarlehrerin  
Kosten: Fr. 35.– zzgl. Material Fr. 25.–  
Veranstalter: Kleinkindberatung Region Süd  
Yvette Martin, Tel. 032 510 98 50  
yvette.martin@eatsmart.ch  
www.eatsmart.ch  
Anmeldung: bis 17. März 2012

F6

## Lebensfreude durch ganzheitliche Körperbewegung

**Donnerstag, 12. April 2012**  
9.00 – 11.00 Uhr  
Ref. Kirche  
Kirchgemeindehaus  
Poststrasse 50  
8953 Dietikon

Frauen von heute müssen als Mütter und Berufspersonen gesund und fit sein. Zum Kranksein fehlt die Zeit. Stress hat entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit. Wie finden wir die Balance zwischen Spannung und Entspannung?  
Mit kostenloser Kinderbetreuung

Leitung: Edith Rosenast  
Wellness- und Gesundheitstrainerin  
Kosten: keine  
Veranstalter: Frauenkafi der ref. Kirche Dietikon  
Corinne Gilg, Tel. 044 741 34 53  
gilg@hispeed.ch  
Anmeldung: nicht erforderlich

**E7****Wie erreichen Kinder ihr Normalgewicht?**

**jeden zweiten Mittwoch, ab 16. Mai 2012 bis Jan. 2013**  
18.00 – 20.00 Uhr  
Migros-Genossenschafts-Bund  
Josefstrasse 214  
8031 Zürich

Der «club minu» ist ein Programm des Migros-Kulturprozenten, welches Kindern und Jugendlichen hilft, durch ein umfassendes Verhaltenstraining ihr Normalgewicht zu erreichen.  
Mit Sommerlager

Leitung: Robert Sempach, Ernährungspsych.  
Kosten: übernimmt Grundversicherung der Krankenkasse, zzgl. Sommerlager  
Veranstalter: Migros-Kulturprozent  
Gabriela Brunner, Tel. 044 277 20 05  
gabriela.brunner@mgb.ch  
www.minuweb.ch  
Anmeldung: bis 31. März 2012

**E8****Glück ist ansteckend – deine Befindlichkeit reisst andere mit**

**Mittwoch, 23. Mai, Samstag, 2. Juni 2012**  
Mi: 18.30 – 22.00 Uhr  
Sa: 8.30 – 12.00 Uhr  
Schulhaus Steinmürli  
Musikzimmer B4  
Römerstrasse 15  
8953 Dietikon

Wie gelingt es, im Familienalltag und als Erziehende kraftvolle Veränderungen zu bewirken? Innere Klarheit, Mut und neue Lebensenergie wirken ansteckend. Ziel ist es, die gemeinsame Offenheit für willkommene und nicht willkommene Gefühle zu finden.

**Weiteres Kursdatum: 23. Juni 2012**

Leitung: Ursula Dellberg Fischler  
dipl. Sozialbegleiterin,  
Erwachsenenbildnerin SVEB  
Kosten: Fr. 100.–  
Veranstalter: Ursula Dellberg Fischler  
Tel. 079 384 21 82, urde@bluewin.ch  
www.ansteckendesglueck.ch  
Anmeldung: bis 16. Mai 2012

**E9****Die Reise durch das Land der Gefühle – Trauerseminar für Familien**

**Freitag, 6. Juli bis Sonntag, 8. Juli 2012**  
18.00 Uhr  
14.00 Uhr  
Seminarhaus Lindenbühl  
Lindenbüel 2  
9043 Trogen

Gefühle wie Liebe, Trauer, Wut, Gemeinschaft und Triumph erleben und als Ressource entdecken und nutzen lernen.  
Für Familien in Verlustsituationen, wie Verlust eines Familienmitgliedes oder Scheidung.

