

# INHALTSVERZEICHNIS

---

	Seite
<b>Verbindliche Einführungskurse</b>	
Willkommen beim SRK	2
Grundkurs «mitten unter uns»	2
Grundkurs und Fahrtraining «Rotkreuz-Fahrdienst»	3
Einführungskurs im Jugendrotkreuz (JRK)	3
<b>Fachkurse Fahrdienst</b>	
Sicher Auto fahren	4
Autotechnik und Pannenhilfe	4
<b>Fachkurse Migration</b>	
Transkulturelle Kompetenz	5
Einführung in den Alltag im Islam	5
<b>Fachkurse allgemein</b>	
Das grosse Vergessen	6
Geistig fit ins Alter	6
Begegnung mit psychisch kranken Menschen	7
Nothilfe-Auffrischkurs	7
Gesunde Lebensführung	8
Palliative Care: umsorgt in schwerer Krankheit	8
Kommunikation in Konfliktsituationen	9
Gewaltfreie Kommunikation	9
Nähe und Distanz in der Freiwilligenarbeit	10
Leben mit Humor	10
Wenn man nicht mehr so kann, wie man will	11
Gesund essen – gesund geniessen	11
Spiele ... Spiele ... Spiele!	12
Überzeugend auftreten	12
Das Alter und seine Auswirkungen auf die Gesellschaft	13
«Damit Ihr Wille zählt» – die SRK-PatientInnenverfügung	13
<b>Allgemeine Kursbestimmungen</b>	14
<b>Ortsplan</b>	15

## WILLKOMMEN BEIM SRK

---

**Zielpublikum** Neue Freiwillige des SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Herzlich willkommen beim SRK Kanton Zürich! Sie erfahren Näheres über Ihren «Arbeitgeber», die Rotkreuzbewegung und ihre Grundwerte. Wir freuen uns zu hören, welche Erwartungen Sie an Ihre freiwillige Tätigkeit haben, und schildern Ihnen, was wir uns von Ihnen wünschen.

### Termine und Kursorte

Kurs 01, Mi, 23. März 2011, 9.00–12.00 Uhr	Zürich, Drahtzugstrasse 18
Kurs 02, Mi, 15. Juni 2011, 18.30–21.00 Uhr	Zürich, Drahtzugstrasse 18
Kurs 03, Mi, 26. Oktober 2011, 9.00–12.00 Uhr	Winterthur, Bildungszentrum

### Kursleitung

Annalis Knoepfel-Christoffel, Vorsitzende der Geschäftsleitung SRK Kanton Zürich

Hubert Kausch, Verantwortlicher Freiwilligenarbeit SRK Kanton Zürich

## GRUNKURS FÜR FREIWILLIGE BEI «MITTEN UNTER UNS»

---

**Zielpublikum** Neue Freiwillige SRK Kanton Zürich (Gastgebende und VermittlerInnen) bei «mitten unter uns»

**Kursinhalt** Sie erhalten Einblick in Ihre Aufgabe als Freiwillige bei «mitten unter uns». Wir diskutieren die Möglichkeiten und Grenzen als GastgeberIn oder VermittlerIn und tauschen Erfahrungen aus.

Spezielle Themen sind:

- Reden und zuhören in einem interkulturellen Umfeld
- Migrations- und Integrationsprozess
- Spracherwerb/Mehrsprachigkeit

### Termine und Kursorte

Kurs 01, Sa, 12. März 2011, 9.00–16.30 Uhr	Zürich, Kronenstrasse 10
Kurs 02, Di, 14. Juni 2011, 9.00–16.30 Uhr	Winterthur, Bildungszentrum
Kurs 03, Sa, 5. November 2011, 9.00–16.30 Uhr	Zürich, Kronenstrasse 10

### Kursleitung

Koordinatorinnen «mitten unter uns»

### Besonderes

Bei Bedarf wird ein Kinderhütendienst organisiert. Altersangabe bitte bei Anmeldung.

