Stadt Zürich
Fachschule Viventa

programm

Frühling | Sommer **Erwachsenenbildung**

2008

Mein Alltag

Gesundheit & Konsum
Kochen & Haushalt
Floristik & Gartenbau

Ein Bildungsangebot des Schul- und Sportdepartements

Die Fachschule Viventa

Liebe Leserin, lieber Leser

Mein Alltag. Mein Stil. Mein Leben. Meine Familie.

Vier verschiedene Broschüren, alle voller Kursangebote der allgemeinen Weiterbildung.
Vier Broschüren, vier Themen, die etwas Unsichtbares verbindet. Ihr gemeinsamer Hintergrund ist der Ort, an dem das Leben in all seinen Facetten spielt, Emotionen gelebt, gefeiert oder erlitten werden, Diskussionen stattfinden – mal leiser, mal heftiger – oder gegessen, gespielt und ausgeruht wird. Kein Mensch kommt ohne ihn aus. Er ist Nest, Freiheit und Werkstatt in einem. Es gibt ihn einfach oder luxuriös, im Parterre oder näher am Himmel. Manchmal wohnt dort nur eine Person. Oft sind es mehrere. Die Rede ist vom Haushalt.

Wie jeder Arbeitsort ist auch der Haushalt ein Feld für die Weiterbildung. Hier braucht es Institutionen, welche diese Weiterbildung kompetent organisieren und vermitteln.
Die Stadt Zürich ist sich dieser Aufgabe bewusst und unterhält mit der Fachschule Viventa ein entsprechendes Kompetenzzentrum. Über 300 Kurse werden Ihnen im Frühlingssemester 2008 angeboten.

Noch etwas verbindet die vier Broschüren. Mein Alltag, mein Stil, mein Leben und meine Familie. Hinter diesem Stilmittel steckt ein Konzept. Wer den Alltag zu seinem eigenen erklärt, ihn zu «meinem Alltag» macht, identifiziert sich damit. Er übernimmt Verantwortung, löst ihn aus dem Durchschnitt, gibt ihm eine persönliche Note, seinen eigenen Stil – und ein unverwechselbares Gesicht. Sein eigenes eben.

Die Fachschule Viventa unterstützt Persönlichkeiten bei der Gestaltung ihres Lebens. Eine spannende Angelegenheit, zu welcher wir Sie mit diesem Programm gerne einladen!

Yvonne Kern Rektorin	Daniel Tinner Prorektor	Sonja Amport Bereichsleiterin

Übrigens: Haben Sie einen Weiterbildungswunsch, der im Programm nicht aufgenommen wird? Möchten Sie zusammen mit Ihrem Team gemeinsam einen Kurs besuchen? Wir bieten auch massgeschneiderte Kurse an. Gerne beraten wir Sie dabei und machen Ihnen ein Angebot.

Inhalt

Mein Alltag

Gesundheit & Konsum	4	Kompaktwissen zu Gesundheit, Haushalt und Konsum Recht im Alltag
	5	Haushalt- und Familienbudget Mit Lust zum Zielgewicht Mit Lust zum Zielgewicht – Kochen praktisch
	6	Mit Lust zum Zielgewicht – Saisonküche Herausforderung Zöliakie – die glutenfreie Küche Kopfstand der Hormone – Ernährung in der Lebensmitte
	7	Convenience Food unter der Lupe Clever bleiben, schlau essen: Brain food für den Alltag Vegan – eine Ernährungsidee und ein Lebensstil
	8	Vegetarisch für EinsteigerInnen Frisch, vegetarisch, gesund – turboschnell Klassiker der indisch-vegetarischen Küche (vedisch)
Kochen & Haushalt	9	Alltagsküche: Basiskochkurs Alltagsküche: Aufbaukochkurs Kindermenüs – die kulinarische Verführung
	10	«Erlebnisort Küche» - Vater-Kind-Kochen Vitalität erhalten - Kochen ab 60 plus Indische Küche Thai-Küche
	11	Brot backen Vielseitige Spargelgerichte Gemüse – vielseitig mariniert Sommersalate - Farbenpracht im Teller
	12	Braten – mal traditionell, mal raffiniert Pasta alla casalinga Lust auf Geflügel Sushi und weitere japanische Köstlichkeiten Sommerliche Fischgerichte
	13	Fische für Gourmets Apéro-Ideen Tapas und Sherry Mein Menü – kreativ erweitert
	14	Kunstwerke aus Schokolade: Osterhasen Rhabarber: Saure Stängel für Schleckmäuler
	15	Selbst ist der Mann im Unternehmen Haushalt Effizient Haushalten Textilpflege Hemden und Blusen bügeln
Floristik & Gartenbau	16	Tulpenträume Blumige Ostern Rundum Frühling Prächtige Päonien – Pfingstrosen-Zauber Rosensträusse
	17	Umweltgerecht Gärtnern – Ihr Garten für eine Saison Erfolgreich Kompostieren – gesunder Boden

Gesundheit & Konsum

Zielgruppe / Hinweise

Take it away: Kompaktwissen zu Gesundheit, Haushalt und Konsum

Informationen und Hintergrundwissen zu verschiedenen Themen aus Gesundheit, Haushalt und Konsum. Jede Woche wird ein neues Thema bearbeitet, werden Hintergrundinformationen analysiert, die Fakten beleuchtet und Fragen beantwortet. Referate, Kurzrecherchen, Einzel- und Gruppenarbeiten wechseln sich ab.

Keinerlei Vorkenntnisse nötig. Für Personen, die an Fragen zu Gesundheit, Haushalt und Konsum interessiert sind.

Modul 1
- Eine ausgewogene Ernährung: Grundsätze der Menuplanung.
- Fettbewusst essen: Den versteckten Fetten auf der Spur.
- Beauty-Food: Schönheitstipps aus der Küche.
- Lebensmittelzusatzstoffe unter der Lupe.
- Labels und ihre Versprechen: Durchblick im Labelsalat.
- Sind Kohlenhydrate Dickmacher?

Modul 2
- Zwischen Laptop und Familie: Rollenverteilung im Haushalt.
- My home is my castle: Wohlfühlen und Gesundheit in den eigenen vier Wänden.
- Ökologisch reinigen: Ja, aber wie?
- Ergonomie im Haushalt: rückenschonend arbeiten.
- Wie wir konsumieren – wie wir funktionieren: Bewusst konsumieren lernen.
- Mit allen Sinnen geniessen will gelernt sein.