Leitung: Monica Lonoce, Eltern- und Erwachsenenbildnerin, Prozess- und Trauerbegleitung emotionalCare®  
Kosten: Fr. 185.– pro Familie zzgl. Kost u. Logis  
Veranstalter: Stiftung ProEmotionsKultur  
Tel. 043 819 37 32  
info@traurig.ch, www.traurig.ch  
Anmeldung: bis 6. Juni 2012

# Blick über die Regionsgrenze

Liegt Ihnen die Stadt Zürich oder die Stadt Zug besser am Weg oder haben Sie in unserem Programm nichts Passendes gefunden? Hier finden Sie weitere Angebote:

**Fachschule Viventa in Zürich, Programm «Meine Familie»**

Tel. 044 446 43 43, [viventa@zuerich.ch](mailto:viventa@zuerich.ch)

[www.stadt-zuerich.ch/viventa](http://www.stadt-zuerich.ch/viventa)

**eff-zett in Zug, Fachstelle Elternbildung**

Tel. 041 725 26 10, [bildung@eff-zett.ch](mailto:bildung@eff-zett.ch), [www.eff-zett.ch](http://www.eff-zett.ch)

**Elternbildung CH**

[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

**Familienferien**

siehe auch [www.reka.ch](http://www.reka.ch), [www.kovive.ch](http://www.kovive.ch) oder

[www.caritas-zuerich.ch](http://www.caritas-zuerich.ch)

**Verein für Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit POS / AD(H)S**

[www.elpos.ch](http://www.elpos.ch)

**Fachstelle für Pflegekinderwesen**

[www.pflegekinder.ch](http://www.pflegekinder.ch)

**Schweizerische Fachstelle für Adoption**

[www.adoption.ch](http://www.adoption.ch)

**Tagesfamilienorganisationen**

[www.tagesfamilien.ch](http://www.tagesfamilien.ch)

Auf [www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) können Sie Ihren persönlichen Eltern-Stärken-Test ausfüllen und so spielerisch prüfen, wo Ihre Stärken in der Erziehung liegen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie sich weiterentwickeln können.

## Eltern-Stärken-Test

Auf der Grundlage der fünf Säulen der Erziehung entwickelt von Sigrid Tschöpe-Scheffler

Liebe, Achtung, Kooperation, Struktur und Förderung heissen die fünf Säulen der Erziehung nach Tschöpe.



Fokus **Mutter | Vater**



**E1****Kommunikation in der Partnerschaft**

**Mittwoch, 18. Jan.,  
1., 8. Feb. 2012**  
19.30 – 21.00 Uhr  
Kursraum in Privathaus  
Niederwiesstrasse 16  
8832 Wollerau

Haben Sie Lust, Ihre Kommunikation in der Beziehung und damit auch in Ihrer Familie zu verbessern?  
Also reden statt zurückziehen – miteinander statt aneinander vorbei – konstruktiv statt aggressiv.  
**Weitere Kursdaten: 19. Jan., 2., 9. Feb. 2012,**  
14.00 – 15.30 Uhr

Leitung: Sonja Huber, Familienmediatorin SDM,  
Coach/Supervisorin IEF  
Kosten: Fr. 150.–  
Veranstalter: Sonja Huber, Tel. 044 784 80 90  
s.huber@swissonline.ch  
www.comitari.ch  
Anmeldung: erforderlich

**E2****Mann und Vater sein –  
Auseinandersetzung im Gespräch**

**Dienstag, 28. Feb.,  
27. März, 17. April, 15. Mai,  
12. Juni, 3. Juli 2012**  
19.00 – 21.35 Uhr  
Fachschule Viventa  
Brunnenturm  
Obere Zäune 26  
8000 Zürich

Im persönlichen Gespräch tauschen Sie sich über Ihr Innenleben aus und setzen sich auseinander mit männlichen Rollenmustern in der Partnerschaft, der Sexualität, in der Familie, im Beruf und in der Öffentlichkeit.

Leitung: Bernhard von Bresinski  
Körper-Psychotherapeut  
Kosten: Fr. 200.–, Einwohner Kt. Zürich Fr. 150.–  
Einwohner Stadt Zürich Fr. 100.–  
Veranstalter: Fachschule Viventa  
044 446 43 43, viventa@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/viventa  
Anmeldung: bis 14. Feb. 2012

**E3****Das Zwei mal Eins der Liebe**

**Samstag, 3. März**  
10.00 Uhr  
**bis Sonntag, 4. März 2012**  
15.30 Uhr  
Kloster Kappel  
Kappelerhof 5  
8926 Kappel am Albis

Paartraining nach dem Paarlife-Konzept der Universität Zürich: Paare lernen mit paarbezogenem Stress besser umzugehen, gegenseitigen Respekt und Achtung füreinander zu vertiefen.  
Für Paare, die sich nicht gerade in einer aktuellen Krise befinden oder sich sehr erschöpft fühlen.