## GRUNDKURS UND FAHRTRAINING «ROTKREUZ-FAHRDIENST»

---

**Zielpublikum** Neue Freiwillige SRK Kanton Zürich im «Rotkreuz-Fahrdienst»

**Kursinhalt** Der Kurs vermittelt Einblicke in die unterschiedlichen Aspekte Ihrer Aufgabe im Fahrdienst. Zwischenmenschliche Gesichtspunkte in der Begegnung mit Fahrgästen werden ebenso besprochen wie Verkehrssicherheit und Informationen zu Versicherung, Administration etc. Praktische Übungen zum Umgang mit Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, bilden einen weiteren Schwerpunkt des Kurses. Das individuelle Fahrtraining mit dem Fahrlehrer wird vor Ort terminiert.

### Termine und Kursorte

Kurs 01, Di, 15. März 2011, 9.00–15.00 Uhr	Winterthur, Bildungszentrum
Kurs 02, Do, 17. März 2011, 9.00–15.00 Uhr	Zürich, Kronenstrasse 10
Kurs 03, Di, 21. Juni 2011, 9.00–15.00 Uhr	Zürich, Drahtzugstrasse 18
Kurs 04, Mi, 22. Juni 2011, 9.00–15.00 Uhr	Zürich, Kronenstrasse 10
Kurs 05, Mo, 5. September 2011, 9.00–15.00 Uhr	Winterthur, Bildungszentrum
Kurs 06, Do, 8. September 2011, 9.00–15.00 Uhr	Zürich, Kronenstrasse 10
Kurs 07, Di, 29. November 2011, 9.00–15.00 Uhr	Winterthur, Bildungszentrum
Kurs 08, Do, 1. Dezember 2011, 9.00–15.00 Uhr	Zürich, Kronenstrasse 10

### Kursleitung

Heidi Rimann, Koordinatorin Fahrdienst SRK Kanton Zürich

Hans Eggenberger, Fahrlehrer

## EINFÜHRUNGSKURS FÜR FREIWILLIGE IM JUGENDROTKREUZ (JRK)

---

**Zielpublikum** Das JRK richtet sich an Jugendliche zwischen 15 und 30 Jahren.

### Kursinhalt

- Das Rote Kreuz (Geschichte, Organisation, Emblem, die sieben Grundsätze)
- Was heisst Freiwilligenarbeit?
- Aktivitäten des JRK Kanton Zürich

### Termine und Kursorte

Kurse werden regelmässig angeboten. Daten auf Anfrage oder auf [www.srk-zuerich.ch/jrk](http://www.srk-zuerich.ch/jrk)

### Kontakt

Jugendrotkreuz Kanton Zürich, Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich

Telefon 044 388 25 27, [info@srk-zuerich.ch](mailto:info@srk-zuerich.ch)

## SICHER AUTO FAHREN

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich (Vortritt für Freiwillige im Fahrdienst)

**Kursinhalt** Schwerpunkte in diesem Kurs sind das Auffrischen der Verkehrsregeln und ökologische Fahrweise. Ein Kurs, der sich auch finanziell lohnt.

### Termine und Kursort

Kurs 01, Mi, 30. März 2011, 9.00–6.00 Uhr Zürich, Drahtzugstrasse 18

Kurs 02, Di, 5. Juli 2011, 9.00–16.00 Uhr Zürich, Drahtzugstrasse 18

Kurs 03, Do, 17. November 2011, 9.00–16.00 Uhr Zürich, Drahtzugstrasse 18

### Kursleitung

Hans Eggenberger, Fahrlehrer

## AUTOTECHNIK UND PANNENHILFE

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich (Vortritt für Freiwillige im Fahrdienst)

**Kursinhalt** Wir befassen uns mit dem Innenleben des Autos und den Reifen. Sie erhalten Antworten auf die Frage: «Wie halte ich mein Fahrzeug in Schwung?» Schwerpunkte sind das Beheben einfacher Pannen wie Reifenwechsel, Überbrücken und das Montieren von Schneeketten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Termin und Kursort

Kurs 01, Mi, 25. Mai 2011, 9.00–16.00 Uhr Zürich, Drahtzugstrasse 18

### Kursleitung

Hans Eggenberger, Fahrlehrer

## TRANSKULTURELLE KOMPETENZ FÜR SCHWEIZERINNEN UND NICHT-SCHWEIZERINNEN

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Transkulturelle Kompetenz basiert auf Hintergrundwissen, Selbstreflexion und Erfahrung sowie Empathie. Sie bezeichnet die Fähigkeit, anderen Menschen in ihrer individuellen Lebenssituation vorurteilsfrei begegnen zu können. Kursthemen sind Daten und Fakten zu Migration und Integration, gesetzliche Grundlagen, Phasen im Migrationsprozess, Stolpersteine in der Kommunikation und Übungen.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Sa, 28. Mai 2011, 9.00–16.00 Uhr Zürich, Kronenstrasse 10

