



Mitarbeitertage

Thema: Selbstschutz

Weiterbildungen

Kurse, Workshops

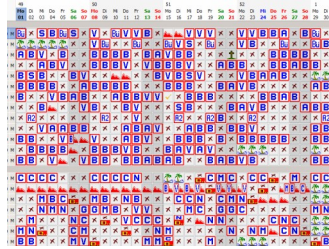
2026

 *sich wohlfühlen!*
Chlösterli

Mitarbeitertage 2026

Daten:

Di 30.06.2026
Do 02.07.2026
Di 07.07.2026
Do 09.07.2026
Di 04.08.2026
Do 06.08.2026
Di 18.08.2026



Die Einteilung erfolgt durch das Chlösterli.

Programm:

8.00 Uhr	Begrüssung im Mehrzwecksaal
8.15 Uhr	
Gruppe 1	Selbstfürsorge im Alltag
Gruppe 2	Sicher auftreten, Richtig handeln, Selbstbewusst reagieren
11.15 Uhr	Abfahrt zu „am Baumgarten“, Unterägeri
11.30 Uhr	Kulinarik
13.30 Uhr	Rückfahrt ins Chlösterli
13.45 Uhr	
Gruppe 2	Selbstfürsorge im Alltag
Gruppe 1	Sicher auftreten, Richtig handeln, Selbstbewusst reagieren
16.45 Uhr	Rückblick und Verabschiedung

Thema:

Auf Wunsch und aufgrund zahlreicher Rückmeldungen unserer Mitarbeitenden stehen die Arbeitertage 2026 ganz im Zeichen des **Selbstschutzes**.

An diesen Tagen widmen wir uns zwei unterschiedlichen Schutzthemen:

Zum einen zeigen wir auf, wie Sie sich wirksam gegenüber Dritten schützen können. Zum anderen geht es darum, wie Sie mit den vielen Einflüssen und Eindrücken unserer heutigen Zeit besser umgehen können. Sei es durch bewusste Abgrenzung, neue Strategien oder stärkere Resilienz.

Wie bereits an den letzten Arbeitertagen kommt auch das Gemeinsame nicht zu kurz: In der **Living Kitchen „am Baumgarten“** haben Sie die Möglichkeit, sich gemeinsam kulinarisch zu betätigen und den Austausch untereinander zu pflegen.

Zudem möchten wir darauf hinweisen, dass während der Arbeitertage Fotos gemacht werden können, die wir im Anschluss für Aushänge, die Homepage oder ähnliche Kommunikationsmittel verwenden.



Mitarbeitertage — Halbtag 1

Selbstfürsorge im Alltag

Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft, die Menschen dabei unterstützt, mit Stress, Krisen und herausfordernden Lebenssituationen umzugehen. Sie hilft, Belastungen zu verarbeiten, sich davon zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen, ohne langfristig beeinträchtigt zu sein. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die im Laufe des Lebens entwickelt und gezielt gestärkt werden kann durch Optimismus, Selbstwirksamkeit und ein tragfähiges soziales Umfeld. Dabei bedeutet resilient zu sein nicht, niemals zu leiden, sondern Rückschläge bewusst anzunehmen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Was Resilienz ausmacht:

- **Anpassungsfähigkeit:**
Flexibel auf Veränderungen reagieren
- **Optimismus:**
Zuversicht, dass sich Dinge positiv entwickeln können
- **Selbstwirksamkeit:**
Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- **Emotionale Regulation:**
Gefühle konstruktiv bewältigen
- **Soziale Unterstützung:**
Auf andere zählen können
- **Akzeptanz:**
Rückschläge annehmen, ohne aufzugeben
- **Realität:**
Resilienz schützt nicht vor Leid, sie hilft damit umzugehen
- **Entwicklung:**
Erlernbar, wandelbar und in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich stark.

Dozentin: Heike Gail

heikegail.ch

Meine berufliche Biografie zeigt sich vielseitig und vernetzt. Ich bin mit der Natur verbunden und schöpfe aus ihr die Kraft für die tägliche Begleitung von Menschen in verschiedenen Lebenssituationen.

Wer täglich für andere sorgt, braucht auch selbst Raum zum Auftanken. Doch gerade im Berufsalltag bleibt oft zu wenig Raum für das eigene Wohlbefinden. Meine Workshops laden dazu ein, innezuhalten, durchzuatmen und sich wieder mit dem Wesentlichen zu verbinden.