Leitung: Hans-Peter Dür  
Dr. theol. Paartherapeut  
Kosten: Fr. 580.– pro Paar zzgl. Pensionskosten  
Veranstalter: Ref. Kirche Zürich  
Silvia Schiesser, Tel. 044 764 88 30  
sekretariat.kurse@klosterkappel.ch  
www.kursekappel.ch  
Anmeldung: bis 18. Feb. 2012

**E4**

**Trennung, Scheidung... und die Kinder?**

**Mittwoch, 21., 28. März,  
4., 11. April 2012**  
19.30 – 22.05 Uhr  
Fachschule Viventa  
Brunnenturm  
Obere Zäune 26  
8000 Zürich

Sie erfahren, was Sie tun können, damit die Kinder nicht zu sehr unter der Trennung leiden. Wir gehen der Frage nach, wie nach einer Trennung neues Vertrauen in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern entstehen kann. Der Kurs richtet sich an Mütter und Väter in geplanter oder vollzogener Trennung. Er kann allein oder als Elternpaar besucht werden. Der Kurs wird garantiert durchgeführt.

**Leitung:** Veronika Roth, Paar- und Familientherapeutin, Mediatorin  
Urs Vögeli, Rechtsanwalt, Mediator  
**Kosten:** Fr. 160.–, Einwohner Kt. Zürich Fr. 120.–  
**Veranstalter:** Fachschule Viventa in Zusammenarbeit mit der Elternbildung Kanton Zürich  
044 446 43 43, viventa@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/viventa  
**Anmeldung:** bis 7. März 2012

**E5**

**In Beziehung sein – Sexualität und mehr**

**Donnerstag, 22. März 2012**  
19.30 – 21.30 Uhr  
Regionalbibliothek  
Affoltern am Albis  
Im Seewadel 14  
8910 Affoltern am Albis

– Guter Eigenkontakt macht Du-Beziehung möglich  
– Erwartungen sind keine Entscheide  
– Die neue eheliche Pflicht: effektive Kommunikation, u. a. Innenleben statt Aussenleben  
– Missverständnisse in der Paarsexualität  
Lesung, Thesen, Diskussion mit der Sexualtherapeutin und Berührerin Marlise Santiago

**Leitung:** Doris Mühlheim, Christoph Pally  
Paar- und Psychotherapeuten FSP  
**Kosten:** Fr. 15.–, Paare Fr. 25.–  
**Veranstalter:** Ökumenische Fach- und Beratungsstelle für Beziehungsfragen  
Doris Mühlheim, Tel. 044 761 11 55  
doris.muehlheim@beziehungsfragen.ch  
www.beziehungsfragen.ch  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

**E6**

**Spurwechsel – Ressourcen für eine neue Zukunft von Männern**

**Freitag, 30. März  
17.45 Uhr  
bis Sonntag, 1. April 2012  
16.00 Uhr**  
Evang. Tagungs- und Studienzentrum Boldern, Boldernstrasse 83, 8708 Männedorf

Als Mann lebe ich im Spannungsfeld von Beruf, Partnerschaft oder Familie und Eigenwelt. Veränderungen in einen Lebensbereich wirken sich auf die andern aus. Welchen Spuren bin ich bisher gefolgt und wie finde ich neue Spuren? Wo stehe ich?

**Leitung:** Franz Eidenbenz, Psychologe  
Christoph Walser, Theologe, Coach  
**Kosten:** Fr. 340.– zzgl. Pensionskosten  
**Veranstalter:** Ref. Landeskirche Zürich  
Tel. 044 921 71 28, www.boldern.ch  
walter.luessi@boldern.ch  
**Anmeldung:** bis 23. März 2012

**E7****Die Patchworkfamilie****Mittwoch, 9. Mai 2012**

20.00 – 21.30 Uhr

Kath. Kirche

Raum Welbrig

Poststrasse 5b

8954 Geroldswil

Jede Patchworkfamilie ist etwas Einzigartiges, zusammengesetzt aus Individuen. Die Eltern bilden das Fundament und haben grosse Einflussmöglichkeiten, der Erfolg ist keine reine Glückssache. Was kann zum guten Gelingen beitragen?

