

pro infirmis

Bildungsclub Zürich

Kurs-Programm
Frühling und
Sommer 2025



Bildungsclub Zürich

Pro Infirmis

Hohlstrasse 560

Postfach

8048 Zürich

Öffnungs-Zeiten:

Montag bis Donnerstag

8.30 bis 11.30 Uhr, 13.30 bis 16.30 Uhr

Freitag

8.30 bis 11.30 Uhr

Sekretariat:

058 775 25 25

Koordinatorinnen:

Nadine Schrutt

Birgit Tognella-Geertsen

Telefon: 058 775 25 25

E-Mail: [bildungsklub-zh@proinfirmis.ch](mailto:bildungsclub-zh@proinfirmis.ch)


Homepage: www.bildungsclub.ch

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N




Inhaltsverzeichnis

Kurse in Zürich




Montag		Seite
1	Besser schlafen	NEU 10
2	Englisch für die Ferien	NEU 11
3	Innere Stärke und Lebensfreude	NEU 12
4	Die Welt der Katzen	NEU 13
5	Mich gut organisieren	14
6	Wasser-Schutz-Polizei	NEU 15
7	Computer für Einsteigerinnen und Einsteiger	16
8	Computer für Fortgeschrittene	17
9	Ruhiger werden durch Meditieren	18
10	Lesen und Schreiben, Buchstaben und Wörter	19
11	Lesen und Schreiben, Sätze lesen und schreiben	21
Dienstag		
12	Yoga	NEU 22
13	Geschichten und Gedichte erfinden - mit Auftritt	NEU 23
14	Pizza selber machen	NEU 24
15	Einführung in die Gebärden-Sprache	25
16	Entspannen, Massieren, Geniessen	26
17	Besichtigung der Rettungs-Flugwacht REGA	27
18	Zumba	29
Mittwoch		
19	Deutsch als Zweitsprache	NEU 30
20	Oster-Gesteck	NEU 31
21	Das Universum	32
22	Mein eigenes Mosaik	33

23	Steine bemalen – ein farbenfrohes Hobby		35
24	Handy-Funktionen besser kennen Online-Kurs		36
25	Erlebnisse mit Hunden und anderen Tieren		37
26	Fantasie-Reise durch Europa: Griechenland, Türkei, Zypern		38
27	Englisch für Fortgeschrittene		39

Donnerstag

29	Philosophie: die grossen Fragen im Leben		41
30	Mitbestimmen, Mitdiskutieren		42
31	Fingerfood		43
32	Der Bahnhof		44
33	Mein eigenes Projekt		45
34	Rechnen für Anfänger und Anfängerinnen		46
35	Unterwegs mit Schiff, Tram, Bus und Zug		47
36	Farb-Werkstatt karo		49
37	Italienisch		50
38	Singen wie ein Superstar		51

Freitag

39	Filme drehen mit dem Handy		52
40	Lernen an der Hochschule		53
41	Feine Torten im Frühling		54
42	Besuch bei den Schafen		55
43	Schöne, alte Gärten		56
44	Wir gehen in den Ausgang		57
45	Bewegen, Tanzen		59
46	Besuch in der Kaffee-Rösterei		60
47	Zumba 2		61

Samstag

48	Wie spare ich Geld?		62
49	Wandern in und um Zürich	NEU	63
50	Handeln im Notfall		65
51	Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF		66
52	Der Flughafen Zürich		67
53	Ein Tag auf dem Bauernhof		68

Block-Kurse

301	Streit gut lösen	NEU	69
302	Kochwoche	NEU	70
303	Wir machen unsere eigene Kunst	NEU	71
304	Übernachten im Zoo		73
305	Unterwegs im Wallis mit Bernhardiner Hunden		74

