



Es freut uns, Ihnen unser Programm für das Schuljahr 2020/2021 vorzustellen. Unser Angebot beinhaltet Veranstaltungen für Familien, Kinder sowie Erwachsene. Unser Verein hat zum Ziel, das Verständnis und die Zusammenarbeit zwischen Schule, Eltern und Schulbehörden zu fördern.

Wir hoffen, dass Sie unser diesjähriges Programm anspricht und wir Sie in einem unserer Kurse oder Veranstaltungen begrüßen dürfen.

Wir danken allen, die uns seit über 46 Jahren unterstützen und mit uns zusammenarbeiten, insbesondere den Schulen und der Gemeinde Cham.

Ihr S&E-Team Cham-Ennetsee

#### Allgemeine Bedingungen

1. Die Kursanmeldungen erfolgen per Telefon oder Mail.
2. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
3. Die Kurse werden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt. Es kann vorkommen, dass Kurse zusammengelegt, annulliert oder auf einen anderen Termin verschoben werden. Kursleiterwechsel bleiben aus organisatorischen Gründen vorbehalten.
4. Kursbestätigungen werden bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn versandt.
5. Das Kursgeld ist vor Kursbeginn zu überweisen.
6. Bei Abmeldungen bis 10 Tage vor Kursbeginn beträgt die Rücktrittsgebühr 10% des Kursgeldes, mindestens jedoch CHF 30.-. Danach ist das Kursgeld vollumfänglich zu entrichten.
7. Lehrmittel in Sprachkursen bzw. Materialkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
8. Der Abschluss einer allfälligen Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer.
9. Inhaltliche Fragen zum Kurs sind direkt an die Kursleitung zu richten.

S&E Schule und Elternhaus Cham-Ennetsee 6330 Cham



## Sprachkurse für Erwachsene

### Info Sprachkurse 1–22

Gruppengrösse ab 5 Teilnehmer  
Ort Schulhaus Röhrliberg 2, Cham  
Dauer Kurs 25 Lektionen à 75/90 Minuten  
Kosten CHF 595.-/CHF 700.- (ohne Lehrmittel)  
[S&E-Mitglieder erhalten einmalig pro Jahr einen Rabatt von CHF 30.-]

Anmeldung [kurse@sundecham.ch](mailto:kurse@sundecham.ch)

Anmeldeschluss Sprachkurse: Montag, 31. August 2020

Sie finden keinen Sprachkurs, der Ihrem persönlichen Bedürfnis entspricht? Nehmen Sie direkt Kontakt mit der entsprechenden Kursleiterin auf, die Ihnen gerne für Fragen oder Anregungen zur Verfügung steht. Weitere aktuelle Kurse finden Sie laufend unter [www.sundecham.ch](http://www.sundecham.ch)

### Englisch Kurse 1 – 6

Mary Gottschalk, Muttersprache Englisch,  
Tel. 079 251 29 50, [gott@bluwien.ch](mailto:gott@bluwien.ch)

- 1 Englisch Leicht Fortgeschrittene am Abend**  
Inhalt Sie lernen bzw. verbessern und vertiefen alltägliche, routinemässige Situationen sprachlich gut zu bewältigen und vergrössern Ihren Wortschatz.  
Lehrmittel New Headway Elementary  
Datum/Zeit ab Montag, 14.09.20, 18.30–19.45 Uhr, 25 Lektionen
- 2 Englisch Conversation am Abend**  
Inhalt A fun, informal way to improve your English and increase your vocabulary. We will discuss topics decided upon by the students, depending on their needs and interests, as well as current events, books, movies, etc.  
Lehrmittel Newspapers, magazine articles, books, games  
Datum/Zeit ab Montag, 14.09.20, 20.00–21.15 Uhr, 25 Lektionen

Sylvia Stutz, Muttersprache Englisch,  
Tel. 079 427 09 58, [sylviastutz@me.com](mailto:sylviastutz@me.com)