Leitung: Ria Eugster, Coach, Mediatorin

Kosten: Fr. 15.–, Paare Fr. 22.–

Veranstalter: EBL – Elternbildung rechts der Limmat

Christine Arnet, Tel. 044 750 03 87

christine.arnet@psog.ch

www.EBLimmat.ch

Anmeldung: nicht erforderlich

**E8****Mutterschaft und Beruf unter einen Hut bringen****Dienstag, 12., 19. Juni 2012**

19.30 – 21.45 Uhr

Fachschule Viventa

Brunnenturm

Obere Zäune 26

8000 Zürich

Anforderungen von Familie, Haushalt und Beruf sind vielseitig, anspruchsvoll und brauchen viel Organisationsarbeit. Gemeinsam werden Lösungen zu Fragen der Vereinbarkeit von Mutterschaft und Beruf erarbeitet.

Für Alleinerziehende oder in einer Partnerschaft lebende berufstätige Mütter von 0- bis 6-jährigen Kindern.

Leitung: Regula Isenring, Psychologin

Kosten: Fr. 100.–

Fr. 75.– Einwohner Kt. Zürich

Fr. 50.– Einwohner Stadt Zürich

Veranstalter: Fachschule Viventa

Tel. 044 446 43 43

viventa@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/viventa

Anmeldung: bis 29. Mai 2012

**E9****Lebst Du schon oder rennst Du noch?****Donnerstag, 21. Juni 2012**

9.00 – 11.00 Uhr

Ref. Kirche

Kirchgemeindehaus

Poststrasse 50

8953 Dietikon

Wir leben in einer modernen, sehr schnellen Zeit. Wer nicht mitmacht bleibt auf der Strecke. Weil der Familienalltag, kombiniert mit dem Berufsleben uns oft fordert, werden wir unzufrieden, unglücklich oder sogar krank. Lebe ich oder lasse ich mich leben?

Mit kostenloser Kinderbetreuung

Leitung: Ursula Mettler, Pflegefachfrau

Kosten: keine

Veranstalter: Frauenkafi der ref. Kirche Dietikon

Corinne Gilg, Tel. 044 741 34 53

gilg@hispeed.ch

Anmeldung: nicht erforderlich

# Weitere Angebote speziell für Migrant(inn)en

## «Ich übe mein Deutsch im Erzählkreis»

**ab 13. Jan. 2012,  
1x monatlich,  
jeweils freitags**

9.30 – 11.00 Uhr  
Bibliothek Oberengstringen  
Im Zentrum  
(Eingang Dorfplatz)  
8102 Oberengstringen

Eingeladen sind alle Frauen, mit deutscher oder fremdländischer Muttersprache, welche Freude haben, in deutscher Sprache Geschichten zu erzählen, zu diskutieren oder zuzuhören. Ob Märchen, selber Erlebtes oder selbst Gedichtetes, jede Geschichte kann erzählt werden. Kinder sind als Zuhörer willkommen.

Kosten: keine  
Veranstalter: Frauentreff grenzenlos  
Oberengstringen  
Barbara Schweizer, Tel. 044 750 17 75  
schweizer.b@sunrise.ch

## Schweizerdeutsch verstehen – Schwizerdütsch verschtah

**jeden Donnerstag,  
ab 12. Jan. 2012  
(ohne Schulferien)**

18.30 – 19.30 Uhr  
Schulhaus Goldschmied  
Zürcherstrasse 97  
8102 Oberengstringen

Der Kurs richtet sich an Fremdsprachige, die Deutsch gelernt haben und die hiesige Mundart verstehen möchten.  
Voraussetzung ist eine gute Beherrschung der Schriftsprache.  
Mit Kinderbetreuung

Kosten: Fr. 5.–  
Veranstalter: Frauentreff grenzenlos  
Oberengstringen  
Barbara Schweizer, Tel. 044 750 17 75  
schweizer.b@sunrise.ch

## Café international – Integrationsprojekt für Frauen

**jeden zweiten Donnerstag,  
ab 12. Jan. 2012**

19.00 – 21.30 Uhr  
Schulhaus Goldschmied  
Schulküche  
Zürcherstrasse 97  
8102 Oberengstringen

Schweizerinnen und Ausländerinnen treffen sich alle zwei Wochen (ohne Schulferien).