Als gelernte Pflegefachfrau, bestens vertraut mit der Schulmedizin, nutze ich als Naturheilpraktikerin ebenso die heilenden Kräfte der Natur. In der Vernetzung und Verknüpfung beider Fachbereiche sehe ich den Schlüssel zum Gesundsein und Gesundwerden.

Heute ist es mein Ziel und mir eine grosse Freude, Menschen auf ihren individuellen, unterschiedlichsten Wegen zum Gesundwerden und Gesundsein zu begleiten.

Wer gut für sich selbst sorgt, kann langfristig auch gut für andere da sein.



Mitarbeitertage — Halbtag 2

**Sicher auftreten.
Richtig handeln.
Selbstbewusst reagieren.**

In unserem praxisnahen Kurs lernst du, dich in kritischen Situationen sicher und souverän zu verhalten – rechtlich korrekt und körperlich vorbereitet. Denn Selbstschutz beginnt nicht erst bei der Technik, sondern bei Wissen, Haltung und Präsenz.

Das erwartet dich im Kurs:

- **Rechtliche Grundlagen:**
Was ist Notwehr?
Wann greift Notwehrhilfe?
Wo liegen Grenzen und Pflichten?
- **Verhalten bei körperlichen Angriffen:**
Wie du ruhig bleibst, richtig reagierst und Eskalationen vermeidest.
- **Körpersprache & Auftreten:**
Stand, Distanz und Stimme gezielt einsetzen, um Stärke und Klarheit auszustrahlen.
- **Einfache Abwehrtechniken:**
Leicht erlernbare, effektive Techniken für den Ernstfall – ohne sportliche Vorkenntnisse.

Wichtig:

- Erscheinen in Arbeitskleidung

- Gedanken zu erlebten Übergriffen machen
(körperlich / verbal / beruflich / privat)

-Welche Erfahrungen wurden gemacht?

*-Wie wurden diese Situationen wahrgenommen
und verarbeitet?*

*-Welche Auswirkungen hatten die Übergriffe auf das
eigene Wohlbefinden oder den Arbeitsalltag?*

Dozent: Christian Rüegg

staysafe.swiss

Ich startete 2011 meine unternehmerische Reise mit der Gründung von ANAX und dem Selbstverteidigungslabel "StaySafe". 2013 entwickelte ich die Schulung „Umgang mit aggressiven Patienten“ und entschied mich 2018, ab 2019 vollständig selbstständig zu arbeiten. Die Webseiten für ANAX und StaySafe gingen online und ich sicherte den Markenschutz für StaySafe.

2019 wurde ANAX als Einzelfirma ins Handelsregister eingetragen. Trotz der Herausforderungen durch die Coronakrise 2020 zeigte ich mich anpassungsfähig. 2021 benannte ich mein Unternehmen in StaySafe – Christian Rüegg um und erhielt erneut die SRC-Zertifizierung für BLS-AED-Kurse.

Diese Entwicklung spiegelt mein Engagement und meinen Innovationsgeist wieder, mit dem ich StaySafe weiterhin als führendes Unternehmen für Sicherheit und Aus- und Weiterbildung etablieren will.

Gründer und Inhaber
Christian Rüegg



Mitarbeitertage — Mittagessen

Die Teilnehmenden werden sich jeweils gemeinsam im „am Baumgarten“ vor Ort verpflegen. Für die Lebensmittel und Getränke ist gesorgt. Wie es schmeckt, aussieht, und riecht, dafür sind die Teilnehmenden selber verantwortlich.



Weiterbildungen / Workshops Kurse

Ergänzend zu den Mitarbeitertagen bieten wir Ihnen weitere spannende Kurse an. Die Kosten für sämtliche Kurse und angebotene Veranstaltungen übernimmt das Chlösterli.

**Die Organisation
betreffend der
Einteilung in den
Arbeitsplänen ist Sache
der Mitarbeitenden!**



Vom Weinberg bis in die Flasche

Ein genussvoller Kurs



Wie entsteht eigentlich Wein?

Was passiert zwischen Rebe, Lese, Gärung und dem edlen Tropfen im Glas?

In einem genussreichen Kurs nehmen wir Sie mit auf eine spannende Reise – vom Weinberg bis in die Flasche. Erleben Sie hautnah, wie aus Trauben charaktervolle Weine entstehen, welche Schritte im Keller entscheidend sind und was Qualität wirklich ausmacht.

Neben fundiertem Wissen steht vor allem eines im Mittelpunkt: **Der Genuss.**

Probieren, vergleichen, entdecken und dabei in gemütlicher Runde Wein neu erleben.

Ob Einsteiger oder Weinliebhaber, dieser Kurs bietet spannende Einblicke, überraschende Aromen und genussvolle Begegnungen.