- 3 Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen am Abend (A1)**  
Inhalt Zum Auffrischen und Erweitern von bereits vorhandenen Grundkenntnissen in Englisch.  
Lehrmittel New Headway Elementary  
Datum/Zeit ab Dienstag, 15.09.20, 20.00–21.15 Uhr, 25 Lektionen
- 4 Englisch Upper Intermediate am Nachmittag (B2)**  
Inhalt A course for people who like to talk! We spend much of our time discussing interesting topics, but we don't forget to work on our grammar and vocabulary either.  
Lehrmittel Wird auf die Gruppe abgestimmt  
Datum/Zeit ab Montag, 14.09.20, 13.45–15.15 Uhr, 25 Lektionen
- 5 Englisch Englisch am Nachmittag für Kids (5./6. Klasse)**  
Inhalt Mit Spiel und Spass fördern wir das bereits erlernte Englisch aus der 5./6. Primarstufe.  
Lehrmittel Diverse Spiele und Aktivitäten  
Datum/Zeit Mittwochs ab 21.10.20, 13.30–14.30 Uhr, 10 Lektionen (1.Semester)  
Kosten CHF 240.-
- 6 Englisch Englisch am Nachmittag für Kids (3./4. Klasse)**  
Inhalt Mit Spiel und Spass fördern wir das bereits erlernte Englisch aus der 3./4. Primarstufe.  
Lehrmittel Diverse Spiele und Aktivitäten  
Datum/Zeit Mittwochs ab 24.02.21, 13.30–14.30 Uhr, 10 Lektionen (2.Semester)  
Kosten CHF 240.-

### Französisch Kurse 7–8

Marie von Reding, Muttersprache Französisch,  
Tel. 041 781 19 33, [marie.vonreding@gmx.ch](mailto:marie.vonreding@gmx.ch)

- 7 Französisch Auffrischkurs am Abend**  
Inhalt Sie haben Grundkenntnisse und möchten mehr Sicherheit in der Anwendung erlangen? In diesem Kurs werden Sie viel Gelegenheit haben, sich über verschiedene Alltagsthemen zu unterhalten und das Land und seine Kultur besser kennenzulernen. Sie werden Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Grammatikkenntnisse in einer kleinen Gruppe auffrischen können.  
Lehrmittel Wird auf die Gruppe abgestimmt  
Datum/Zeit ab Freitag, 18.09.20, 17.30–18.45 Uhr, 25 Lektionen
- 8 Französisch Konversation für Fortgeschrittene am Abend**  
Inhalt Sie haben bereits gute Kenntnisse in Französisch, möchten diese auffrischen, vertiefen und anwenden? In diesem Kurs werden Sie sich in spannenden Gesprächen austauschen sowie durch verschiedene Lektüren mehr über französischsprachige Länder, Kulturen und Personen erfahren.  
Lehrmittel Zeitungsartikel, Literatur  
Datum/Zeit ab Donnerstag, 17.09.20, 18.00–19.15 Uhr, 25 Lektionen

### Italienisch Kurse 9–16

Senia Poletti, Muttersprache Italienisch,  
Tel. 079 771 97 02, [senia.poletti@gmail.com](mailto:senia.poletti@gmail.com)

- 9 Italienisch Anfänger mit Vorkenntnissen am Abend (A1)**  
Inhalt Sie lernen einfache Dialoge zu führen, sich in unkomplizierten Alltagssituationen zu verständigen und über die Vergangenheit zu berichten.  
Lehrmittel Passo dopo passo A1, ab Lektion 8  
Datum/Zeit ab Donnerstag, 17.09.20, 20.00–21.15 Uhr, 25 Lektionen
- 10 Italienisch Leicht Fortgeschrittene Power am Abend (A2)**  
Inhalt Sie lernen bzw. verbessern und vertiefen alltägliche, routinemässige Situationen sprachlich gut zu bewältigen und vergrössern Ihren Wortschatz.  
Lehrmittel Passo dopo passo A2, ab Lektion 7  
Datum/Zeit ab Mittwoch, 23.09.20, 20.10–21.25 Uhr, 25 Lektionen

Mirta Waller, Muttersprache Italienisch,  
Tel. 041 780 67 91, [mirtawaller4@gmail.com](mailto:mirtawaller4@gmail.com)