Integration

201	Bewerbungs-Gespräche üben	NEU	75
202	Dem Biber auf der Spur	NEU	76
203	Taiji	NEU	77
204	Pilates 50+	NEU	78
205	Stimmbildung	NEU	79
206	Tanzprojekt für jung und alt	NEU	80
207	Bollywood Tanz auf Englisch	NEU	81
208	Primavera Frauenchor	NEU	83
209	Afro-Trommeln		84
210	Offenes Keramik-Atelier		85
211	Argentinischer Tango		86
212	Jubeln mit dem Grasshopper Club Zürich		87
213	Bewegung für Seniorinnen und Senioren		88
214	Frauen-Gymnastik		89

228	Sicher unterwegs mit den VBZ	90
215	Wen-Do, Grund-Kurs	91
216	Alphorn blasen, Schnupper-Kurs	92
217	Brot backen	93
218	Schwyz-Örgeli, Schnupper-Kurs	94
219	Flicken, nicht wegwerfen	95
220	Nähkurs – ich nähe was ich will	96
221	Stricken oder Häkeln lernen	97

Kloten und Bülach

54	Englisch für alle	NEU	98
55	Tanzen		99

Zürcher Oberland

56	Lesen und Schreiben	101
57	Kochen und Geniessen	102
58	Kochen und Geniessen 2	103
222	LEA Leseklub	104

Urdorf und Säuliamt

59	Englisch für alle	NEU	105
60	Backen im Frühling	106	
61	Gestalten mit verschiedenen Materialien	107	
62	Computer, Word, Excel und Power Point, morgens	109	
63	Computer, Word, Excel und Power Point, nachmittags	110	
64	Tanzen	111	

Winterthur

65	Sicher im Internet	NEU	112
66	Gemeinsam stark – Basiskurs	113	

67	Gemeinsam stark – Aufbaukurs	NEU	114
68	Meine Gefühle	NEU	115
69	Gebärdensprache PORTA	NEU	116
70	Schweizer-Dialekte	NEU	117
71	Nothilfe-Kurs		118
72	Gesunde Küche		119
73	Selbstsicherheit-Kurs		120
74	Freundschaft, Liebe, Sex		121
75	Tastatur-Schreiben		123
76	Computer für Fortgeschrittene		124
77	Yoga in einfacher Sprache		125
78	Wir gehen in den Ausgang in Winterthur		126
79	Backen und Geniessen		127
80	Kochen und Geniessen Winterthur		128
81	Schweizer Küche	NEU	129
82	Schoggi		130
83/84	Waldkurse Marthalen und Lindberg		131/132
223	Handball Inklusiv	NEU	133
224	Waldbaden	NEU	134
225	Die Sendung «Arena»	NEU	135
226	Führung im Kloster Fischingen	NEU	136
227	Let's dance!		137

Kurse in Solothurn

86	Bienen und Honig		138
----	------------------	--	-----

Kurse in St. Gallen

87	Ostereier-Tag	NEU	139
88	Kräuter-Spaziergang	NEU	140
89	Wellness-Wochenende in St. Margrethen	NEU	141

Der Bildungsclub Pro Infirmis Zürich

Im Bildungsclub können Sie Kurse besuchen.

Sie können Kurse besuchen, wenn Sie 18 Jahre alt sind.
Oder wenn Sie älter als 18 Jahre alt sind.

Die Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Behinderung.

Es gibt Kurse, die für Personen im Rollstuhl nicht geeignet sind.

Wir benutzen für diese Kurse ein Zeichen:



In den Kursen lernen Sie Neues.

In den Kursen haben Sie viel Spass.

Sie lernen Dinge, die Sie im Alltag brauchen können.

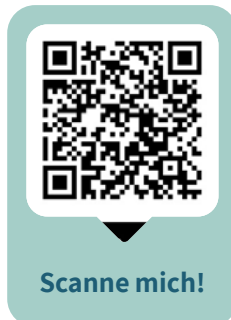
Sie lernen neue Menschen kennen.

Sie können auch lernen, selbstbestimmter zu werden.

Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.

Alle sollen das Kursprogramm lesen können.

