

Die Elternbildung Uster sucht zur Unterstützung  
junge Mutter / jungen Vater. Mehr Informationen:

**Katrin Bringolf**  
**Guschstrasse 35, 8610 Uster**  
**[katrin.bringolf@bluewin.ch](mailto:katrin.bringolf@bluewin.ch)**  
**[www.elternbildung-uster.ch](http://www.elternbildung-uster.ch)**



ebu Elternbildung Uster &  
Fortbildungsschule Sekundarstufe **Programm 2011/2012**



Referat

September 11

## Geschwister sein – Freude und/oder Stress?!

Datum \_ **27.9.2011, Dienstag, 20.00 Uhr**  
Referentin \_ **Dorothea Meili-Lehner (ehem.  
Dozentin LehrerInnenausbildung Kt. Zürich)**  
Veranstaltungsort \_ **Familienzentrum,  
Zentralstrasse 32, Uster**  
Kosten \_ **20.–**  
Anmeldeschluss \_ **25.9.2011**

Die Familie prägt die Kinder – aber die Kinder prägen auch die Familie. Jedes Familienmitglied hat eine besondere Rolle, die gleichzeitig positiv und negativ sein kann. Geschwister lieben sich manchmal – Geschwister streiten sich manchmal. Sie vertrauen sich und hassen sich oft gleichzeitig ... Dies sind oft auch Folgen der Rollenzuweisung, des Geschlechts oder des Alters. Für Eltern kann es sehr hilfreich sein, zu verstehen, wie innerhalb ihrer Familie die «Rollen» verteilt sind, warum Geschwister nicht immer liebevoll miteinander umgehen, warum Eifersucht dazu gehört. Zum Umgang mit heiklen Situationen gibt es auch Anregungen und Tipps.  
Im Anschluss an den Vortrag bleibt noch genügend Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen.

Laufbahn-Coaching für berufstätige Eltern

Oktober 11

## Machen Sie schon Familien- und Berufskarriere?

Daten \_ **3.10./24.10./7.11.2011**  
**Montag, 19.00–22.00 Uhr**  
Kursleitung \_ **Dr. Marianne Breu**  
**(Laufbahn-Coach, Beraterin für stimmige  
Arbeits- und Lebensformen)**  
Kursort \_ **Familienzentrum,  
Zentralstrasse 32, 8610 Uster**  
Kosten \_ **225.– (inkl. Kursunterlagen)**  
Anmeldeschluss \_ **20.9.2011**

Berufstätigkeit und Elternschaft zu kombinieren, ist anstrengend und bringt uns manchmal an die Grenzen. Doch wenn wir wissen, was wir im Beruf erreichen und wie wir mit unseren Familien leben wollen, lässt sich vieles besser bewältigen. Das Laufbahn-Coaching bietet Unterstützung, um die eigene Situation besser einzuschätzen und die individuell beste Lösung für die Familien- und Berufskarriere zu finden.

## Kurs für Eltern von Kindern bis 14 Jahren

Oktober 11

### Wie unterstütze ich das Selbstbewusstsein meines Kindes?

Daten \_ 27.10./10.11./17.11./8.12.2011

**Donnerstag, 19.30–22.00 Uhr**

Kursleitung \_ Irene Rohrer (Psychologin lic. phil., Vertiefung in Entwicklungspsychologie), zert. Elternkursleiterin

Kursort \_ Familienzentrum,

**Zentralstrasse 32, Uster**

Kosten \_ 185.– plus 10.– für Kursunterlagen

Mitnehmen \_ **Block und Schreiber**

Anmeldeschluss \_ **9.10.2011**

Mein Kind soll so erzogen werden, dass es sich den alltäglichen Herausforderungen des Lebens stellen und diese auch gut meistern kann. Wir Eltern legen den Grundstein und können die Entwicklung eines positiven Selbstwertes stark beeinflussen! Doch wie? Lernen Sie wirksame Unterstützungsmöglichkeiten kennen! Wir beschäftigen uns unter anderem mit Themen wie Respekt, Kommunikation, emotionale und geistige Entwicklung, Selbstständigkeit, Regeln und Körperbewusstsein. Wir setzen uns auch intensiv mit uns selbst auseinander und haben die Gelegenheit zum Austausch mit anderen Eltern.