Kurs Nr. 20-1000 / 20-1001

Recht im Alltag

Das Leben ist facettenreich. Wenn noch Rechtsfragen dazu kommen, dann tauchen oft ganz viele Fragezeichen auf. Arbeit, Konsum, Kinderalltag, Partnerschaft, Erbschaft, Schadenfälle… worauf ist zu achten? Ärgerlich und manchmal schmerzhaft ist, wenn im Nachhinein festgestellt werden muss, dass mit wenig Aufwand eine rechtliche Absicherung möglich gewesen wäre. Wie verhindere ich als Nichtfachperson, dass ich mich verfange wie in einem Spinnennetz? Kann ich mich frühzeitig vorbereiten und allfälligen Schwierigkeiten aus dem Weg gehen?

Es werden keine juristischen Kenntnisse vorausgesetzt. Die Bereitschaft der Teilnehmenden, eigene Fragen aus dem Alltag einzubringen, ermöglicht einen lebendigen, praxisnahen Kursverlauf.

Die Fragen und Problemstellungen der Teilnehmenden stehen im Zentrum. Die Kursleiterin gibt dazu Informationen oder hilft bei der Suche nach weiteren Lösungen – sodass am Ende des Kurses viele Fragezeichen verschwunden sind. Auch ein Überblick über die rechtlichen Möglichkeiten im Alltag soll dazu beitragen, Berührungsängste mit dem Recht abzubauen.

Kurs Nr. 20-1006

Zielgruppe / Hinweise

Haushalt – und Familienbudget

Damit Ende Jahr kein Loch im Portemonnaie klafft, überwachen clevere Hausfrauen und -männer kontinuierlich ihre Lebenshaltungskosten. Die Finanzen mit monatlichen Ein- und Ausgaben lassen sich mit einem Haushaltbudget ohne grossen Aufwand gut im Griff halten.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erstellen mit einem einfachen PC-Tool und unter Anleitung ihr eigenes Haushalt- und Familienbudget und führen über mehrere Monate Buch.
Bei der anschliessenden Auswertung erkennen Sie, wofür Sie Monat für Monat Ihr Geld ausgeben. Sie erhalten von der Kursleiterin und im Austausch mit anderen Teilnehmenden allerlei Finanz-Tipps und Tricks rund um Sparmöglichkeiten im Alltag. Auch Sparen für die längerfristige Planung zur Verwirklichung von Träumen und Wünschen wird betrachtet.

Kurs Nr. 20-1008

Personen, welche ein persönliches Haushalt- und/oder Familienbudget erstellen wollen, um die Finanzen noch besser im Griff zu halten. Einfache PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Mit Lust zum Zielgewicht

Sich wieder leicht und frei fühlen sowie leistungsfähig werden ohne anstrengenden Diätplan. Gesund abnehmen und die Freude am Essen behalten. Dies ist mit dem Behandlungsprogramm «BASEL» leicht möglich.
«BASEL» ist ein Programm zur Behandlung von Adipositas (Übergewicht) mit den Schwerpunkten der Veränderung des Ernährungsverhaltens und des Lebensstils. Genaues Beobachten der Ernährungsgewohnheiten sowie des eigenen Essverhaltens dient dabei als Grundlage.
Der Arbeitsordner zum Behandlungsprogramm führt durch den Kurs. Der Austausch in der Gruppe von zehn Teilnehmenden und praxisnahe Tipps (beispielsweise auch rund um körperliche Aktivitäten) stärken für den eigenen Alltag. Mit Hilfe dieses erfolgreichen Programms erreichen auch Sie – ohne Diät – Ihr persönliches Zielgewicht.

Kurs Nr. 20-1010

Frauen und Männer, die ihr persönliches Zielgewicht auf lustvolle Art ohne Diät erreichen wollen.
Vor Beginn nimmt die Kursleiterin mit Ihnen telefonisch Kontakt auf. Bei Fragen zum Behandlungsprogramm «BASEL» stehen unsere Kursleiterinnen auch vor der Anmeldung zur Verfügung.

Mit Lust zum Zielgewicht – Kochen praktisch

Sie kennen bestimmt den JoJo-Effekt. Kaum abgenommen, liegen die Pfunde auch schon wieder auf den Rippen. Die Erfahrung zeigt, dass Diäten in der Regel nur eine geringe Langzeitwirkung verzeichnen.
Im Kurs «Mit Lust zum Zielgewicht – Kochen praktisch» erhalten Sie raffinierte Rezepte und lernen die Grundlagen von geeigneten Kochtechniken für eine gesunde und fettarme Ernährung kennen. Vor allem die positiven Seiten der mediterranen sowie asiatischen Küche werden beleuchtet.
Bei individuellen Arbeiten und beim Austausch von Erfahrungen sowie Tipps und Tricks kommen Sie ihrem Zielgewicht lustvoll näher. Der Kurs ist nicht nur für Sie persönlich, sondern auch für Ihre Familie und Gäste eine Bereicherung.

Kurs Nr. 20-1011

Personen, die sich mit gesunder Ernährung auseinandersetzen oder ihre Ernährung umstellen wollen. Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Gesundheit & Konsum

Zielgruppe / Hinweise

Mit Lust zum Zielgewicht – Saisonküche

Wie fein! Frisches aus der Saisonküche mit Pfiff, leicht und fettarm, für bewusste Feinschmeckerinnen und Feinschmecker! Zum Geniessen und Wohlfühlen für jeden Tag.

Sie sind auf dem Weg zum Zielgewicht oder wollen es halten. Neue saisonale Rezepte und Ideen machen es Ihnen leicht!