Das Kursprogramm ist in Leichter Sprache geschrieben.



Wollen Sie unser
Kurs-Programm online
anschauen?

Dann scannen Sie diesen
QR-Code.

Was sind separative und integrative Kurse?

Es gibt separative und integrative Kurse.

Separative Kurse sind für Menschen mit Behinderung.
Die meisten Kurse des Bildungsclubs sind separative Kurse.
Es dürfen auch Menschen ohne Behinderung teilnehmen.

Integrative Kurse sind Kurse in der allgemeinen Erwachsenen-Bildung.
Bei einem integrativen Kurs steht das Logo des Anbieters.
Und das Wort «Integration».
Integrative Kurse sind für Menschen mit und ohne Behinderung.
Bei integrativen Kursen gelten auch die Geschäfts-Bedingungen
des Anbieters.

Möchten Sie einen integrativen Kurs besuchen?
Dann ist es gut, wenn Sie schon Kurs-Erfahrung haben.
Zum Beispiel aus einem separativen Kurs.

Sie interessieren sich für einen integrativen Kurs.
Und Sie brauchen Unterstützung.
Zum Beispiel bei der Anmeldung.
Oder beim Kurs-Besuch.
Dann melden Sie sich bitte bei uns.
Wir versuchen gemeinsam eine Lösung zu finden.

Schnuppern im Bildungsclub

Kennen Sie den Bildungsclub von Pro Infirmis?

Interessiert Sie ein Kurs vom Bildungsclub?

Sie können einen Kurs kennen lernen.

Dem sagt man auch: schnuppern.

Sie können auch eine Freundin oder einen Freund mitnehmen in den Kurs.

Interessieren Sie sich für einen Schnupper-Tag?

Welcher Kurs interessiert Sie?

Senden Sie uns eine E-Mail: [bildungsklub-zh@proinfirmis.ch](mailto:bildungsclub-zh@proinfirmis.ch)

Oder rufen Sie uns an: 058 775 25 25

Das Schnuppern ist **gratis**.

Achtung:

Manchmal ist ein Kurs schon voll.

Dann suchen wir einen anderen Kurs für Sie.

Passt Ihnen das Datum nicht?

Dann suchen wir ein anderes Datum.

Noch mehr Lernen für den Alltag

Grund-Kompetenzen sind:

- Lesen und Schreiben
- Rechnen
- Computer und Handy

Grund-Kompetenzen sind im Alltag sehr wichtig.

Zum Beispiel beim Zug fahren.

Beim Einkaufen und bei der Arbeit.

Mit uns lernen Sie diese wichtigen Grund-Kompetenzen.

Abc!

+123

Kurs 1 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Gemeinschaftszentrum
Grünau
Grünauring 18
8064 Zürich

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

10. März 2025

Besser schlafen

Möchten Sie besser schlafen?

In diesem Kurs lernen Sie Entspannungs-
Übungen fürs Schlafen.

Zum Beispiel kleine Atem-Übungen oder
Massage-Techniken.

Wir hören Entspannungs-Geschichten.

Wir reden über unsere Träume.

Wir schreiben unsere Träume in ein
Traum-Tagebuch.

Oder wir malen unsere Träume.

Bringen Sie Ihre eigenen Wünsche und
Ideen mit!

Montag, 19.00 bis 21.00 Uhr

Mai	05.	12.	19.	26.
Juni	02.	16.	23.	30.
Juli	07.			

Hier
anmelden

Kurs 2 Zürich



Leitung

Silvia Moor

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Englisch für die Ferien

Sehr viele Menschen auf der Welt sprechen Englisch.

Lernen Sie mit uns Englisch für die Ferien.

Wir lernen Sätze für die Reise.

Und Sätze für das Restaurant und das Hotel.

Wir reisen mit Englisch um die Welt.

Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	24.
März	03. 10. 17. 24.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 16. 23. 30.
Juli	07.

Kurs 3 Zürich



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 330.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Innere Stärke und Lebensfreude

Wie kann ich positiver denken?