## Elterntraining für Mütter und Väter von Kindern im Alter von 2 bis 10 Jahren

November 11

### «Triple P» Positive Parenting Program

Daten \_ 1.11./8.11./15.11./22.11.2011

**Dienstag, 19.30–21.30 Uhr**

Kursleitung \_ Käthi Rüegg-Tobler (Primarlehrerin, Psychologin, Triple-P-Trainerin)

Kursort \_ Familienzentrum,

**Zentralstrasse 32, Uster**

Kosten \_ 240.–, Paare 360.–

**Kursmaterial: Elternbuch 38.–**

Anmeldeschluss \_ **15.10.2011**

Elternsein ist eine schöne, aber anspruchsvolle Aufgabe. Wie können Kinder zu zufriedenen, verantwortungsvollen Menschen erzogen werden? Im Triple-P-Kurs lernen die Teilnehmenden konkrete Erziehungshilfen kennen, erhalten Anregungen, wie sie die kindliche Entwicklung fördern können und probieren dies zwischen den Kurseinheiten zu Hause aus. Um das Gelernte im Alltag zu verankern, werden nach dem Kurs vier telefonische Beratungen angeboten.

Kurs für Väter  
und ihre 7- bis 12-jährigen Kinder

November 11

## Vater-Kind-Werken: Wir bauen einen Heissluftballon

Datum \_ 5.11.2011

**Samstag, 13.00 – 17.00 Uhr**

**Kursleitung \_ Anita C. Bürki (Zeichenlehrerin/  
Ergotherapeutin)**

**Kursort \_ Familienzentrum,  
Zentralstrasse 32, 8610 Uster**

**Kosten \_ 60.– plus ca. 20.– für Material  
Mitnehmen \_ Schere, Lineal, Bleistift, Cutter  
oder Teppichmesser, Flachzange, Schneid-  
unterlage (Karton), Abdeckplastik (wer hat)  
Anmeldeschluss \_ 22.10.2011**

Faszinierend ist es, wenn am Himmel ein Ballon oder ein Zeppelin langsam über unsere Köpfe schwebt. Väter mit Sohn oder Tochter stellen einen einfachen Heissluftballon selber her. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wenn das Wetter es erlaubt, lassen wir unsere kleinen Träume abschliessend fliegen.

Kurzreferat und Workshop

November 11

## Kids, Teens und das ewige Geld

Datum \_ 9.11.2011

**Mittwoch, 19.30 – 22.00 Uhr**

**Kursleitung \_ Susanna Denzler, Silvia Bruinink  
(Sozialarbeiterinnen Fachbereich Schulden)**

**Kursort \_ Familienzentrum,  
Zentralstrasse 32, 8610 Uster**

**Kosten \_ 30.–, Paare 45.–  
Anmeldung \_ 27.10.2011**

Wie viel Geld ist für welches Alter angemessen? Wie lernen Kinder und Jugendliche auf gute Art mit Geld umzugehen? Wie können wir sie dabei unterstützen, ihr Geld einzuteilen und Prioritäten zu setzen? Die eigenen Wertvorstellungen sowie Offenheit und Transparenz im gemeinsamen Gespräch über das Geld ermöglicht den Kindern eine positive Lernerfahrung und Entwicklung im Umgang damit.

## Paarlife – was Paare stark macht

Datum \_ **18./19.11.2011**  
**Freitag, 17.30 – 21.30 Uhr,**  
**Samstag, 9.00 – 18.00 Uhr**  
 Kursleitung \_ **Simone Gmelch**  
**(Psychologin FSP, Paarlife-Trainerin)**  
 Kursort \_ **Familienzentrum,**  
**Zentralstrasse 32, Uster**  
 Kosten \_ **540.-/Paar**  
**inkl. Kursunterlagen und Freitagsimbiss**  
 Anmeldeschluss \_ **3.11.2011**

Ob eine Partnerschaft stark und glücklich bleibt, ist kein Zufall! Im Kurs wird besprochen und vor allem konkret geübt, was es dafür braucht: die Fähigkeit, Stress gemeinsam zu bewältigen, offen und fair miteinander zu reden und Probleme wirksam anzugehen. Es finden mehrere Paar-gespräche statt (vertraulich in separaten Räumen, von geschulten Trainer/innen betreut). Sie erhalten zudem eine DVD zur Vorbereitung und Vertiefung der Inhalte.