- 11 Italienisch Anfänger am Abend**  
Inhalt Sie lernen einfache Dialoge zu führen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, Reiseauskünfte zu erfragen und vieles mehr.  
Lehrmittel Wird auf die Gruppe abgestimmt  
Datum/Zeit ab Donnerstag, 17.09.20, 18.30–19.45 Uhr, 25 Lektionen
- 12 Italienisch Leicht Fortgeschrittene am Abend (A1/A2)**  
Inhalt Zuerst Wiederholung, Reaktivierung und Festigung der Inhalte des Niveaus A1 und Verbesserung der alltäglichen, routinemässigen Situationen mit dem Lehrbuch «Intermezzo». Danach mit neuem Lehrmittel A2 erlernen bzw. verbessern und vertiefen Sie alltägliche, routinemässige Situationen sprachlich gut zu bewältigen.  
Lehrmittel Intermezzo, ab Lektion 4 / A2 wird auf die Gruppe abgestimmt  
Datum/Zeit ab Mittwoch, 16.09.20, 20.00–21.15 Uhr, 25 Lektionen
- 13 Italienisch Fortgeschrittene am Abend (B1)**  
Inhalt Sie erhalten Sicherheit in unterschiedlichen Gesprächssituationen, nehmen an Diskussionen über verschiedene Themen teil und bauen Ihren Wortschatz auf.  
Lehrmittel Espresso 3  
Datum/Zeit ab Mittwoch, 16.09.20, 18.30–19.45 Uhr, 25 Lektionen
- 14 Italienisch Konversation für Fortgeschrittene am Nachmittag (A2/B1)**  
Inhalt Sie üben Lese-, Sprech- und Schreibfertigkeiten durch authentische Texte, die sich auf das Leben, die Gesellschaft, die Mentalität und die Gewohnheiten in Italien beziehen.  
Lehrmittel Piazza Italia 1, ergänzende Buch-Lektüre  
Datum/Zeit ab Donnerstag, 17.09.20, 13.45–15.00 Uhr, 25 Lektionen
- 15 Italienisch Corso per avanzati (B2)**  
Inhalt Hai una buona conoscenza della lingua italiana e desideri rimanere in contatto con la lingua italiana? In questo corso avrai la possibilità di approfondire la grammatica, acquisire sicurezza nella comunicazione parlata e scritta.  
Lehrmittel Espresso B2, da unità 2, temi d'attualità e lettura di un libro  
Datum/Zeit ab Dienstag, 15.09.20, 18.30–19.45 Uhr, 25 Lektionen
- 16 Italienisch Corso per avanzati (B2)**  
Inhalt Sei in grado di esprimerti e interagire con relativa scioltezza e spontaneità nella maggior parte delle situazioni di tutti i giorni? In questo corso avrai la possibilità di ampliare il tuo vocabolario e approfondire la grammatica.  
Lehrmittel Espresso B2, da unità 6, temi d'attualità e lettura di un libro  
Datum/Zeit ab Dienstag, 15.09.20, 20.00–21.15 Uhr, 25 Lektionen

### Spanisch Kurse 17–19

Maria Álvarez Poveda, Muttersprache Spanisch,  
Tel. 041 783 13 63/076 545 27 25, [maria.alvarez@gmx.ch](mailto:maria.alvarez@gmx.ch)

- 17 Spanisch Anfänger am Vormittag**  
Inhalt Sie lernen einfache Dialoge zu führen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, Reiseauskünfte zu erfragen und vieles mehr.  
Lehrmittel Eñe A1  
Datum/Zeit ab Dienstag, 15.09.20, 09.30–10.45 Uhr, 25 Lektionen
- 18 Spanisch Anfänger am Abend**  
Inhalt Sie lernen einfache Dialoge zu führen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, Reiseauskünfte zu erfragen und vieles mehr.  
Lehrmittel Eñe A1  
Datum/Zeit ab Montag, 14.09.20, 18.30–19.45 Uhr, 25 Lektionen
- 19 Spanisch Leicht Fortgeschrittene am Abend**  
Inhalt Mit Freude und Spass vertiefen Sie die Grundkenntnisse und trainieren die mündliche und schriftliche Kommunikation und alles, was man braucht, um im Alltag zurechtzukommen.  
Lehrmittel Eñe A2  
Datum/Zeit ab Montag, 14.09.20, 20.00–21.15 Uhr, 25 Lektionen