Wie belastbar bin ich?

Wie kann ich mich stärker fühlen?

Gemeinsam fördern wir innere Stärke
und Lebens-Freude.

Wir schreiben positive Erfahrungen auf.

Wir malen auch Bilder über unsere
positiven Erfahrungen.

Und wir probieren Atem-Übungen aus.

Das heisst:

Wir konzentrieren uns auf unseren Atem.

Diese stärken unser Selbst-Bewusstsein.

Montag, 14.15 bis 16.15 Uhr

Februar	24.
März	03. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 16. 23. 30.
Juli	07.

Kurs 4 Zürich



Leitung

Renee Renata Smits

Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

24. März 2025

Die Welt der Katzen

Wir tauchen ein in die Welt der Katzen.

Wie verhalten sich Katzen?

Wie unterscheiden sich Katzen?

Diese und andere Fragen werden wir
zusammen untersuchen.

Wir besuchen ein Katzen-Café und das
Zürcher Tierheim.

Eine Katzen-Coiffeurin erzählt über ihren
Beruf und die Fell-Pflege.

Eine Katzen-Psychologin erzählt über das
Katzen-Verhalten und ihren Beruf.

Am Schluss gibt es ein grosses
Katzen-Quiz.

Hinweise

Sie sollten **keine** Katzenhaar-Allergie
haben.

Der erste Ausflug findet am 19. Mai von
13.30 bis 16.00 Uhr statt.

Der zweite Ausflug findet am 2. Juni von
13.00 bis 16.45 Uhr statt.

Nur bei den Ausflügen sind Katzen
anwesend.

Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Mai	05.	12.	19.	26.
Juni	02.	16.	23.	30.

Kurs 5 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

3. Februar 2025

Mich gut organisieren

Organisieren Sie Ihren Alltag gut.

Lernen Sie mit Ihrer Zeit umzugehen.

Halten Sie Ihr Zuhause ordentlich.

Bewältigen Sie eine grosse Aufgabe.

Behalten Sie den Überblick:

- Über Ihre Rechnungen.
- Über Ihre Einkäufe.
- Über Ihre Termine.

Bringen Sie eigene Ideen und
Wünsche mit!

Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr

März 17. 24. 31.

April 07. 14.

Kurs 6 Zürich



Leitung

Andrea Lienert

Ort

Stadtpolizei
Zürich, Wache
Wasserschutzpolizei
Mythenquai 73
8002 Zürich

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

24. Februar 2025

Wasser-Schutz-Polizei

Was macht die Wasser-Schutz-Polizei ?

Das lernen wir bei einer spannenden Führung.

Wir schauen in die Wache und die Werkstatt.

Wir schauen auch einen Film.

Sie dürfen ein Polizei-Schiff anschauen.

Wir machen eine kleine Ausfahrt mit dem Schiff.

Hinweise

Sie müssen gut Treppen steigen können.



Montag, 13.30 bis 15.30 Uhr

April

07.

Hier
anmelden

Kurs 7 Zürich



Veranstalter

In Zusammenarbeit
mit Fragile Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 200.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Computer für Einsteigerinnen und Einsteiger

Der Computer ist nicht mehr weg zu denken.

In diesem Kurs lernen Sie den Computer besser kennen.

Wir zeigen Ihnen, was man damit alles machen kann.

Sie können mit dem Programm Word einen Brief schreiben.

Vielleicht möchten Sie am Computer eine schöne Karte gestalten.

Zusammen schauen wir, was Sie interessiert und was Sie lernen wollen.

Hinweise

Dieser Kurs ist für Menschen mit einer Hirn-Verletzung.

Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die sich noch nicht so gut mit dem Computer auskennen.

Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr

März	03.	10.	17.	24.	31.
April	07.	14.			
Mai	05.	12.	19.		

Kurs 8 Zürich



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 360.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Computer für Fortgeschrittene

Haben Sie schon ein bisschen Erfahrung am Computer und wollen mehr wissen?