Bei Paarlife handelt es sich um ein wissenschaftlich fundiertes und wirksames Paartraining, das von Prof. Dr. Guy Bodenmann (Universität Zürich) entwickelt wurde. Es eignet sich für Paare in allen Lebensphasen (egal, ob mit oder ohne Kindern), die ihre Liebe vor Stress und Gleichgültigkeit schützen wollen.

## Wenn Mädchen Frauen werden

a) Elternvortrag:

Datum \_ **18.1.2012, Mittwoch, 19.30 – 21.30 Uhr**  
 Kursort \_ **Mehrzwecksaal Kreuz,**  
**Apothekerstrasse 17, Uster**

b) Workshop für 10- bis 12-jährige Mädchen  
 «Zyklus-Show»:

Datum \_ **4.2.2012, Samstag, 10.00 – 17.00 Uhr**  
 Kursort \_ **Familienzentrum,**  
**Zentralstrasse 32, Uster**  
 Kursleitung \_ **Brigitte Cottiati (Pflegefachfrau,**  
**Erwachsenenbildnerin SVEBII)**

Kosten \_ **120.- für Workshop inkl. Elternvortrag**  
**(Der Vortrag kann auch einzeln**  
**besucht werden: 25.-, Paare 35.-)**  
 Anmeldeschluss \_ **5.1.2012**

Im Elternvortrag erwartet Sie ein neuer Blick auf den weiblichen Zyklus sowie Tipps und Erfahrungen zum Thema der (ersten) Menstruation und der Pubertät. Sie erhalten Infos zum Workshop und haben Gelegenheit, die Kursleiterin kennen zu lernen. Im Mädchenworkshop «Zyklus-Show» erfährst du, was in deinem Körper passiert, wenn du eine Frau wirst. Du erlebst, wie sich die Östrogen-Freundinnen in deinem Körper für dein Wohl einsetzen, wie die Eizelle jeden Monat ihren Sprung ins grosse Abenteuer wagt und was das Progesteron-Team immer wieder neu vorbereitet. (Dieses Projekt wird bereits im Schulhaus Oberuster für alle 5. Klässlerinnen angeboten und ist im Schulhaus Niederuster in Planung.)

Für Eltern, Grosseltern und Erziehende  
von Kindern von 4 bis 12 Jahren

Januar 12

Für Eltern von Kindern  
zwischen 4 und ca. 12 Jahren

Februar 12

## STEP – das Elterntaining

Daten \_ Teil 1: 26.1./2.2./9.2./16.2.2012  
Teil 2: 8.3./15.3./22.3./29.3.2012

**Donnerstag, 19.30 – 22.00 Uhr**

Kursleitung \_ Karin Koller

(Primarlehrerin, STEP-Trainerin)

Kursort \_ Familienzentrum,

**Zentralstrasse 32, Uster**

Kosten \_ Teil 1: 195.–, Paare 310.–

Teil 2: 180.–, Paare 290.–

(inkl. Kursbuch)

Anmeldeschluss \_ 12.1.2012 (es ist möglich,  
sich nur für Teil 1 anzumelden)

STEP – das Elterntaining – hilft Eltern, ein kooperatives, stressfreies Zusammenleben in der Familie zu erreichen und eine tragfähige, erfüllende Beziehung mit ihren Kindern aufzubauen. Eltern lernen, das Verhalten der Kinder aus einer neuen Perspektive zu verstehen und bewusst ihre Haltung zu ändern. Sie lernen, die Stärken der Kinder zu fördern, ihre Bemühungen anzuerkennen, freundlich und bestimmt zu reagieren und die Kinder für ein kooperatives, respektvolles Miteinander zu gewinnen.