**Kursleitung**

Johanna Strömbäck, lic. iur.,

Mitarbeiterin Rechts- und Rückkehrberatung SRK Kanton Zürich

Priska Alldis, Koordinatorin

Integrationsprogramm «mitten unter uns» SRK Kanton Zürich

## EINFÜHRUNG IN DEN ALLTAG IM ISLAM

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich (Vortritt für Freiwillige im Bereich Migration)

**Kursinhalt** Sie erhalten Einblick in die Glaubensgrundlagen des Islam. Die Referentin erörtert Fragen wie Sprache im Herkunftland, Körperpflege, Hygiene, Gesundheit, Ernährung, Fasten, Feste, Unterschiede in der Erziehung von Jungen und Mädchen, Schule und Klassenlager. Sie erfahren, welche Regeln direkten Bezug zum Koran haben und welche kulturbedingt sind.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Di, 15. März 2011, 14.00–17.00 Uhr Zürich, Drahtzugstrasse 18

**Kursleitung**

Marise Lendorff-El Rafii, Fachreferentin für Islam, Bibliothekarin

## DAS GROSSE VERGESSEN

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Menschen mit Demenz verhalten sich aus Sicht ihrer Umgebung oft rätselhaft und unberechenbar. Sie in ihrem Alltag zu begleiten, ist für ihre Bezugspersonen eine grosse Herausforderung. Ziel des Kurses ist, durch Vermittlung von Wissen Verständnis zu schaffen für das Verhalten demenzkranker Menschen. Mit mehr Wissen kann die Betreuung eines demenzkranken Menschen zur Bereicherung aller Beteiligten werden.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Mo, 11. April 2011, 14.00–17.00 Uhr Winterthur, Bildungszentrum

**Kursleitung**

Lily Lemmens, Pflegefachfrau, Gerontologin FH, Erwachsenenbildnerin

## GEISTIG FIT INS ALTER

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Wie funktioniert mein Gedächtnis und was kann ich tun, um geistig fit zu bleiben? Der Kurs nimmt diese Fragen auf und zeigt, wie sich unser Gedächtnis im Alter verändert, was unter «normalem Vergessen» zu verstehen ist und wie viel im Alter für das Gedächtnis getan werden kann. Eine vergnügliche Gedächtnistrainingssequenz schliesst den Kurs ab.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Mo, 10. Oktober 2011, 14.00–17.00 Uhr Zürich, Drahtzugstrasse 18

**Kursleitung**

Lily Lemmens, Pflegefachfrau, Gerontologin FH, Erwachsenenbildnerin



## GESUNDE LEBENSFÜHRUNG AUS DEM BLICKWINKEL DER GANZHEITLICHEN MEDIZIN

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Sie möchten Ihren Geist schärfen für eine bewusstere Lebensweise? Im Kurs erhalten Sie dazu Anregungen, Sachinformationen und Erlebnisberichte. Der Referent hat seit 15 Jahren Multiple Sklerose und sammelte zusammen mit seiner Frau reiche Erfahrungen, unter anderem in der Ernährungslehre nach der traditionellen chinesischen Medizin, Atemtherapie und Bewegungsschulung.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Do, 14. April 2011, 13.30–16.30 Uhr                      Zürich, Drahtzugstrasse 18

**Kursleitung**

Ursula Stocker, Atemtherapeutin SBAM, Pflegefachfrau  
Christoph Stocker, Betriebsökonom FH

## PALLIATIVE CARE: UMSORGT IN SCHWERER KRANKHEIT

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Was ist Palliative Care – Sterbebegleitung oder Lebenshilfe? Wie sieht palliative Begleitung aus? Welche Angebote sind hilfreich für mich, wenn ich jemanden auf seinem letzten Weg begleite? Was kann ich dazu beitragen, damit die nächsten Schritte gelingen? Zeit für Fragen.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Mi, 7. September 2011, 14.00–17.00 Uhr                      Zürich, Drahtzugstrasse 18

**Kursleitung**

Fachperson von «palliative zh+sh»