Individuelles Arbeiten, Austausch von Erfahrungen und Tipps

Kurs Nr. 20-1012 / 20-1013

Personen, die sich mit gesunder Ernährung auseinandersetzen. Vorausgesetzt wird der Besuch des Kurses «Mit Lust zum Zielgewicht – Kochen praktisch»

Herausforderung Zöliakie – die glutenfreie Küche

Zöliakie stellt eine Herausforderung in der täglichen Nahrungsmittelzubereitung dar. Die strikte glutenfreie Ernährung ist die derzeit einzige bekannte Therapie, die Zöliakiebetroffenen ein in der Regel gesundes und beschwerdefreies Leben ermöglicht.
Themen dieses Kurses:
- Apérohäppchen
- Kleine Mahlzeiten
- Salzige und süsse Gebäcke
- Brote oder Brötchen

Gemeinsam werden saisonale Gerichte mit speziellen glutenfreien Zutaten zubereitet, die nicht nur den Betroffenen, sondern der ganzen Familie schmecken.Tipps und Tricks zum Einkauf von glutenfreien Produkten und zum täglichen Speiseplan fehlen ebenso wenig, wie generelle Informationen zum Thema. Beim Zubereiten und gemeinsamen Essen können Erfahrungen unter Betroffenen ausgetauscht werden.

Kurs Nr. 20-1016

Personen, die direkt oder indirekt von Zöliakie betroffen sind.
Für Frauen und Männer mit oder ohne Kocherfahrung.

Kopfstand der Hormone – kulinarisch verwöhnt durch die Lebensmitte

Stehen Ihre Hormone Kopf? Befinden Sie sich in der komplexen Lebensphase der Wechseljahre, welche körperliche und seelische Veränderungen mit sich bringt? Tun Sie sich Gutes und unterstützen Sie Ihren Weg mit Wissen und Lebenslust.
Der Kurs «Kopfstand der Hormone» richtet den Blick gezielt auf die Chance dieser Lebensphase und die vielen Einflussmöglichkeiten. In einem theoretischen Teil lernen die Teilnehmenden die unterstützende Wirkung von natürlichen Heilpflanzen und Möglichkeiten zur Reinigung und Entschlackung des Körpers kennen. In der praktischen Umsetzung werden leichte mediterrane Menüs gesund, genussvoll und schnell zubereitet.

Kurs Nr. 20-1017

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Zielgruppe / Hinweise

Convenience Food unter der Lupe

Beutel öffnen, heisses Wasser einrühren und fix-fertig ist die warme Suppenmahlzeit. Oder noch besser: Ein Bami goreng, zubereitet in der Mikrowelle und nach zwei Minuten bereits servierfertig - mit Convenience Food oder «bequemem Futter» alles kein Problem. Doch was ist in diesen Produkten enthalten? Ist Convenience Food gesund und garantiert es eine gesunde Ernährung? Im Kurs betrachten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Vor- und Nachteile von Halbfertig- und Fertigprodukten, die ernährungsphysiologischen Aspekte beim häufigen Verzehr von Fertiggerichten sowie, anhand von Verpackungen, die Inhaltstoffe der Fertigmahlzeiten. Sie haben die Möglichkeit, eigene Produkte, welche Sie oft konsumieren, in den Kurs mitzubringen.

Kurs Nr. 20-1018 / 20-1019

Ernährungsinteressierte Personen. Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Clever bleiben, schlau essen: Brain Food für den Alltag

Geht Intelligenz durch den Magen? Lassen sich die grauen Zellen mit der richtigen Ernährung auf Trab bringen? Wir meinen «Ja» und sagen Ihnen, welche Lebensmittel den Geist füttern. Entdecken Sie Ihren individuellen und optimalen Ernährungsstil durch das Aufzeigen der Zusammenhänge zwischen Ernährung, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.
Schwerpunkte dieses Kurses bilden die Zubereitung von situationsgerechten Speisen und die Auseinandersetzung mit den Integrationsmöglichkeiten in den Alltag.

Kurs Nr. 20-1020

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Vegan – eine Ernährungsidee und ein Lebensstil

Veganismus ist eine Einstellung und Lebensweise, welche die Nutztierhaltung und den Konsum tierischer Produkte völlig ablehnt. Was braucht ein Veganer zum Leben? Was bedeutet «vegan»? Wie ist es zu begründen?
Die Teilnehmenden erleben Theorie- und Praxiseinheiten zur Ernährung ohne tierische Nahrungsmittel. Aus gesundheitlicher Sicht werden u.a. in Paar- und Gruppenarbeiten auch kritische Nährstoffe und deren Zufuhr besprochen.
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine Grundlage zur selbständigen Entscheidung, ob sie sich vegan ernähren wollen.

Kurs Nr. 20-1201

Personen, die vermehrt auf tierische Lebensmittel verzichten möchten bzw. müssen.

Zielgruppe / Hinweise

Vegetarisch für Einsteigerinnen und Einsteiger

Mehr Spass und Leichtigkeit im Leben: Praxis des Vegetarismus. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereiten eine bunte Vielfalt an schmackhaften Gerichten aus der lakto-vegetarischen Küche zu. Die Auswahl der Rezepte basiert auf den Grundsätzen einer ausgewogenen Ernährung, die mit kurzem Zeitaufwand und ohne Fertigprodukte auf den Tisch gezaubert werden kann. Mit theoretischen Zusatzinformationen wird den Teilnehmenden diese gesunde Ernährungsform näher gebracht.

Kurs Nr. 20-1202

Für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.

Frisch, vegetarisch, gesund – turboschnell

Die Natur bietet uns vielseitige Leckereien für die vegetarische Küche für jeden Tag – in jeder Jahreszeit. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereiten saisonale Gerichte aus der lakto-vegetarischen Küche zu. Die Auswahl der Rezepte basiert auf den Grundsätzen einer ausgewogenen Ernährung, die mit kurzem Zeitaufwand und ohne Fertigprodukte auf den Tisch gezaubert werden können.

Kurs Nr. 20-1203

Personen, die sich fleisch- und fischlos ernähren möchten und über wenig Zeit verfügen. Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Klassiker der indisch-vegetarischen Küche (vedisch)

Kurkuma – Kreuzkümmel – Chili. Gewürze der indischen Küche, die einzigartig in der phantasievollen Verwendung der Zutaten und der immer wieder variierenden Gewürzmischungen ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entdecken die unverwechselbare Note indischer Gewürze bei der Zubereitung von lakto-vegetarischen Gerichten und erhalten interessantes Hintergrundwissen.