### Deutsch Kurse 20–22

Evi Hirt, Muttersprache Deutsch, zertifizierte telc-Prüferin,  
Tel. 041 781 10 57/078 812 85 81, [evi.hirt@gmail.com](mailto:evi.hirt@gmail.com)

- 20 Deutsch Leicht Fortgeschrittene am Abend (A2/B1)**  
Inhalt Sie haben schon Grundkenntnisse in Deutsch? Hier können Sie repetieren und weiterlernen. Das Ziel: Sie können in Alltagssituationen Deutsch sprechen, über Arbeit, Schule und Freizeit reden, etwas erzählen, planen oder Ihre Meinung sagen.  
Lehrmittel Menschen A2 oder B1, je nach Gruppe, plus Zusatzmaterial  
Datum/Zeit ab Donnerstag, 17.09.20, 18.30–19.45 Uhr, 25 Lektionen
- 21 Deutsch Grammatik und Schreiben am Abend (ab B1/B2)**  
Inhalt Sie können bereits gut Deutsch sprechen, haben aber Probleme mit der Grammatik und dem Schreiben? Wir trainieren einerseits Rechtschreibung und Grammatik, um korrekte Sätze zu schreiben, und lernen ausserdem verschiedene Typen von Texten gut aufzubauen und zu schreiben.  
Lehrmittel Auf Wunsch auch Prüfungstraining für Goethe- oder telc-Prüfungen B1/B2.  
Datum/Zeit ab Donnerstag, 17.09.20, 20.00–21.15 Uhr, 25 Lektionen
- 22 Deutsch Konversation am Nachmittag (B1/B2)**  
Inhalt Sie können schon ziemlich gut Deutsch, haben aber nicht viel Gelegenheit, mit Deutschsprachigen zu sprechen? Wir diskutieren über verschiedene Themen und üben auf Wunsch auch kurze Präsentationen.  
Lehrmittel Zeitungs- oder Magazinartikel, Filme, Spiele, Bücher, ...  
Datum/Zeit ab Dienstag, 15.09.20, 13.45–15.00 Uhr, 25 Lektionen





## Freizeitkurse

### Für Leib und Seele die wohltuende Ayurveda-Küche näher kennenlernen

**Inhalt** Die mediterrane ayurvedische Ernährungs-Naturheilkunde ist die Lehre des ganzheitlichen Wissens aufgrund der fünf Elemente. Mit der passenden Ernährung und Lebensweise schaffen wir einen Ausgleich unserer Bioenergien, um (eventuellen saisonalen) Beschwerden/Krankheiten vorzubeugen oder sie zu lindern. Gemeinsam kochen und geniessen wir frisch zubereitete, vollwertig und vorwiegend vegetarische Speisen. Eine Gaumenfreude für Leib und Seele, die den Ansprüchen einer ausgewogenen und wohltuenden Ernährungsweise entspricht. Mögliche Nebenwirkungen sind: mehr Immunität, Wohlbefinden, Lebensenergie und Freude.

**Leitung** Trudi Bühler, Ayurveda-Köchin, [www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch)

**23 Datum/Zeit** Donnerstag, 29.10.20, 18.30–21.30 Uhr  
«Herbst – fein & bunt aus Ofen & Wok»

**24 Datum/Zeit** Montag, 23.11.20, 18.30–21.30 Uhr  
«Winter – was Herz und Bauch wärmt»

**25 Datum/Zeit** Donnerstag, 18.03.21, 18.30–21.30 Uhr  
«Frühling – leicht entschlacken»

**Ort** Schulküche Cham

**Teilnehmer** 6–12

**Kosten** CHF 50.– pro Kursabend inkl. Rezepte, zusätzlich Mahlzeitengeld pro Kursabend von max. CHF 30.– (direkt im Kurs zu bezahlen).