Im Internet suchen Sie nach Bildern und Informationen.

Wir zeigen Ihnen die Gefahren und die Regeln.

Mit uns lernen Sie die wichtigsten Programme kennen.

Sie schreiben Texte mit Word oder verfassen eine E-Mail.

Sie wollen Ordnung schaffen und erstellen eine Tabelle.

Oder Sie hören gerne Musik und wollen diese abspeichern.

Hinweise

Sie müssen einen Computer bedienen können und schreiben können.

Montag, 17.30 bis 19.30 Uhr

Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 16. 23. 30.
Juli	07.

Kurs 9 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Ruhiger werden durch Meditieren

In diesem Kurs können Sie sich entspannen.

Wir atmen tief durch.

Wir liegen oder sitzen und es ist ruhig.

Wir denken an schöne Dinge im Leben.

Das nennt man meditieren.

Sie können auch zu Hause meditieren.

Wie man meditiert, lernen Sie in diesem Kurs.

Hinweise

Bringen Sie eine Gymnastik-Matte oder eine Decke/Handtuch und ein kleines Kissen mit.

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr

Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	12. 19. 26.
Juni	02. 16. 23.

Kurs 10 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 670.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Lesen und Schreiben, Buchstaben und Wörter

Sie kennen die Buchstaben und können sie schreiben.

Möchten Sie Wörter lesen und schreiben üben?

Wir machen aus Buchstaben Wörter.
Wir lernen eine Notiz, eine Karte oder ein SMS zu schreiben.

Wir lesen die Wörter.

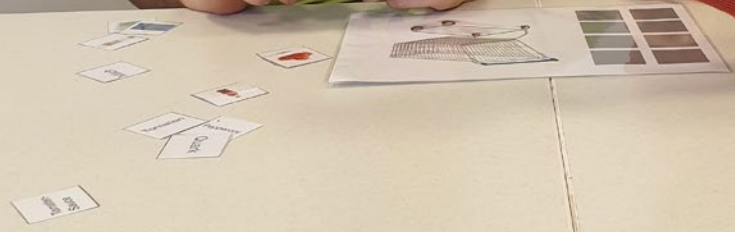
Wir üben mit vielen Spielen.

Hinweise

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die noch nicht so gut lesen und schreiben können.

Montag, 17.00 bis 19.00 Uhr

Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 16. 23. 30.
Juli	07.
August	18. 25.
September	01. 08. 22. 29.
Oktober	20. 27.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08. 15.



Handwritten text on a card, possibly a name or identifier.

Zwischen

Karten

Salz

Reise

Broccoli

Stein

Kurs 11 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 470.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Lesen und Schreiben, Sätze lesen und schreiben

In diesem Kurs verbessern Sie auf kreative Weise Ihr Lesen und Schreiben.

Wir sind dabei kreativ und erstellen schöne Seiten für ein Buch.

Wir zeichnen, malen und erzählen Geschichten dazu.

Am Schluss freuen wir uns über unser eigenes Buch.

Hinweise

Sie müssen bereits etwas lesen und schreiben können.

Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr

März 03. 10. 24.

April 07. 14.

Mai 05. 12. 26.

Juni 16. 30.

Juli 07.

August 18. 25.

September 22. 29.

Oktober 20. 27.

November 03. 17. 24.

Dezember 01. 08.

Kurs 12 Zürich



Leitung

Marco Pandiani

Ort

Gemeinschaftszentrum
Grünau
Grünauring 18
8064 Zürich

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Yoga

Yoga ist gut für den Körper.

Und für die Entspannung.

Sie verbessern Ihr Körper-Gefühl.

Sie atmen tief durch mit Atem-Übungen.

Sie stärken Ihre Muskeln.

Sie verbessern Ihre Haltung.

Sie lernen Übungen zum entspannen.

Hinweise

Es steht keine Garderobe zur Verfügung.