Kosten: keine  
Veranstalter: Frauentreff grenzenlos  
Oberengstringen  
Susanne Mpintzios, Tel. 043 300 41 15  
m-susanne@gmx.net

## Mit Hilfe der Eltern erfolgreich in die Schule starten

**während 8 Wochen  
je 2,5 Stunden pro Woche**  
in verschiedenen  
Gemeinden

Im Projekt «schulstart+» werden Kinder mit Migrationshintergrund und deren Eltern auf den Kindergarten und Schuleintritt vorbereitet. Der Kurs wird in folgenden Sprachen angeboten: albanisch, arabisch, deutsch, portugiesisch, spanisch, tamilisch, türkisch. Mit Kinderbetreuung

**Kosten:** Fr. 20.– inkl. Kursunterlagen  
und Kinderbetreuung  
**Veranstalter:** Caritas Zürich  
Marta Ostertag, Tel. 044 366 68 88  
schulstart@caritas-zuerich.ch  
www.schulstartplus.ch

## Integras Elternabend – portugiesisch

**Freitag, 9. März 2012**  
19.00 – 21.00 Uhr  
biz Urdorf  
in der Luberzen 42  
8902 Urdorf

Informationsveranstaltung für Eltern von Jugendlichen in portugiesischer Sprache, damit der Einstieg in die Berufswelt gelingt.

**Kosten:** keine  
**Veranstalter:** biz Urdorf  
Ulla Kessler, Tel. 043 259 91 88  
ursula.kessler@ajb.zh.ch  
www.berufsberatung.zh.ch

## Family Literacy «Schenk mir eine Geschichte»

fabize – Familien- und  
Bildungszentrum  
Bahnhofstrasse 6  
8810 Horgen  
und  
Gemeindebibliothek Horgen  
Alte Landstrasse 26  
8810 Horgen

Eltern mit ihren 0- bis 6-jährigen Kindern treffen sich monatlich zu Geschichtenstunden mit einer Leseanimatorin. Es werden Geschichten in kroatisch, bzw. albanisch erzählt, es wird gesungen, gespielt und gebastelt.

**kroatisch: jeweils donnerstags oder mittwochs,  
ab 12. Jan. 2012**

14.00 – 15.30 Uhr oder 15.30 – 17.00 Uhr

**albanisch:** genaue Daten siehe [www.z-i-h.org](http://www.z-i-h.org)  
oder über Aida Gramisci, Leseanimatorin

**Kosten:** keine  
**Veranstalter:** Zusammen in Horgen und SIKJM  
**kroatisch:** Snjezana Bujak  
Tel. 076 495 36 06  
[snj\\_bu@yahoo.com](mailto:snj_bu@yahoo.com), [www.z-i-h.org](http://www.z-i-h.org)  
**albanisch:** Aida Gramisci  
Tel. 076 389 51 99  
[mimmo-ida@hotmail.it](mailto:mimmo-ida@hotmail.it), [www.z-i-h.org](http://www.z-i-h.org)

## «Zusammen in Horgen» – Interkulturelle Treffen

---

fabize – Familien- und  
Bildungszentrum  
Bahnhofstrasse 6  
8810 Horgen

Diese Treffen haben Begegnung, Weiterbildung  
und Austausch zum Ziel. Im Fokus haben wir  
themenspezifische Treffen zum Familienalltag  
mit Kleinkindern und Jugendlichen.

Kosten: keine  
Veranstalter: Gruppe «Zusammen in Horgen»  
Estrina Stalder, Tel. 078 673 36 40  
estrina.stalder@hispeed.ch  
www.z-i-h.org

## Schreibdienst

---

### montags

17.00 – 19.00 Uhr  
Stadthaus Dietikon  
Zimmer B 231, 2. Stock  
Bremgartnerstrasse 22  
8953 Dietikon

Freiwillige helfen beim Schreiben eines Briefes,  
einer Stellenbewerbung, beim Ausfüllen eines  
Formulars.