Kurs Nr. 20-1204

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Kochen & Haushalt

Zielgruppe / Hinweise

Alltagsküche: Basiskochkurs

Sie wollen sich Basiswissen im Kochen aneignen, die ersten Kocherfahrungen in der Küche sammeln und Lust an der Zubereitung eigener Menüs erhalten? Hier sind Sie im richtigen Kurs! Schritt für Schritt und mit vielen Tipps und Tricks werden Sie in die Kunst des Kochens eingeführt und lernen alle Grundtechniken, wie Sieden, Braten, Dämpfen, Dünsten usw. kennen und anwenden.
Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden theoretische Informationen, wie beispielsweise ein Rezept zu lesen ist oder wie die Mengenberechnung pro Person einfach gelingt. Die Auswahl abwechslungsreicher und «gluschtiger» Menüs garantiert nicht nur den Lernerfolg, sondern auch eine grosse Portion Spass!
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine ausführliche Dokumentation mit der Beschreibung der Kochtechniken, damit die Zubereitung der Gerichte auch im Alltag gelingt.

Kurs Nr. 20-1301

Für Einsteigerinnen und Einsteiger

Alltagsküche: Aufbaukochkurs

Sie wollen auf Ihr Wissen aufbauen? Sie haben die ersten Kocherfahrungen gesammelt und möchten sich nun an grössere Herausforderungen wagen? Sie wollen neue Rezepte und Gerichte kennenlernen und Ihr Repertoire an Kochtechniken erweitern und vertiefen? Beispielsweise mit der Zubereitung von feiner Mousse, von Glacé- und Sorbetvariationen, von Hefeteiggebäcken oder anderen Köstlichkeiten?
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer arbeiten in kleinen Teams an verschiedenen Rezepten, damit der Einblick in alle Arbeitsvorgänge und Kochtechniken möglich ist.
Sie erhalten eine ausführliche Dokumentation mit der Beschreibung der Kochtechniken, damit die Zubereitung der Gerichte auch im Alltag gelingt.

Kurs Nr. 20-1302 / 20-1304 / 20-1305

Der Kurs setzt allgemeine Kochkenntnisse oder den Besuch des Basiskochkurses voraus.

Kindermenüs – die kulinarische Verführung

Burger, Pommes und Coca-Cola? Oder doch lieber eine gesunde, phantasievolle und kindergerechte Ernährung für Ihre Lieben?
In diesem Kurs erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neues Wissen über die Zusammenhänge zwischen den Bedürfnissen von Kindern, ihrem Verhalten, ihrer Leistungsfähigkeit und der Ernährung.
Bei der Zubereitung und Verpackung von kreativen Gerichten aus qualitativ hochwertigen Nahrungsmitteln wie beispielsweise Hirtenbrot und Sonnentee, Sterntalersüppchen mit himmlischen Bananen profitieren beide: die Kinder und Sie.
Ihr Zusatznutzen: Im Kurs werden mögliche Wege für den subtilen Umgang mit Ernährungskonflikten aufgezeigt.

Kurs Nr. 20-1306

Dieser Kurs eignet sich speziell für Eltern sowie Personen im Verpflegungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich.
Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Kochen & Haushalt

Zielgruppe / Hinweise

«Erlebnisort Küche» – Vater-Kind-Kochen

Mit Papa das Mittagessen kochen ist ein Kinderspiel!
Die Zeit gemeinsam verbringen, sich gegenseitig beobachten, neue Seiten entdecken und sich zu Höchstleistungen anspornen – dies ermöglicht der Erlebnisort «Küche».
Vater und Kind schnippeln, brutzeln, braten und backen gemeinsam und werden zu einem unschlagbaren Team. Die Teilnehmenden lernen feine Koch- und Backrezepte kennen und zubereiten und erhalten Tipps und Tricks, um Gäste daheim zu verwöhnen.

Kurs Nr. 20-1307

Alter der Kinder: 7 bis 10 Jahre

Vitalität erhalten – Kochen ab 60plus

Schon die Römer wussten: «Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.» Und wir meinen: Ein gesunder Körper will bewusst ernährt sein!

Wir unterstützen Sie mit Informationen, Tipps zu Ernährungsfragen und mit raffinierten Rezepten zum Aufbau von Kraftreserven. Mit einfachen und bürgerlichen Alltagsrezepten sowie einem Schuss Kreativität und Phantasie kommt Freude und Abwechslung in den Zürcher Kochalltag. Kochen und geniessen Sie mit Gleichgesinnten feine Menüs und lernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse rund um die Grundzubereitungsarten.

Kurs Nr. 20-1320 / 20-1321 / 20-1322

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Indische Küche

Kennen Sie Chapatis, Raitas, Chutneys oder das Joghurtgetränk Lassi? Nein? Höchste Zeit, diese köstlichen indischen Beilagen kombiniert mit würzigen Fleisch-, Gemüse- und Fischgerichten kennenzulernen und zu degustieren.
Besuchen Sie den Grundlagenkurs in indischer Küche: Sie arbeiten in kleinen Teams und lernen verschiedene Zubereitungsarten bzw. -techniken und viele Gewürze kennen. Zudem erfahren Sie im Kurs, wie sich die vielfältigen Aromen am besten zur Geltung bringen lassen.

Kurs Nr. 20-1400

Der Kurs ist besonders für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.

Thai-Küche

Exotisches – Kulinarisches – Verführerisches. Gesund, frisch, scharf und anders.
Ein Grundlagenkurs mit einem Hauch von Feriengefühl für Asien-Fans. Informationen zu thailändischen Nahrungsmitteln, Pasten und Kräutern machen das Nachkochen leicht. Durch die Zubereitung regionaler Spezialitäten erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Einblick in die Vielfalt der Thai-Küche.

Kurs Nr. 20-1402

Der Kurs ist besonders für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.

Zielgruppe / Hinweise

Brot backen

Herrlich, dieser Duft von frisch gebackenem Brot… eine Verführung!
Was soll‘s denn sein? Zürcherbrot, Tessinerbrot, Bündner Roggenbrot oder doch lieber ein normales Körnerbrot – für jede oder jeden findet sich das passende.
Im Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Zubereitung und die vielseitige Verwendbarkeit des Hefeteigs von Grund auf kennen.
Neben zahlreichen Brotsorten werden auch frische Zöpfe oder Laugenbrötli gebacken.