Dienstag, 17.30 bis 18.45 Uhr

Februar	25.
März	04. 11. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Kurs 13 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi
Renee Renata Smits

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Geschichten und Gedichte erfinden - mit Auftritt

Erfinden Sie gerne Geschichten?
Oder schreiben Sie gerne Gedichte?
Wir helfen Ihnen, Ihre Ideen auf Papier
zu bringen!
Sie gestalten selber Texte.
Wir schlagen Ihnen spannende
Themen vor.
Sie üben, Ihre Texte vorzulesen.
Im Oktober 2025 haben wir dann einen
Auftritt.
Wir lesen unsere Texte vor
am Buch-Festival «Zürich liest».

Hinweise

Für diesen Kurs müssen Sie **nicht** lesen
und schreiben können.
Das Datum für den Auftritt geben wir
Ihnen im Kurs bekannt.

Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr

Februar	25.
März	04. 18. 25.
April	01. 15.
Mai	13. 20.
Juni	24.
Juli	01.
September	09. 16. 23. 30.
Oktober	21.



Hier
anmelden

Kurs 14 Zürich



Leitung

Andrea Meili

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Pizza selber machen

Pizza wie vom Italiener.

Welche ist Ihre Lieblings-Pizza?

Sie bestimmen selber, was auf Ihre Pizza kommt.

Wir backen Pizza und geniessen sie miteinander.

Dienstag, 11.00 bis 14.00 Uhr

April

01. 08. 15.

Kurs 15 Zürich



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich

Kosten

Fr. 430.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Einführung in die Gebärdensprache

Das machen wir in diesem Kurs:

- Wir lernen erste Wörter in der Gebärdensprache.
- Wir buchstabieren unsere Namen mit den Fingern.
- Wir sprechen mit den Händen, den Fingern und dem Oberkörper.

An einem Kurs-Nachmittag besuchen wir das Gehörlosen-Dorf in Turbenthal.

Hinweise

Sie müssen die Gebärdensprache noch **nicht** können.

Aber Sie müssen lesen können.

An welchem Tag der Ausflug stattfindet, erfahren Sie im Kurs.

Sie bezahlen Ihr Billett nach Turbenthal selbst.

Dienstag, 14.15 bis 16.30 Uhr

Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Kurs 16 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 380.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Entspannen, Massieren, Geniessen

Sie entspannen sich mit Massage.

Sie lernen zu massieren.

Sie lockern Ihre Muskulatur.

Sie fördern Ihre Beweglichkeit.

Sie erfahren viel über Ihre Gesundheit.

Sie lernen Ihren Körper besser kennen.

Sie geniessen.

Dienstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Kurs 17 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Berufsschule
für Detailhandel
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

27. Januar 2025

Besichtigung der Rettungs-Flugwacht REGA

Die REGA rettet mit dem Helikopter Menschen in Not.

Sie erfahren, wie eine Rettung abläuft.

Sie schauen einen REGA-Film an.

Wir besuchen gemeinsam die REGA.

Sie lernen die Einsatz-Zentrale kennen.

Sie schauen einen Helikopter an.

Hinweise

Der Besuch der REGA findet am
18. März von 16.30 bis 20.30 Uhr statt.

Sie bezahlen das Zug-Billett selber.

Dienstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

März 11. 18. 25.



Kurs 18 Zürich



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Loogarten
Salzweg 1
8048 Zürich

Kosten

Fr. 510.–

Anmeldeschluss

4. Januar 2025

Zumba

Tanzen Sie gerne?

Jeder Mensch kann tanzen!

Zumba ist Tanzen und Fitness gleichzeitig.
Sie tanzen zu südamerikanischer Musik.

Sie lernen die Zumba-Schritte.
Sie stärken Ihr Takt-Gefühl.

Sie tanzen so, wie es Ihnen gefällt.

Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.
August	19. 26.
September	02. 09. 16. 23. 30.
Oktober	21.
November	04. 11. 18. 25.
Dezember	02. 09. 16.