Kosten: keine  
Veranstalter: Doris Scherrer, Tel. 044 740 06 67  
e.d.scherrer@bluewin.ch  
Anmeldung: nicht erforderlich

## Deutsch-Alphabetisierungs- und Nachalphabetisierungskurs

---

**montags und freitags,  
ab 21. Nov. 2011  
bis 25. Mai 2012  
(ohne Schulferien)**

8.00 – 9.45 Uhr  
in Dietikon

**montags oder mittwochs,  
ab 23. Jan. bis 21. Mai 2012  
(ohne Schulferien)**

Mo: 13.30 – 16.45 Uhr  
Mi: 8.30 – 11.45 Uhr  
in Affoltern am Albis

Deutsch Sprechen, Lesen und Schreiben lernen.  
Der Kurs richtet sich an Anderssprachige, die  
keinen üblichen niederschweligen Deutschkurs  
besuchen können, weil sie zu wenig sicher  
lesen und schreiben können, oder die deutsche  
Schrift von Grund auf lernen müssen.

Mit kostenloser Kinderbetreuung  
**Kurseinstieg jederzeit möglich**

Kosten: Fr. 5.– pro Lektion  
Veranstalter: machbar Bildungs-GmbH,  
Erwachsenenbildung, Integration,  
Frühförderung  
Rosa-Maria Rizzo, Tel. 062 823 24 28  
info@mbb.ch, www.mbb.ch

## Deutsch-Konversation für alle

in den Bezirken  
Dietikon und Horgen

Haben Sie einen Deutschkurs besucht, doch fehlen Ihnen Möglichkeiten, die deutsche Sprache zu üben? In der Konversationsgruppe können Sie mit anderen Menschen Deutsch sprechen, Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Kenntnisse vertiefen.

### jeweils montags

Horgen: 9.00 – 10.50 Uhr

### jeweils donnerstags

Horgen: 9.00 – 10.50 Uhr (mit kostenloser Kinderbetreuung/Niveaugruppen)

Thalwil: 14.00 – 15.50 Uhr

Adliswil: 14.00 – 15.50 Uhr

### jeweils dienstags

Dietikon: 19.00 – 20.50 Uhr

Kosten: Fr. 5.– pro Lektion  
Fr. 200.– pro Semester

Veranstalter: HEKS – Hilfswerk der  
Evangelischen Kirchen Schweiz  
Kurssekretariat, Tel. 044 360 89 70  
deutsch-konversation@heks.ch  
<http://deutsch-konversation.heks.ch>

Anmeldung: erforderlich

## Deutschkurse für fremdsprachige Eltern

in den Bezirken  
Affoltern am Albis,  
Dietikon und Horgen

Die Kurse sind auch für Personen mit wenig Schulbildung im Heimatland geeignet. Nähere Informationen erhalten Sie beim Veranstalter.

### ab 9. Jan. bis 9. Sept. 2012

in Adliswil, Thalwil und Wädenswil

### ab 9. Jan. bis 9. Sept. 2012

in Birmensdorf, Dietikon, Oberengstringen  
und Schlieren

### ab 9. Jan. bis 30. Sept. 2012

in Affoltern am Albis und Mettmenstetten

Kosten: ab Fr. 240.– bis Fr. 260.–

Veranstalter: AOZ Sekretariat Tramont  
Tel. 043 288 34 50  
sekretariat.tramont@aoz.ch  
[www.aoz.ch/deutschkurse](http://www.aoz.ch/deutschkurse)

Anmeldung: erforderlich

Fotos:  
Fotolia, Orlando Duò, Peter Ott

Gestaltung:  
Orlando Duò, Graphic-Design

Layout:  
inch, Natalie Schnetzler

Druck:  
J. E. Wolfensberger AG

Hinweis:  
Für die Qualität der Angebote  
sind die einzelnen Anbieter  
selber verantwortlich.

## Babysittervermittlung

Benötigen Sie für Ihren Kursbesuch einen Babysitter?  
Unter [www.lotse.zh.ch](http://www.lotse.zh.ch) finden Sie mit dem Suchbegriff  
«Babysittervermittlung» die Kontaktperson Ihrer  
Wohngemeinde.

# Bildungsgutschein

Sprengt ein Kursbesuch Ihr Budget,  
wenden Sie sich an die Elternbildung Region Süd.  
Eine Kursgelderermässigung ist möglich.  
Tel. 043 259 93 55

## Elternbildung Region Süd

Im Winkel 2  
Postfach 429  
8910 Affoltern am Albis  
Telefon 043 259 93 55  
eb.sued@ajb.zh.ch