Kurs Nr. 20-1404

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Spargelgerichte

«Königliches Gemüse», «Frühlingsluft in Stangen», «essbares Elfenbein» – so vielfältig die Vergleiche, so gross ist auch die Faszination der Feinschmecker für die Asparagus (lat: Spargel). Lassen Sie sich im Kurs mit feinen Spargelrezepten überraschen und erfahren Sie Wissenswertes rund um die Zubereitung, den Anbau, die Inhaltsstoffe sowie zur Gesundheit.

Kurs Nr. 20-1406

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Gemüse – vielseitig mariniert

Kulinarischer Höhenflug und echter italienischer Genuss: mariniertes Gemüse.
Gegrillte Champignons, marinierte Auberginen oder kalabresische Peperoni sind herrliche Vorspeisen und eine kulinarische Tradition in der mediterranen Küche.
Am besten schmeckt dazu frisch gebackenes Brot.
In Teams lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Zubereitung verschiedener Gemüse mit Marinaden sowie die wichtigsten Grundsätze der Mittelmeerküche kennen.

Kurs Nr. 20-1408

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Sommersalate – Farbenpracht im Teller

Eine kulinarische Farbenpracht im Teller – da läuft selbst einem Salatmuffel das Wasser im Mund zusammen…
Im Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sommerliche Salate mit leichten Dressings, deren Zubereitung und Präsentation kennen. Das Auge isst mit! Ein passendes Brötchen und ein leichtes Dessert runden das Essen ab.

Kurs Nr. 20-1410

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Kochen & Haushalt

Zielgruppe / Hinweise

Braten – mal traditionell, mal raffiniert

«Ein Kinderleben lang gab es sonntags Sauerbraten. Ein Sonntag ohne ihn war kein richtiger Sonntag. Schon am Vormittag duftete die ganze Wohnung nach der leicht säuerlichen Marinade. Dann kam der Duft von Rotkohl dazu. Herrlich!»
An jedem Kursabend werden drei bis vier verschiedene Braten zubereitet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen den ganzen Ablauf vom Würzen, Anbraten bis zum Tranchieren kennen und machen sich mit den verschiedenen Fleischarten vertraut.
Mit feinen Braten (auch für den Kleinhaushalt), passenden Vorspeisen, Beilagen und Desserts verzaubern Sie Ihren Sonntag und Ihre Gäste.

Kurs Nr. 20-1412

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Pasta alla casalinga

Pasta-Herstellung – ein Vergnügen; Paste geniessen – ein Traum.
Zur Herstellung braucht es lediglich Pastamehl, Wasser, Eier, Salz, Muskelkraft, etwas Zeit und eine Portion Liebe.
Während Sie den Pastateig kneten, erfahren Sie Wissenswertes über das Pastamehl. Aus dem Teig schneiden wir Nudeln, formen Tortellini, Ravioli oder Canneloni. Sie stellen diverse Füllungen her. Das i-Tüpfchen sind die raffinierten Saucen, wie Tomaten-Gin- oder scharfe Olivensauce… natürlich selbstgemacht.
Nach diesem Kurs kennen Sie die Pastaherstellung, die viel Spielraum für eigene Kreationen lässt. Selbst wenn Sie zu Hause keine Zeit für die Pastaherstellung haben – die Saucen sind ein Geheimtipp!

Kurs Nr. 20-1413

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Lust auf Geflügel

Ob im Ganzen, mit oder ohne Füllung, knusprig gebraten, oder «nur» die Brüstchen exotisch mariniert und gegrillt – im Backofen, Wok oder Kochtopf. Poulet, Truthahn und Ente: ganz schön knusprig! Ganz schön vielseitig!
Im Kurs lernen Sie Zubereitungsarten und Techniken wie beispielsweise fachgerechtes Tranchieren kennen und erhalten wertvolle Hinweise für den Einkauf und die Verwendung von Geflügel (Mastküken, Poulet, Suppenhuhn, Truthahn, Gans und Ente).

Kurs Nr. 20-1414

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Sushi und weitere japanische Köstlichkeiten

Sind Sie auch ein «Gurume» (japanisch für Gourmet) und lieben japanische Köstlichkeiten aller Art? Sie möchten Sushi, Sashimi, Tempura und andere Delikatessen zu Hause professionell zubereiten können?
Dann laden wir Sie ein, sich in diesem Kochkurs praktisch und theoretisch mit der Kochkultur aus dem Land der aufgehenden Sonne auseinanderzusetzen und gemeinsam in Teams kleine Spezialitäten zu kreieren. Sie erhalten Informationen zu Kochtechniken, Lebensmitteln und zur Kultur Japans.

Kurs Nr. 20-1416

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Zielgruppe / Hinweise

Fische für Gourmets

Verspüren Sie Lust auf einen kulinarischen Tauchgang in die faszinierende und vielfältige Unterwasserwelt?
In unserer Gourmetküche lernen Sie verschiedene Kocharten für die Zubereitung von Fisch kennen und kochen köstliche Vorpeisen, Salate, Suppen und Hauptgerichte. Erleben Sie Fisch in allen Variationen.

Kurs Nr. 20-1418

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Apéro-Ideen

Wecken Sie den Appetit mit einem speziellen Apéro auf kommende Gaumenfreuden. Sie erlernen das Zubereiten verschiedener Gebäcksorten aus Blätter- und Hefeteig und Häppchen mit oder ohne Fleisch sowie mariniertes Gemüse und mehr.
Sie nehmen zahlreiche Ideen und Rezepte für kleine und feine Leckereien für Ihre nächste Einladung oder Party nach Hause.

Kurs Nr. 20-1420

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Tapas und Sherry

Lassen Sie sich für einen Abend nach Andalusien entführen. Sie beginnen mit der Zubereitung verschiedener Tapas wie Albondigas en salsa picante, Gambas al ajillo, etc. und lernen dabei nicht nur spezielle Kochtechniken, sondern auch ein Stück Kultur und Lebensphilosophie der Spanier kennen. Anschliessend wird Ihnen auf mitreissende Art die ganze Welt des Sherrys aufgezeigt. Das Geniessen der herrlichen Tapas mit passendem Sherry lässt definitiv Ferienstimmung aufkommen.