Kursort:	Vinothek Vinoro in Oberägeri
Kursleitung:	Remo Dellapina
Teilnehmerzahl:	Maximal 12
Anreise:	privat
Datum:	Freitag, 18.9.2026 <i>oder</i> Dienstag, 24.11.2026
Zeit:	19.00 Uhr
Zeitentschädigung	gilt als Freizeit

Weinknigge

Stilvoll geniessen mit Wissen & Leichtigkeit

Wie öffnet man eine Weinflasche korrekt? Welche Temperatur ist ideal? Muss jeder Wein dekantiert werden?
Und was sollte man über Wein wirklich wissen?

Im Kurs „Weinknigge“ erfahren Sie, was Sie für einen souveränen und genussvollen Umgang mit Wein brauchen – praxisnah, verständlich und in entspannter Atmosphäre.

Sie lernen, wie Sie Wein sicher auswählen, korrekt servieren und stilvoll präsentieren ob im Restaurant, bei Gästen zuhause oder für sich selbst.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Wein nicht nur trinken, sondern verstehen und bewusst geniessen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Freuen Sie sich auf einen lehrreichen Abend voller Aha-Momente, praktischer Tipps und genussvoller Degustationen in unserer Vinothek.



Kursort:	Vinothek Vinoro in Oberägeri
Kursleitung:	Remo Dellapina
Teilnehmerzahl:	Maximal 12
Anreise	privat
Daten:	Dienstag, 23.06.2026 <i>oder</i> Donnerstag, 10.09.2026
Treffpunkt	19.00 Uhr
Zeitentschädigung	gilt als Freizeit

Grillen wie echte Grill-Profis

Doch weshalb schmeckt das Steak im Restaurant oft noch intensiver? In unseren Grillkursen erfahren Sie die Feinheiten des Grillens: Raffinierte Techniken, wertvolle Profi-Tipps und fundiertes Wissen rund um Fleischqualität und Zubereitung.

Werden auch Sie zur Grillmeisterin oder zum Grillmeister.



Und es muss nicht immer Fleisch sein: Vom Apéro über kreative Beilagen bis hin zum Dessert bietet der Grill überraschend vielseitige Möglichkeiten.

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen, kulinarischen Abend voller Genuss, Inspiration und geselliger Momente.

Kursort:	Steakhouse Bahnhofli, Mettmenstetten
Kursleitung:	Steakhouse
Minimale Teilnehmerzahl:	50
Anreise	ab Chlösterli mit Car
Abfahrt:	17.00 Uhr
Daten:	Freitag, 26.06.2026 <i>oder</i> Freitag, 04.09.2026
Bemerkung:	An diesem Kurs nehmen auch die Fahrer des Mahlzeiten-dienstes teil.
Zeitentschädigung	gilt als Freizeit

Graffiti

So wird's gemacht

Einmal ganz legal zur Spraydose greifen und selbst ein Graffiti gestalten – wann hat man dazu schon die Gelegenheit? In unserem Graffiti-Workshop verwandeln wir gemeinsam die Einfahrt zur Tiefgarage in ein kreatives Kunstwerk. Der Spass steht dabei natürlich im Vordergrund. Spielerisch und mit viel Raum für eigene Ideen zeigt uns ein erfahrener Künstler Schritt für Schritt, wie aus ersten Linien ein beeindruckendes Wandbild entsteht.

Was besonders spannend ist:

- Selbst sprayen
- Authentisches Street-Art Feeling mit Profi-Tipps
- Persönliche Begleitung durch einen erfahrenen Künstler



Kursinhalte in Kürze:

- Einführung in Graffiti & Sicherheit
- Technik-Basics mit der Spraydose
- Praktische Umsetzung an der Einfahrt zur Tiefgarage



Kursort:

Chlösterli,
Einfahrt Tiefgarage

Kursleitung:

Fabian Bielefeld

Teilnehmerzahl:

8 bis 12

Datum:

Donnerstag, 16. Juli 2026

Zeit:

14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Kosten:

keine

Zeitentschädigung:

2 Std. pro Teilnehmende

Yoga

Zeit für Körper, Geist und Entspannung

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohl-tuende Kraft des Yoga.