Kurs 19 Zürich



Leitung

Claudia El Sehemy

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Deutsch als Zweitsprache

Der Kurs ist für Menschen, die Deutsch neu lernen möchten.

Oder ihr Deutsch verbessern möchten.
Deutsch ist ihre zweite Sprache.

Wir üben alle 4 Fertigkeiten:
Hören, Sprechen, Lesen, Schreiben.

Wir lernen für den Alltag.

Wir bestimmen gemeinsam, was wir lernen:

- Wohnen
- Familie
- Arbeit
- Post, Bank, Versicherungen
- Einkaufen
- Medien und Freizeit

Mittwoch, 17.30 bis 19.00 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21. 28.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.

Hier
anmelden



Kurs 20 Zürich



BL
OO
MEN
EN

Leitung

Nicole Hunziker

Ort

Bloomen Atelier
Apfelbaumstrasse 45/47
8050 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

3. März 2025

Oster-Gesteck

Rechtzeitig zu den Ostern-Feiertagen machen wir ein schönes Blumen-Gesteck für den Tisch.

Wir stecken frische saisonale Blumen in ein schönes Gefäss.

Wir dekorieren es mit kleinen Hasen, farbigen Eiern und bunten Bändern.

Sie dürfen Ihr fertiges Gesteck mit nach Hause nehmen.

Hinweis

Wir stellen Ihnen alles Material und Werkzeug zur Verfügung.

Mittwoch, 14.00 bis 17.00 Uhr

April

16.

Kurs 21 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Das Universum

Wollen Sie etwas über das Universum lernen?

In diesem Kurs lernen Sie etwas über:

- den Urknall
- die Planeten
- die Sterne
- die Milchstrasse und andere Galaxien
- die Sonne
- den Mond
- den Weltraum

Wir besuchen die Stern-Warte in Zürich.
Dort gibt es eine öffentliche Führung.

Hinweise

Wir besuchen die Stern-Warte am
12. April.

Die Stern-Warte ist für Rollstuhl-Fahrende
nicht geeignet.

Ohne Ausflug kostet der Kurs Fr. 190.–

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

März	05.	12.	19.	26.
------	-----	-----	-----	-----

April	02.	09.	12.	16.
-------	-----	-----	-----	-----

Mai	07.
-----	-----

Samstag, 20.00 bis 22.15 Uhr

April	12.
-------	-----

Kurs 22 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

3. März 2025

Mein eigenes Mosaik

Erstellen Sie Ihr eigenes Kunstwerk.

Sie verzieren mit Mosaik-Steinen eine Vase, einen Bilderrahmen oder einen Untersetzer.

Auf einen Untersetzer können Sie ein Glas stellen.

Die Steine sind aus Keramik oder Glas.

Die Steine haben verschiedene Formen und Farben.

Die farbigen Steine werden aufgeklebt.

Der Gegenstand ist für Sie oder zum Verschenken.

In diesem Kurs können Sie kreativ sein.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

April 09. 16.

Mai 07. 14. 21.

Juni 18. 25.

Juli 09.

BeWo Plus Begleitetes Wohnen im System SEBE

Brauchen Sie Unterstützung in Ihrer eigenen Wohnung? Bekommen Sie SEBE-Leistungen?

Dann ist BeWo Plus vielleicht etwas für Sie.

Eine erfahrene Begleitperson kommt zu Ihnen nach Hause.

Sie kommt so oft, wie Sie sie brauchen.

Sie hilft zum Beispiel einkaufen, Wäsche waschen oder putzen.

Haben Sie Interesse? Melden Sie sich bei uns.

Telefon: 058 775 25 25

E-Mail: zuerich@proinfirmis.ch



Kurs 23 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Steine bemalen – ein farbenfrohes Hobby

Steine bemalen ist beruhigend.

Sie malen Tiere, Muster und vieles mehr auf Steine.

Sie lernen auf verschiedene Art zu malen.