## Wege aus der Brüllfalle – muss ich immer erst laut werden?

Datum \_ 8.2.2012

**Mittwoch 19.30 – 22.00 Uhr**

Kursleitung \_ Rainer Kreuzheck

(dipl. Psychologe beim Elternnotruf,  
Paar- und Familientherapeut)

Kursort \_ Mehrzwecksaal Kreuz,

**Apothekerstrasse 17, Uster**

Kosten \_ 25.–, Paare 35.–

Anmeldeschluss \_ 25.1.2012

Was soll man als Erziehende tun, wenn Kinder nach mehrmaligem Bitten immer noch nicht auf Anweisungen reagieren? Der Film «Wege aus der Brüllfalle» handelt vom ganz normalen Erziehungsalltag, in dem Eltern immer wieder die Geduld verlieren und dann doch laut werden, obwohl sie sich eigentlich vorgenommen hatten, ruhig zu bleiben. Das Ergebnis solcher Eskalationen sind weinende oder trotzig Kinder und hilflose, frustrierte Eltern. Genau an diesem Punkt setzt der Film an. Er zeigt, wie sich Eltern ohne Brüllerei und Androhung von Gewalt durchsetzen und ihre Kinder trotzdem respektvoll behandeln können. Es werden ganz praktisch umzusetzende Lösungen für einzelne Situationen erarbeitet.

## Sprachkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene (mit Kinderbetreuung)

12

### Anfänger/innen-Grundkurs A1

Daten \_ 10.5.2011 – 7.10.2011 (Sommerkurs)

25.10.2011 – 20.4.2012 (Winterkurs)

Di und Fr, 9.00 – 11.00 Uhr (Kurs A1 2x)

Kursort \_ Familienzentrum Uster,

Zentralstrasse 32, 8610 Uster

Kosten \_ 580.– pro Kurs/Semester (exkl. Lehrmittel)

Kinderbetreuung \_ 150.–/1 Kind; 200.–/2 Kinder

Kursleitung \_ Elisabeth Karth, Christine Profos

(Fachlehrerinnen für DAF)

Der Grundkurs A1 wird durch die Stadt Uster unterstützt.

Für alle Eltern

März 12

## Grenzen sinnvoll setzen

11

Datum \_ 10.3.2012

Samstag, 9.00 – 12.00 Uhr und 13.15 – 15.45 Uhr

Kursleitung \_ Antonia Giacomini

(Eltern- und Erwachsenenbildnerin,  
zert. Kursleiterin Starke Eltern – Starke Kinder®)

Kursort \_ Familienzentrum,

Zentralstrasse 32, 8610 Uster

Kosten \_ 100.–, Paare 170.–

Anmeldeschluss \_ 17.2.2012

Als Erziehende möchten wir Freiraum gewähren und sind oft gezwungen, Grenzen zu setzen. Doch welche Grenzen machen Sinn? Wie sage ich es dem Kind? Welche Motive gibt es für Grenzüberschreitungen und wie soll ich als Erziehende darauf reagieren? Im Kurs werden nebst Theorie-Inputs gemeinsame Lösungsansätze für entwicklungsförderndes Erziehungsverhalten erarbeitet.

### Fortgeschrittenen-Kurse A2 – B2

Daten \_ ab 9.5.2011 (Sommerkurse)

ab 24.10.2011 (Winterkurse)

Montag, 9.00 – 11.00 Uhr (B2)

Montag, 14.00 – 16.00 Uhr (Fokus Lesen  
und Schreiben)

Dienstag, 9.00 – 11.00 Uhr (A2)

Donnerstag, 9.00 – 11.00 Uhr (B1)

Freitag, 9.00 – 11.00 Uhr (A2)

Kursort \_ Familienzentrum Uster,

Zentralstrasse 32, 8610 Uster

Kosten \_ Fr. 390.– pro Kurs (exkl. Lehrmittel)