Durch sanfte Bewegungen, achtsame Atemübungen und entspannende Elemente stärken Sie Ihren Körper, fördern Ihre Beweglichkeit und bringen Körper und Geist in Einklang



Kursort:	Chlösterli, Nellystube
Kursleitung:	Jeanine Elsener
Max. Teilnehmerzahl	15
Mittagskurse:	12.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Daten (montags):	14.09.2026, 28.09.2026, 26.10.2026, 09.11.2026, 23.11.2026, 07.12.2026, 21.12.2026
Abendkurse:	19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
Daten (donnerstags):	10.09.2026, 24.09.2026, 22.10.2026, 05.11.2026, 19.11.2026, 03.12.2026 17.12.2026
Zeitentschädigung:	gilt als Freizeit
Bemerkung:	Teilnahme auch nur an einzelnen Terminen möglich.
Anmeldung:	via Aushang Personal-Infowand
Mitbringen:	Eigene Yoga-Matte

Fahrzeugverleih für Mitarbeitende

Je nach persönlicher Situation, sei es für einen Umzug, einen grösseren Transport, einen Ausflug in der Freizeit oder wenn kein eigenes Fahrzeug zur Verfügung steht, kann ein passendes Fahrzeug sehr hilfreich sein. Das Chlösterli vermietet seine grossräumigen Fahrzeuge zu vergünstigten Konditionen an Mitarbeitende und stellt zusätzlich auch Personenwagen sowie ein E-Bike zu attraktiven Konditionen zur Verfügung.

So stehen für unterschiedliche Bedürfnisse flexible und unkomplizierte Mobilitätslösungen bereit.

Informationen und Details:

Im separaten Flyer: Fahrzeugverleih für Mitarbeitende



50 % Kostenbeteiligung an TCS-Kursen

Zentrum Hinwil

Das Chlösterli unterstützt Mitarbeitende dabei, ihre Fahrkompetenz und Verkehrssicherheit zu verbessern. Dadurch sollen sie im Alltag und auf dem Arbeitsweg noch sicherer unterwegs sein.

Angebot

- Chlösterli übernimmt 50 % der Kurskosten
- Gültig für einen frei wählbaren Kurs im TCS Zentrum Hinwil (z. B. Fahrtraining, Sicherheitstraining, E-Bike-Kurs, Motorradtraining etc.)

Rahmenbedingungen

- Gültig für alle festangestellten Mitarbeitenden
- Maximal ein Kurs pro Person
- Kostenbeteiligung gegen Einreichen der Rechnung
- Kursbesuch in der Freizeit
oder nach individueller Absprache

Nutzen für Mitarbeitende

- Mehr Sicherheit im Strassenverkehr
- Auffrischung von Fahrpraxis und Reaktionsvermögen
- Prävention von Unfällen
- Beitrag zur eigenen Sicherheit und





Gut vorbereitet in die Pensionierung

Die Pensionierung wirft viele Fragen auf – von der Auszahlung der Pensionskasse über AHV-Leistungen bis zur finanziellen Planung der Zeit danach. In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die wichtigsten Themen rund um den Übergang in die Pension.

Wir besprechen unter anderem:

- Kapital- oder Rentenbezug der Pensionskasse
- AHV und weitere Einkommen nach der Pensionierung
- Steuerliche Aspekte bei der Auszahlung
- Finanzplanung für die Zeit nach der Erwerbstätigkeit
- Wichtige organisatorische Schritte vor der Pensionierung
- Gemütlicher Austausch bei einem Apéro

Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre Pensionierung frühzeitig zu planen und fundierte Entscheidungen für Ihre Zukunft zu treffen.

Zielgruppe: Personen ab ca. 55 Jahren, die sich auf ihre Pensionierung vorbereiten möchten.

Sich vorbereiten!

Vortragort:	Chlösterli, Mehrzwecksaal
Kursleitung:	Christian Volken, Treuhänder
Max. Teilnehmerzahl	keine, auch Partner können teilnehmen
Datum:	Dienstag, 01.09.2026
Zeit:	19.00 Uhr
Zeitentschädigung:	gilt als Freizeit

Homöopathie

Wirken die Kügelchen wirklich?

Homöopathische Globuli werden von vielen Menschen genutzt. Ihre Wirkung ist bis heute umstritten. In diesem Vortrag beleuchtet Claudia Schällibaum die Homöopathie aus verschiedenen Perspektiven und lädt Sie ein, sich eine eigene Meinung zu bilden.

Sicht der Homöopathie

- Potenzierung und Informationsübertragung
- Anregung der Selbstheilungskräfte
- Individualisierte Behandlung



Wissenschaftliche Perspektive

- Was zeigen Studien zur Wirksamkeit?
- Warum stehen viele Wissenschaftler der Homöopathie kritisch gegenüber?

Warum berichten viele Menschen von positiven Erfahrungen?