**Anmeldung** bis 16.10.20 / 13.11.20 / 05.03.21 bei [kurse@sunde Cham.ch](mailto:kurse@sunde Cham.ch)

### Workshop «Kreative Fotos mit dem Smartphone» (Erwachsene & Jugendliche ab 12 Jahren)

**Inhalt** Lerne dein Smartphone von einer anderen Seite kennen und werde zum Foto-Profi. Eine professionelle Fotografin führt dich ein in die Nutzung der Bilderfunktionen auf deinem eigenen Smartphone. Gemeinsam werden Foto-Ideen erarbeitet und nötige Hilfsmittel gebastelt, um coole Effekte zu erzielen. In kleinen Teams geht's dann raus in die Natur, um alles Gelernte auf dem eigenen Smartphone mit Bildbearbeitung direkt umzusetzen.

**Leitung** Britta Kapitzki, Fotografin – [www.belight.ch](http://www.belight.ch)

**28 Datum/Zeit** Freitag, 04.09.2020, 17.30–19.30 Uhr (Erwachsene)

**29 Datum/Zeit** Samstag, 05.09.2020, 09.30–11.30 Uhr (Jugendliche)

**Ort** Lorzensaal, Cham

**Teilnehmer** 8–10

**Voraussetzung** eigenes Smartphone an Kurs mitbringen

**Kosten** CHF 50.– (Erwachsene), CHF 40.– (Jugendliche)

**Anmeldung** bis 31.08.20 bei [kellerchristine@mac.com](mailto:kellerchristine@mac.com)

### 26 Pralinen zu Weihnachten (für Kinder)

**Inhalt** Noch keine Idee, was Ihr Kind der Gotte, dem Götti oder den Grosseltern zu Weihnachten schenken könnte? Wie wäre es mit Pralinen? Ist Ihr Kind 9 Jahre oder älter, dann laden wir es herzlich ein, mit uns selbst gemachte Pralinen und Schachteln für drei Weihnachtsgeschenke zu machen.

**Leitung** Christine Keller

**Datum/Zeit** Samstag, 12.12.20, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Schulküche Cham

**Teilnehmer** 8–12

**Kosten** CHF 65.– inkl. Material

**Anmeldung** bis 01.12.20 bei [kellerchristine@mac.com](mailto:kellerchristine@mac.com), Tel. 079 237 51 84

### 27 Pralinen zu Weihnachten (für Jugendliche & Erwachsene)

**Inhalt** Lernen Sie gemeinsam mit anderen Schokoladliebhabern Ihre eigenen Pralinen herzustellen und lassen Sie sich von Ihren süssen Kreationen verführen. Nicht nur das Herstellen von Pralinen aus feinsten Felchlin-Schokolade macht Spass – das Essen oder Verschenken genauso.

**Leitung** Christine Keller

**Datum/Zeit** Freitag, 11.12.20, 19.00–22.00 Uhr

**Ort** Schulküche Cham

**Teilnehmer** 8–12

**Kosten** CHF 80.– inkl. Material

**Anmeldung** bis 01.12.20 bei [kellerchristine@mac.com](mailto:kellerchristine@mac.com), Tel. 079 237 51 84

## Veranstaltungen

### 30 Vortrag «Vom Zappelphilipp zum Genie»

- Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen oder Leseschwäche müssen nicht sein!
- Aufzeigen neuer Therapiemöglichkeiten nebst Ritalin und Co.

Ein Schulstart kann nebst der Freude auf Neues stressig für Kinder und Eltern sein. Dies speziell dann, wenn Kinder sich nicht nach unseren oder den Vorstellungen von Lehrpersonen verhalten. Neue Studien zeigen auf, dass Mikronährstoffüberschüsse oder -mängel eine entscheidende Wirkung auf die Gehirnfunktionen von Kindern haben und sogar zu Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen oder Leseschwächen führen können. «Dies muss nicht sein!», sagt Frau Dr. med. Antoinette J. Föhr-Keller, Medizinerin und selbst Mutter, die sich seit Jahren mit viel Engagement für die Aufklärung von Gesundheitsvorsorge und Behandlung mit Mikronährstoffen einsetzt.