Kurs Nr. 20-1422

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Mein Menü – kreativ erweitert

Sie haben bestimmt ein Lieblingsgericht. Möchten Sie dieses kreativ erweitern? Eine neue Menukombination kreieren? Nichts leichter als das: Bringen Sie Ihr Lieblingsrezept in den Kurs mit. In der Gruppe werden die Menüs analysiert, neue Ideen erarbeitet und kreative Ergänzungen mit passenden Nahrungsmitteln oder Gerichten vorgenommen. Selbstverständlich bleibt es nicht nur bei der theoretischen Erarbeitung, Sie verwöhnen auch Ihren Gaumen mit den Neukreationen und gewagten Menuzusammenstellungen.

Kurs Nr. 20-1423

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Kochen & Haushalt

Zielgruppe / Hinweise

Kunstwerke aus Schokolade: Osterhasen

Süsser Osterhase mit zartem Schmelz – selbst gemacht und kreativ verziert – ein Schokoladentraum!
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer giessen Osterhasen in unterschiedlichen Grössen von 4 cm bis 24 cm und in verschiedenen Modellen. Sie arbeiten nach Anleitung der Kursleiterin und «schminken» zuerst die Hasenformen nach Ihren persönlichen Vorstellungen. Danach stellen Sie Ihren Osterhasen nach Wunsch mit weisser, brauner oder schwarzer Schokolade fertig. Schon nach ca. 30 Minuten Trocknungszeit halten Sie Ihr persönliches Kunstwerk aus Schokolade in den Händen.

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Kurs Nr. 20-1425

Rhabarber: Saure Stängel für Schleckmäuler

Die sauren Rhabarberstängel laden zu süssen Kreationen ein.
Da ist für jeden Gaumen etwas dabei: Vielseitige Fleisch- und Fischgerichte, feines Gebäck, warme und kalte Desserts oder Gefrorenes. Ein Genuss und erst noch gesund: Rhabarber ist gehaltvoll an Vitaminen und Mineralstoffen, wirkt blutreinigend und entschlackend. Ein Kurs für alle, die Appetit auf neue Rezepte und weitere Hintergrundinformationen zu diesem vielseitigen Gemüse haben.

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Kurs Nr. 20-1428

Selbst ist der Mann im Unternehmen «Haushalt»

Kennen Sie die Situation: In einer Stunde erwarten Sie Ihr Date für den ersten gemeinsamen Abend daheim. Das Bügeleisen in der rechten, das zerknitterte Hemd in der linken Hand und Sie fühlen sich hilflos. Zu allem Übel fällt auch noch ein Knopf ab. Und damit nicht genug… schliesslich landet auch noch ein Spritzer der Tomatensuppe mitten auf Ihrem Lieblingsoberteil. Sie haben Fragen zum Unternehmen Haushalt? Sie suchen einfache, schnell anwendbare Tipps und Tricks zur täglichen Haushaltbewältigung? Wir haben kurze und bündige Antworten und Anleitungen rund um‘s Zeitmanagement im Haushalt: Waschen, Bügeln, Knopf annähen, Reinigung, Schuhpflege sowie für andere alltägliche Fragestellungen.
Selbst ist eben der Mann.

Für Einsteiger geeignet.

Kurs Nr. 20-1500

Zielgruppe / Hinweise

Effizient Haushalten

Mit diesem Kurs gewinnen Sie auf vielen Ebenen. Durch effizientes Haushalten mit modernen Techniken und geschickter Arbeitsplanung gewinnen Sie Zeit und schonen Ihre Kräfte. Mit einer optimalen Organisation des Einkaufs sparen Sie Geld. Auch eine kurze Einführung in gesunde Ernährung fehlt nicht. Unser Motto lautet: Geniessen Sie Ihr Zuhause!
Sie erhalten viele praktische Tipps und Anregungen zur Umsetzung im Alltag und erarbeiten persönliche Arbeitspläne.

Kurs Nr. 20-1502

Für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.

Textilpflege

Ihre neu gekaufte Bluse, Ihr edles Hemd – eine Augenweide.
Doch Textilien wollen richtig gepflegt sein, damit sie schön bleiben. Erweitern Sie Ihre Kenntnisse rund um die Textilpflege. Dies beginnt unter anderem mit den Kaufkriterien für Textilien und Waschmittel, die richtigen Techniken beim Waschen und Bügeln, der Fleckenentfernung sowie der Bedienung der Waschmaschine und des Tumblers.
Viele Tipps und Kniffs für Einsteigerinnen und Einsteiger und solche, die ihre Arbeitstechniken verbessern möchten.

Kurs Nr. 20-1504

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Hemden und Blusen bügeln

Selbst Hemden und Blusen bügeln ist eine Kunst, wenn lästige Falten vermieden werden sollen. Sie lernen dies bei uns: einfach, praktisch und professionell. Damit Sie tagtäglich frisch gebügelte Hemden und Blusen anziehen können und sich im Business wohl fühlen.

Kurs Nr. 20-1506

Für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.

Floristik & Gartenbau

Zielgruppe / Hinweise

Tulpenträume

Tulpenkompositionen im Frühling – ein Traum.

Ein selbst hergestelltes Grundgerüst aus Weiden und Obstbaumästen wird mit dieser vielseitigen Zwiebelblume ergänzt und kreativ gestaltet. Es werden verschiedene Varianten gezeigt. Sie werden selbst ein Werkstück binden und mit farblich fassenden Tulpen schmücken.

Kurs Nr. 20-1600 / 20-1601

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Blumige Ostern

Ostern ist eine fröhliche und farbenfrohe Zeit. Die Dekorationen sind witzig und festlich; kluge Hasen kennen die Ostertrends 2008.
Mit vielen Federn, Eierschalen, Blumen und Blüten gestalten Sie einen Wand-, Türschmuck, eine Tischdekoration und einen Neststrauss. Es werden verschiedene Varianten gezeigt. Sie werden nach einem Muster ein blumiges Oster-Ding zum Hasenfest binden, wickeln oder kleben… und heimtragen.

Kurs Nr. 20-1603

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Rundum Frühling

Holen Sie sich den Frühling in die Wohnung! Oder überraschen Sie Freunde und Bekannte mit einer eigenen Blumenkreation! Die Blumenvielfalt ist in dieser Jahreszeit grossartig. Beste Voraussetzungen also für vielfarbige Blumensträusse und runde Gestecke. Im Kurs erhalten Sie neue floristische Ideen.