## KOMMUNIKATION IN KONFLIKTSITUATIONEN

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Konflikte sind Bestandteil zwischenmenschlicher Beziehungen und gehören zum täglichen Leben. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie die Kommunikation in solchen Situationen konstruktiv gestalten.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Di, 5. April 2011, 09.00–16.00 Uhr

Winterthur, Bildungszentrum

**Kursleitung**

HannaRuth Beck, Ausbilderin eidg. FA, Supervisorin/  
Coach/Organisationsberaterin BSO

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IN DER FREIWILLIGENARBEIT (2-teiliger Kurs)

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** «Gewaltfreie Kommunikation» (GFK) nach M. Rosenberg bietet die Möglichkeit, mit Menschen auch unter schwierigen Umständen auf einfühlsame Weise in Kontakt zu bleiben. In erster Linie geht es um eine Haltung, die im Kurs in vier Schritten gelernt, geübt und gelebt werden kann. Sie erhalten hilfreiche Instrumente für die Arbeit als Freiwillige/r.

**Termine und Kursort**

Kurs 01, Mi, 2. November 2011, 14.00–17.00 Uhr **und**

Mi, 9. November 2011, 9.00–17.00 Uhr

Zürich, Drahtzugstrasse 18

**Kursleitung**

Christine Krämer, selbständig tätig in Beratung und Bildung, Erfahrung in der Freiwilligenarbeit, Ausbildung in «gewaltfreier Kommunikation»

## NÄHE UND DISTANZ IN DER FREIWILLIGENARBEIT

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich, besonders in Begleitungsfunktionen (Besuchsdienst Ausschaffungsgefängnis, «mitten unter uns», SOS-Beratung, Rotkreuz-Fahrdienst)

**Kursinhalt** Unterstützende Nähe, gesunde Distanz: In der Beziehung zu Menschen, die wir als Freiwillige begleiten, denen wir in unserer Arbeit begegnen, müssen wir eine gute Balance finden. In praktischen Übungen trainieren wir, wie wir in Kontakt kommen und bleiben können und wie wir auf gute Weise Grenzen setzen und Distanz schaffen.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Di, 8. November 2011, 14.00–17.00 Uhr Winterthur, Bildungszentrum

**Kursleitung**

Hubert Kausch, Verantwortlicher Freiwilligenarbeit SRK Kanton Zürich

## LEBEN MIT HUMOR – WIE IHR HUMOR SIE UND IHRE WELT VERÄNDERT

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Möchten Sie dem Geheimnis Ihres Humors auf den Grund gehen? Suchen Sie einen Weg, wie Sie Ihrem Alltag gelassener begegnen können? Wollen Sie mit Ihrem Humor dazu beitragen, dass Freiwilligenarbeit und Spass eine produktive Allianz bilden? Dann liegen Sie mit diesem Kurs goldrichtig.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Mi, 16. März 2011, 13.30–16.30 Uhr Zürich, Drahtzugstrasse 18

**Kursleitung**

Emil Herzog, Manager, Kabarettist, Humor-Trainer ([www.emil-herzog-live.ch](http://www.emil-herzog-live.ch))

## WENN MAN NICHT MEHR SO KANN, WIE MAN WILL

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Wir laden Sie ein auf eine Reise in die Welt von betroffenen Menschen in ihrem Umgang mit chronischen Schmerzen, mit dem Verlust von motorischen Fähigkeiten, der Arbeit etc. Mit praktischen Übungen werden Sie eigene Erfahrungen der Achtsamkeit machen können.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Do, 7. April 2011, 14.00–17.00 Uhr

Zürich, Drahtzugstrasse 18

**Kursleitung**

Renata Kernwein, freiwillige Mitarbeiterin des SRK Kanton Zürich, selbst betroffene Schmerzpatientin, Ausbilderin (SVEB)

## GESUND ESSEN – GESUND GENIESSEN

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse über gesunde Ernährung sowie Informationen über wichtige Aspekte, die zu gutem Essverhalten beitragen. Dabei erhalten Sie Tipps und Anregungen, um die eigene Ernährung zu optimieren, ohne dass dabei der Genuss und die Freude am Essen zu kurz kommen. Für eine kleine Zwischenverpflegung, im Sinne einer praktischen Umsetzung, wird gesorgt sein.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Di, 17. Mai 2011, 17.30–20.30 Uhr