An diesem Abend bringt sie uns auf einfach verständliche Art näher, wie Mikronährstoffe die schulischen Leistungen und das Verhalten von Kindern beeinflussen und sogar eine Alternative zu Ritalin und Co. sein können. Während und auch im Anschluss an den Vortrag geht Frau Dr. Föhr-Keller gerne auf Ihre persönlichen Fragen ein.

**Referentin** Frau Dr. med. Antoinette J. Föhr-Keller, Pfäffikon SZ, [www.praxisfoehrkeller.ch](http://www.praxisfoehrkeller.ch)

**Datum/Zeit** Montag, 21.09.20, 19.00–21.00 Uhr

**Ort** Lorzensaal, Cham

**Kosten** CHF 30.–/Teilnehmer (Elternpaare CHF 50.–), direkt am Vortrag zu bezahlen

**Anmeldung** bis 16.09.20 bei [kellerchristine@mac.com](mailto:kellerchristine@mac.com)

### 31 Medienerziehung im Smartphone-Zeitalter?

Medien-Freizeitkurs für Jugendliche ab der 5. Primarstufe oder der Oberstufe und deren Eltern/Grosseltern

Das digitale Leben von Jugendlichen und Eltern gleicht sich immer mehr an. Davon könnten beide profitieren. Insbesondere wenn es um Datenschutz und neue Trends geht.

- Einige Jugendliche haben Angst, den Anschluss zu verpassen.
- Manche Eltern kämpfen mit ihren Jugendlichen, die ständig chatten oder gamen möchten.
- Einfach nervende Eltern, die viel zu streng sind?
- Warum sind TikTok und Youtube so wichtig?
- Warum kann man gegen die Verbreitung von Pornografie per WhatsApp nichts tun?

Zeit für eine gemeinsame Reise durch die digitalen Welten von Fortnite, TikTok und Datenspionen. Gleich auf dem eigenen Handy und mit der Möglichkeit, eigene Fragen einzubringen. Die Fachkräfte von zischtig.ch zeigen mit Witz, wie der Familienalltag mit und ohne Medien gestaltet werden kann. Weder verteuflend noch beschönigend.

**Voraussetzung:**

Bringen Sie und Ihr Kind bitte Ihr Handy mit zu dieser Veranstaltung!

**Leitung** Sharmila Egger, lic. phil. Psychologin, zischtig.ch

**Datum/Zeit** Samstag, 21.11.20, 09.30–12.00 Uhr

**Ort** Lorzensaal, Cham

**Teilnehmer** mind. 5 Eltern-/Kind-Paare, max. 15 Paare Jugendliche ab der 5. Primarstufe oder der Oberstufe mit einem Eltern-/Grosselternanteil

**Kosten** CHF 25.– pro Eltern-/Grosseltern-Kind-Paar (direkt im Kurs zu bezahlen)

**Anmeldung** bis 26.10.20 bei [kurse@sunde Cham.ch](mailto:kurse@sunde Cham.ch)

S&E Cham organisiert diesen Kurs in Zusammenarbeit mit zischtig.ch. Der gemeinnützige Verein zischtig.ch befähigt seit über 10 Jahren zu einer gewinnbringenden, kreativen und sicheren Mediennutzung und arbeitet jährlich mit 17000 Kindern und rund 7000 Erwachsenen.

## S&E Team Cham-Ennetsee

#### Vorstand

Mirta Waller, Cham  
Christine Keller, Cham  
Karin Stadler, Obfelden  
Erna Stocker, Cham  
Marie von Reding, Cham

#### Ehrenmitglieder

Peter Steierer, Cham  
Jacky Johner, Cham  
Bruno Hänggi, Küsnacht am Rigi  
Marianne Richarz, Cham  
Erich Eicher, Cham

#### Kontakt

S&E Schule und Elternhaus Cham-Ennetsee, 6330 Cham  
[info@sunde Cham.ch](mailto:info@sunde Cham.ch)

Find us on