Kinderbetreuung \_ wird separat abgerechnet

Kursleitung \_ Elisabeth Karth (Fachlehrerin für DAF)

Anmeldung und Informationen bei:

Elisabeth Karth, Steinstr. 3, Uster, Tel. 044 940 05 62;  
elisabeth.karth@bluemail.ch, www.abc-deutschkurse.ch

## Jahres-Kursprogramm 2011/2012

### Fortbildungsschule Sekundarstufe Uster (HWFS)



**13** JÄCKCHEN UND PULLOVER MIT EINEM  
PERSÖNLICHEN DRUCK,  
INDIVIDUELLER GESTALTUNG MIT ODER  
OHNE GEFÜTTERTER KAPUZE

Kursleitung \_ **Claudia Taverna**  
Daten \_ **26.9./3.10./24.10./31.10./  
7.11./14.11.2011**  
**Montag, 19.30 – 22.00 Uhr**  
Kosten \_ **108.–**  
Kursort \_ **Schulhaus Freiestrasse,  
Neubau, Zimmer AEO.2**

**14** HANDTASCHE, SPORTTASCHE, CLUTCH,  
KÄNGURUBEUTEL, RUCKSACK, BADE-  
TASCHE? INDIVIDUELLE WÜNSCHE, KOMBI-  
NIERT MIT AKTUELLEN MODETRENDS

Kursleitung \_ **Claudia Taverna**  
Daten \_ **5.3./12.3./19.3./26.3./2.4./16.4.2012**  
**Montag, 19.30 – 22.00 Uhr**  
Kosten \_ **108.–**  
Kursort \_ **Schulhaus Freiestrasse,  
Neubau Zimmer AEO.2**

**15** KÖSTLICHE GERICHTE – SCHNELL ZUBEREITET

Kursleitung \_ **Ursula Schmid,**  
**Infos unter Tel. 044 942 53 50**  
Daten \_ **2.11./9.11./16.11.2011**  
**Mittwoch, 18.30 – 21.30 Uhr**  
Kosten \_ **72.– plus ca. 80.– Materialkosten**  
Kursort \_ **Schulhaus Freiestrasse,  
Neubau, 1. Stock, Uster**

**16** LECKERE WEIHNACHTSGUETZLI

Kursleitung \_ **Ursula Schmid,**  
**Infos unter Tel. 044 942 53 50**  
Daten \_ **2.12./3.12.2011**  
**Freitag, 18.15 – 22.00 Uhr,**  
**Samstag, 8.30 – 12.15 Uhr**  
Kosten \_ **60.– plus ca. 25.– Materialkosten**  
Kursort \_ **Schulhaus Freiestrasse,  
Neubau, 1. Stock, Uster**

**17** KULINARISCHE SOMMERHITS

Kursleitung \_ **Ursula Schmid,**  
**Infos unter Tel. 044 942 53 50**  
Daten \_ **9.5./30.5.2012**  
**Mittwoch, 18.15 – 22.00 Uhr**  
Kosten \_ **60.– plus ca. 50.– Materialkosten**  
Kursort \_ **Schulhaus Freiestrasse,  
Neubau, 1. Stock, Uster**

## Organisatorische Hinweise

### Geschäftsstelle / Auskunft

**Katrin Bringolf, Guschstrasse 35, 8610 Uster**  
Tel. 044 940 27 89  
katrin.bringolf@bluewin.ch  
www.elternbildung-uster.ch

### Anmeldung

**Bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn.**  
**Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.**  
Ihre Anmeldung ist verbindlich.  
**Nach Anmeldeschluss wird Ihnen der Einzah-**  
**lungsschein zusammen mit der Kursbestätigung**  
**zugestellt.**