Zürich, Drahtzugstrasse 18

**Kursleitung**

Andrea Ramseier, Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP ([www.nahrungsart.ch](http://www.nahrungsart.ch))



## DAS ALTER UND SEINE AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESELLSCHAFT

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Jeder Mensch wird täglich älter – trotzdem ist «alt werden» eine der schwierigsten Lebensaufgaben. Noch nie gab es eine Gesellschaft, in der so lange gelebt wurde, und mit so umfassendem Wissen zum Thema «Alter» und zu den gesellschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten. Kommen Sie mit auf eine spannende Exkursion durch das Thema «Alter».

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Do, 24. November 2011, 14.00–17.00 Uhr Winterthur, Bildungszentrum

**Kursleitung**

Silvia Wigger Bosshardt, Leiterin Bildung SRK Kanton Zürich

## «DAMIT IHR WILLE ZÄHLT» – DIE PATIENTINNENVERFÜGUNG DES SRK KANTON ZÜRICH

---

**Zielpublikum** Freiwillige SRK Kanton Zürich

**Kursinhalt** Mit einer PatientInnenverfügung bestimmen Sie, wie Sie im Falle eines Unfalls oder einer schweren Erkrankung behandelt werden wollen, auch wenn Sie Ihren Willen nicht mehr selbst äussern können. Sie lernen die PatientInnenverfügung des SRK Kanton Zürich kennen und erfahren, wie man beim Erstellen einer Verfügung vorgeht.

**Termin und Kursort**

Kurs 01, Do, 31. März 2011, 14.00–17.00 Uhr Zürich, Drahtzugstrasse 18

**Kursleitung**

Hubert Kausch, Verantwortlicher PatientInnenverfügung SRK Kanton Zürich

## ALLGEMEINE KURSBESTIMMUNGEN

---

### Auskunft

Für Informationen zu den Kursen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen des Kurssekretariates gerne zur Verfügung:  
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich  
Bildungszentrum, Zürcherstrasse 12, 8400 Winterthur  
Telefon 052 269 31 60, Fax 052 269 31 61, bildungszentrum@srk-zuerich.ch  
Weitere Informationen unter [www.srk-zuerich.ch/freiwillig](http://www.srk-zuerich.ch/freiwillig)

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag  
08.00–12.00 Uhr, 13.00–17.00 Uhr

### Anmeldung

Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Kursbeginn. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung eine Bestätigung. Neben aufgabenbezogenen, verbindlichen Einführungs- und Fachkursen für Freiwillige ist die Teilnahme auf maximal drei allgemeine Kurse beschränkt.

### Kurskosten

Für freiwillige Mitarbeitende des SRK Kanton Zürich sind die Kurse kostenfrei.

### Durchführung

Bei ungenügender Anzahl von Anmeldungen wird der Kurs in der Regel nicht durchgeführt. In Ausnahmefällen behalten wir uns vor, Kurse aus organisatorischen Gründen zeitlich zu verschieben sowie den Durchführungsort zu ändern. In solchen Situationen werden Sie von uns rechtzeitig informiert.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Das Mitnehmen von Hunden oder anderen Haustieren in die Kurse ist nicht erlaubt.

### Abmeldung

Gerne nehmen wir Ihre Abmeldung (mindestens 1 Arbeitstag vor Kursbeginn) entgegen; Sie ermöglichen, dass Personen auf der Warteliste nachrücken können. Personen, die unentschuldigt einem Kurs fernbleiben, werden CHF 30.– als Bearbeitungsgebühr verrechnet.

## KURSORTE ZÜRICH UND WINTERTHUR



### 1 Bildungszentrum Winterthur

Zürcherstrasse 12, 8400 Winterthur

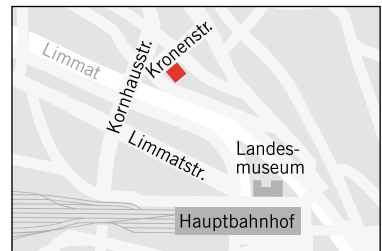
Telefon 052 269 31 60



### 2 Zürich Drahtzugstrasse

Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich

Telefon 044 388 25 25



### 3 Zürich Kronenstrasse

Kronenstrasse 10, 8006 Zürich

Telefon 044 360 28 60