Kurs Nr. 20-1604

Für Einsteigerinnen und Einsteiger

Prächtige Päonien – Pfingstrosen-Zauber

Den zarten Frühling einfangen und kombinieren mit Draht und Pfingstrosen zu einem einzigartigen Deko-Zauber. Ein einmaliges Erlebnis.
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fertigen Drahtkugeln und Drahtgefässe und kreieren mit Pfingstrosen oder anderen Saisonblumen ein persönliches Zierwerk. Es werden verschiedene Formen gezeigt. Nach Wunsch erhalten Sie wissenswerte Zusatzinformationen zur botanischen Herkunft dieser hierzulande noch saisonalen Frühlingsblume.

Kurs Nr. 20-1606

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Zielgruppe / Hinweise

Rosensträusse

Einblick in die Welt der Rosen: Edelrosen, Moosrosen, stachellose Rosen und andere Rosenarten verführen die Sinne mit ihrer Farbe oder ihrem Duft.
Sie erhalten neue floristische Ideen zu diesem Blumenklassiker. Es werden verschiedene Gestecke und Sträusse gezeigt. An jedem Kursabend werden Sie einen Strauss oder ein Gesteck selbst kreieren. Passend dazu immer auch einen kleinen Begleiter aus den Reststücken.

Kurs Nr. 20-1608

Für Einsteigerinnen und Einsteiger und alle Rosenliebhaberinnen und Rosenliebhaber.

Umweltgerecht Gärtnern – Ihr Garten für eine Saison

Träumen Sie von Ihrem eigenen Garten für eine Saison? Zwischen Frühlings- und Herbstferien besuchen Sie Ihren Garten (ca. 12 m²) so oft und so lange Sie wollen. Sie pflanzen, pflegen und ernten eigenes, gesundes Gemüse, knackige Salate, einjährige Sommerblumen und Kräuter. Entdecken Sie Farben und Düfte im Kräuter- und Heilpflanzenlabyrinth.
Ein intensiver Theorieblock vor den Frühlingsferien bereitet Sie auf die Gartenarbeit vor. Danach arbeiten Sie im Garten, wobei jeder Kursabend mit einem theoretischen Input und anschliessender Demonstration beginnt. Wenn Ihnen das Arbeiten in und mit der Natur Spass macht und Sie sowohl fundierte Grundlagen des biologischen Gärtnerns als auch praktische Erfahrungen sammeln wollen – dieser Kurs bietet Ihnen dazu die Möglichkeit. Bitte beachten Sie, dass die Setzlingszucht kein Kursbestandteil ist.

Kurs Nr. 20-1702 / 20-1704

Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene geeignet.

Erfolgreich Kompostieren – gesunder Garten

Sie setzen einen Kompost fachgerecht an. Anhand von verschiedenen Komposten lernen Sie eine Rotte mit den dazu nötigen Kontrollkriterien zu beurteilen und falls nötig zu verbessern. Reiftest sowie richtige Anwendung von selbst produziertem Reifkompost im eigenen Garten sind wichtige Themen im Kurs. Zusätzlich lernen Sie die unterschiedlichen Pflanzennährstoffe kennen. Die Mangel- und Überdüngungssymptome können Sie abschätzen. Die Vielfalt der Bodenlebewesen und ihre Aufgaben sind Ihnen ebenso vertraut wie der Bodenaufbau. Sie können selbst eine Bodenprobe Ihres Gartens entnehmen und diese beurteilen. Sie kennen Zeigerpflanzen (Beikräuter) und deren Aussage bezüglich des Bodentyps.

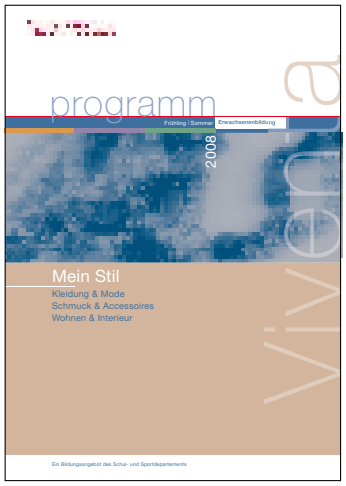
In Kleingruppen und individuell erweitern Sie praktisches und theoretisches Wissen. An selbst erstellten Proben und Tests analysieren Sie, auf spielerische Art, die Resultate und erlangen so das nötige Know-how. Gemeinsame Auswertungsrunden, die Möglichkeit für individuelle Fragen und ein Lern-Apéro runden den Anlass ab.

Kurs Nr. 20-1706

Personen, die einen Garten oder Grünfläche pflegen und / oder sich für Kompost bzw. Kompostierung, Böden und / oder biologische Düngung interessieren.
Geeignet für Einsteigerinnen und Einsteiger oder Personen mit Vorkenntnissen.

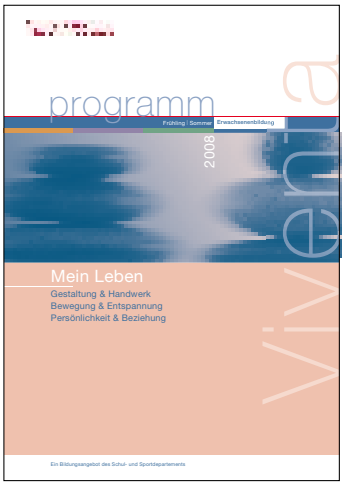
Erwachsenenbildung

Mein Stil



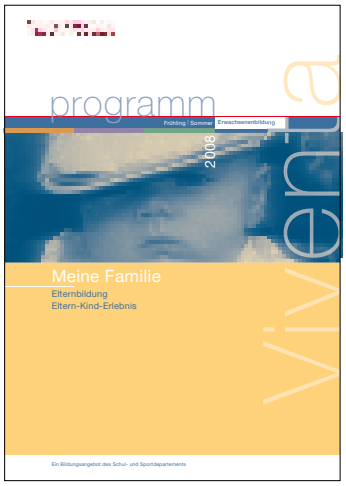
Den persönlichen Stil finden, weiter entwickeln und erleben. Sei es bei der Herstellung von modischen Kleidern, individuellem Schmuck oder beim Einrichten der eigenen Wohnung. In der Broschüre «Mein Stil» finden Sie zahlreiche Angebote für die schönen Dinge im Leben.