### Bildungsgutschein

**Sprengt ein Kursbesuch Ihr Budget, wenden**  
**Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.**

### Abmeldungen

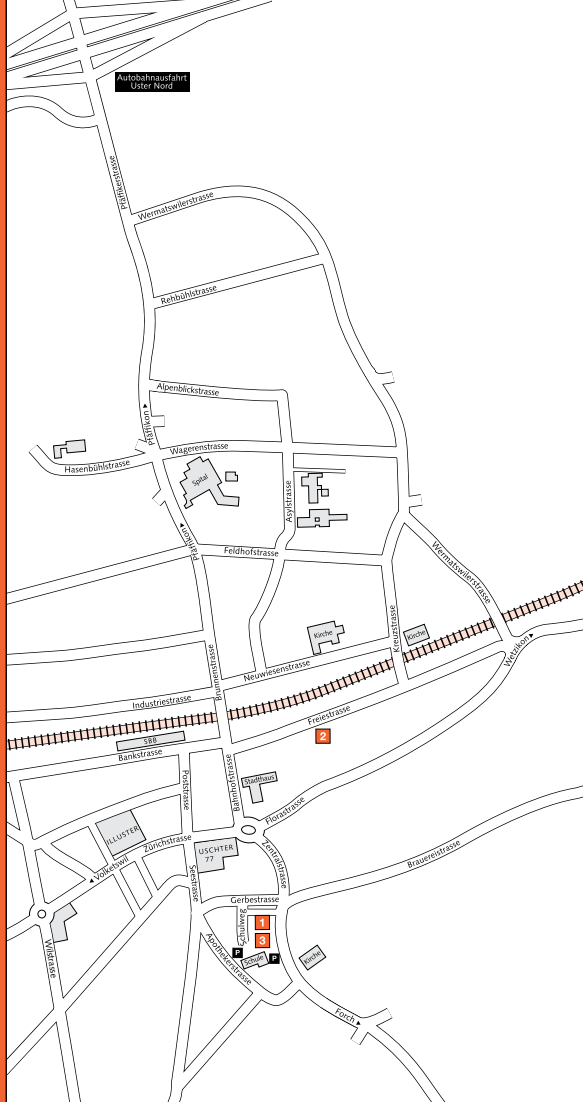
**Bei Abmeldungen bis zwei Wochen vor Kurs-**  
**beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von**  
**20.– erhoben. Bei späteren Abmeldungen wird**  
**das Kursgeld in Rechnung gestellt, wenn**  
**kein Ersatzteilnehmer gefunden wird. Für ein-**  
**zelne Absenzen wird das Kursgeld nicht zu-**  
**rückerstattet.**

Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung  
der ebu durch:

**Amt für Jugend und Berufsberatung Region Ost**  
**Sekundarschulpflege Uster**  
**Primarschulpflege Uster**  
**Stadt Uster**  
**Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Uster**  
**Römisch-katholische Kirchgemeinde Uster**

Babysittervermittlung des Vereins  
Mütterzentrum Uster:

**Katja Kauflin,**  
**Herracherweg 53, 8610 Uster**  
Tel. 044 940 45 54; katja@kauflin.ch  
**www.mueze-uster.ch**



## Situationsplan

1  
2  
3

Familienzentrum, Zentralstrasse 32, Uster  
Schulhaus Freiestrasse, Uster  
Mehrzwecksaal Kreuz,  
Apothekerstrasse 17, Uster

## Anmeldung Kurs 1–11

**Kursnummer**

**Kursbezeichnung**

**Namen der Teilnehmenden**

**Adresse**

**Telefonnummer**

**E-Mail**

**Themenvorschläge für das nächste Kursprogramm**

ebu Geschäftsstelle

Katrin Bringolf

Guschstrasse 35, 8610 Uster

Tel. 044 940 27 89

Direkte Online-Anmeldung:

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



## Anmeldung Kurs 13–17

**Kursnummer**

**Kursbezeichnung**

**Namen der Teilnehmenden**

**Adresse**

**Telefonnummer**

**E-Mail**

Fortbildungsschule Sekundarstufe Uster

Myrta Wirz

Zelgstrasse 12, 8610 Uster

Tel. 044 940 23 50

[myrta.wirz@hispeed.ch](mailto:myrta.wirz@hispeed.ch)

Direkte Online-Anmeldung:

[www.elternbildung-uster.ch/Fortbildungsschule](http://www.elternbildung-uster.ch/Fortbildungsschule)