- Selbstheilung des Körpers
- Placeboeffekt
- Bedeutung von Zeit und Betreuung

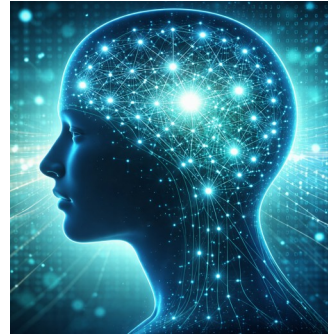
Mit Zeit für Fragen, Austausch und Diskussion

Vortragsort:	Chlösterli, Aktivitätenraum
Leitung:	Claudia Schällibaum
Max. Teilnehmerzahl	20
Datum:	Donnerstag, 15.10.2026
Kursbeginn:	19.00 Uhr
Zeitentschädigung:	gilt als Freizeit Pflege 1 Std Zeitgutschrift

Künstliche Intelligenz

Was steckt dahinter?

Künstliche Intelligenz ist überall doch was bedeutet das konkret für Sie? An unserem Weiterbildungsabend erhalten Sie einen verständlichen und praxisnahen Einblick in die Welt der generativen Künstlichen Intelligenz mit besonderem Fokus auf die Gesundheitsbranche. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – Neugier genügt.



Das erwartet Sie:

- Was ist Künstliche Intelligenz?
- Wie funktioniert KI? (einfach erklärt)
- Praxisbeispiele aus Alltag und verschiedenen Branchen
- Chancen und Risiken von KI
- Hands-on: Ihr erster Kontakt mit KI
- Interaktiver Austausch und Raum für Ihre Fragen

Entdecken Sie, wie KI Ihren Alltag und Ihre Arbeit bereichern kann.

Kursort:	Chlösterli
Kursleitung:	Miguel Schweiger Roger Thalmann
Teilnehmerzahl:	keine Einschränkung
Daten:	Dienstag, 20. Oktober 2026
Zeit	19.00 Uhr
Zeitentschädigung	gilt als Freizeit
Bemerkung:	Bewohnende können ebenfalls teilnehmen

Bin ich richtig versichert, zu viel oder zu wenig?

Versicherungen begleiten uns durchs ganze Leben. Doch viele Menschen fragen sich: Habe ich die richtigen Versicherungen? Zahle ich vielleicht zu viel? Oder bin ich in wichtigen Bereichen zu wenig abgesichert?

Das Thema Versicherungen betrifft Menschen jeden Alters. Die Bedürfnisse und Fragen können jedoch je nach Lebenssituation unterschiedlich sein.

In diesem verständlichen Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Versicherungen im Alltag. Es wird aufgezeigt, welche Versicherungen wirklich sinnvoll sind, wo häufig unnötige Kosten entstehen und worauf man bei der eigenen Absicherung achten sollte.

Der Vortrag richtet sich an Menschen jeden Alters. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und individuelle Situationen zu besprechen.



Kursort:

Kursleitung:

Teilnehmerzahl:

Daten:

Zeit

Zeitentschädigung

Bemerkung:

Chlösterli, Mehrzwecksaal

Stefan Gutzwiller

Unabhängiger Vers. Spezialist

keine Einschränkung

Dienstag, 15. September 2026

18.30 Uhr

gilt als Freizeit (MA in Grundausbildung 1.5 Std. Gutschrift)

Die Teilnahme ist für alle MA in Grundausbildung obligatorisch!

Bewohnende können ebenfalls teilnehmen

Kennen Sie bereits unsere Benefits?

Swibeco



Als Mitarbeitende des Chlösterli profitieren Sie über Swibeco von exklusiven Rabatten in den Bereichen Shopping, Reisen und Freizeit. Weitere Informationen sowie die Anmeldung finden Sie am Informationsbrett.

Freizeitangebote für Mitarbeitende von der Personalvertretung



Die Personalvertretung vertritt die Interessen der Mitarbeitenden. Profitieren Sie von attraktiven Freizeitangeboten wie Jahreskarten und Gratiseintritten. Reservationen erfolgen über das Sekretariat.



Gesundheitsangebote im Haus



Für die Mitarbeitenden des Chlösterli stehen verschiedene Gesundheits- und Wohlfühlangebote wie Massagen und naturheilkundliche Anwendungen zu vergünstigten Konditionen im Haus zur Verfügung. Termine können unkompliziert über das Sekretariat gebucht werden.

Ein Attraktiver Arbeitgeber:



Weitere Informationen zu Ihren Vorteilen als Chlösterli-Mitarbeitende finden Sie in der Broschüre: „Attraktiver Arbeitgeber“