Mein Leben



Das eigene Leben facettenreich gestalten und geniessen: mit einem kreativen Hobby, mit Zeit für sich selbst oder im Austausch mit einer Gruppe. In der Bro-schüre «Mein Leben» treffen Sie auf zahlreiche Kursangebote, die Farbe und Form in Ihren Alltag bringen.

Meine Familie



Aktiv Eltern sein – die Familie bewusst erleben, Erziehung gestalten, die Kinder verstehen und die Zukunft gemeinsam formen. In der Broschüre «Meine Familie» bieten wir Ihnen Kurse an, rund um die Beziehung Eltern und Kind.

Sekundarschulabschluss

Einen Sekundarschulabschluss auch noch im Erwachsenenalter erwerben? Bei der Fachschule Viventa ist dies mit dem Vorbereitungskurs auf die kantonalen Prüfungen möglich.

Die weiteren Ausbildungsangebote der Fachschule Viventa

Berufsvorbereitungsjahr

Nach dem Ende der Volksschulzeit bietet das Berufsvorbereitungsjahr eine Standortbestimmung und bereitet die Jugendlichen auf die Berufswelt vor (weiterführende Schule oder Berufseinstieg). Verschiedene Angebote stehen zur Verfügung.

Integrationsangebote

Die Sprache ist nur eine Hürde, wenn Menschen aus anderen Kulturen in Zürich leben. Die Fachschule Viventa fördert mit gezielten Angeboten (z.B. Jahreskurs) die Integration – im Beruf und im Alltag.

Berufsbildung

Ob Berufsschule (Fachangestellte Gesundheit, HauswirtschaftspraktikerIn) oder Fachausweis (Haushaltleiterin) – die Fachschule Viventa unterstützt Sie beim Erlangen eines anerkannten Abschlusses in der Berufswelt der Hauswirtschaft.

Unsere Kursstandorte

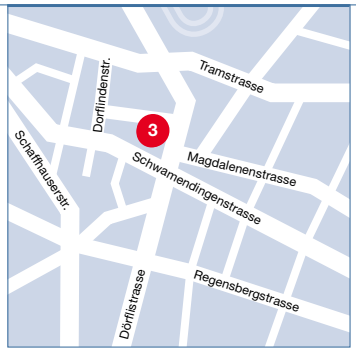
Kursstandorte

Wipkingen
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Tram	13
Bus	33 54 71 72

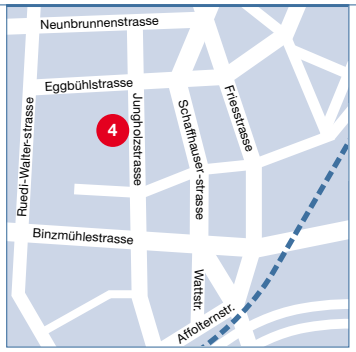
Brunnenturm (Altstadt)
Obere Zäune 26
8001 Zürich

Tram	3 4 5 8 9 15
Bus	31



Dorflinde (Oerlikon)
Schwamendingerstr. 39
8050 Zürich

Tram	10 14
Bus	62



Jungholz (Oerlikon)
Jungholzstr. 43
8050 Zürich

Tram	10 14
Bus	768

Schwamendingen
Kirchgemeindehaus
Stettbachstr. 58, 8051 Zürich

Tram	7 9
Bus	62 63

Wiedikon
Sihlhölzli, Manessestr. 1
8003 Zürich

Tram	9 14
Bus	66 76 215 220 235 245

Witikon
Looren A, Katzenschwanzstr. 17
8053 Zürich

Tram	
Bus	34 753

Fluntern
Spital Bethanien, Toblerstr. 51
8044 Zürich

Tram	5 6
Bus	

Wollishofen
Rote Fabrik, Seestr. 395
8038 Zürich

Tram	7
Bus	161 165

Albisrieden
Triemli B, Triemlistr. 45
8047 Zürich

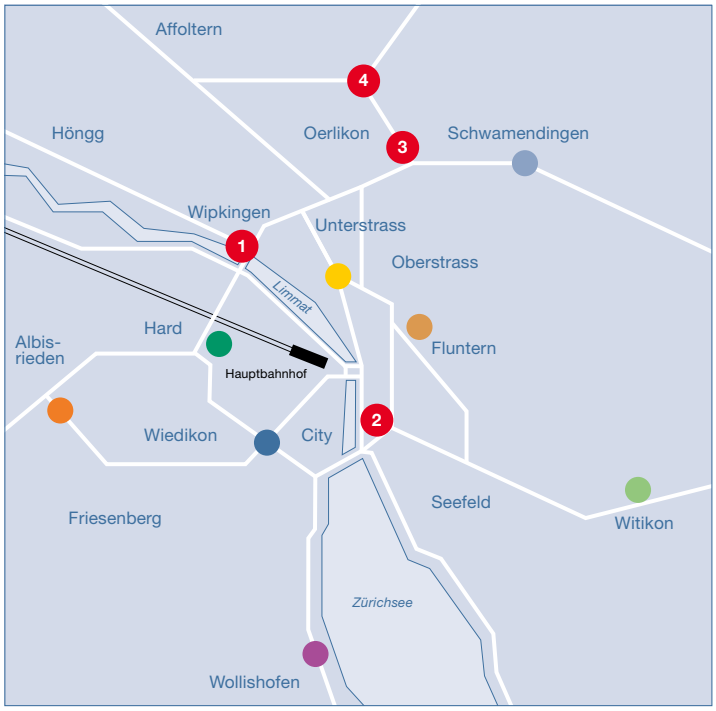
Tram	3
Bus	80

Sihlfeld
Sihlfeldstr. 165
8004 Zürich

Tram	8
Bus	31 33 72

Unterstrass
Weinberg, Weinbergstr. 143
8006 Zürich

Tram	7 15
Bus	



Stadt Zürich
Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
CH-8037 Zürich

Telefon 044 446 43 43
Fax 044 446 43 50
viventa@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/viventa

Bodmer & Jaray Design