Sie bekommen Bilder-Anleitungen, damit Sie noch mehr Steine zu Hause bemalen können.

Ihre bemalten Steine sind eine tolle Geschenk-Idee.

Wenn Sie den Kurs schon besucht haben, können Sie nach Ihren eigenen Ideen malen.

Hinweise

Sie sammeln vor dem Kurs Steine beim Spazieren.

Die Steine sollen glatt, möglichst flach sein. Sie brauchen eine ruhige Hand zum Malen.

Mittwoch, 15.30 bis 17.30 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	14. 21.
Juni	04. 11. 18. 25.

Kurs 24

Zuhause über Zoom



Leitung

Corinna Konopka

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Handy-Funktionen besser kennen Online- Kurs

Wollen Sie mehr über Ihr Handy wissen?
Dieser Kurs findet online statt.
Sie können den Kurs von zu Hause aus
machen.

In diesem Online-Kurs können Sie Fragen
zu den Funktionen stellen.
Wir zeigen Ihnen, was Sie in den
Einstellungen alles finden.

Wir üben zusammen Bilder zu machen
und Videos zu drehen.
Wir zeigen Ihnen, wie Sie Bilder und
Videos sicher abspeichern können.
Sie lernen Ihr Handy besser zu nutzen.

Hinweise

Sie brauchen einen Computer/Laptop mit
Kamera und Mikrofon und ein
Smart-Phone.

Sie benötigen eine E-Mail-Adresse.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

April	02.	09.	16.
Mai	07.	14.	21.
Juni	04.	11.	

Kurs 25 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 420.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Erlebnisse mit Hunden und anderen Tieren

Sie erfahren, was ein Hund alles braucht. Sie gehen mit einem Hund spazieren und streicheln ihn.

Zusammen machen wir auch:

- eine Führung im Tierheim Zürich
- ein Zoo-Besuch, wo wir Tiere suchen, welche dem Hund ähnlich sind.

In diesem Kurs erfahren Sie viel über Hunde und andere Tiere.

Hinweise

Im Kurs sind Sie drinnen und draussen.

Die Ausflüge finden am 14. und 21. Mai von 9:30 bis 15:30 Uhr statt.

Alle Eintritte und das Billett für Zug und Bus bezahlen Sie selber.

Mittwoch, 10.15 bis 12.15 Uhr

März	26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21.



Hier
anmelden

Kurs 26 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Fantasie-Reise durch Europa: Griechenland, Türkei, Zypern

Sind Sie fasziniert von anderen Ländern,
Sprachen und Kulturen?

Sie gehen auf eine Fantasie-Reise.

Es geht weiter mit Griechenland, der
Türkei und Zypern.

Sie hören die Sprachen.

Sie lernen berühmte Orte kennen.

In Gedanken sehen Sie die Akropolis in
Athen.

Sie shoppen in Istanbul.

Sie segeln von Insel zu Insel.

Sie kochen und probieren Leckerer aus
diesen Ländern.

Sie lernen Musik, Mode und Kunst
kennen.

Sie tanzen, malen und basteln.

Mittwoch, 18.30 bis 20.30 Uhr

Februar	26.			
März	05.	12.	19.	26.
April	02.	09.	16.	
Mai	14.	21.		
Juni	04.	11.	18.	25.

Kurs 27 Zürich



Leitung

Silvia Moor

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 690.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Englisch für Fortgeschrittene

Möchten Sie die englische Sprache kennen lernen?

Mit Übungen, Spielen und Liedern lernen Sie englische Wörter.

Sie lernen englische Sätze, die Sie im Alltag brauchen können.

Das Wichtigste ist die Freude an der neuen Sprache.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	09. 16.
Mai	07. 14. 21.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.
August	20. 27.
September	03. 10. 17. 24.
Oktober	01. 22. 29.
November	05. 19. 26.
Dezember	3. 10. 17.

Wohnschule – Lernen fürs Leben

Träumen Sie davon, in einer eigenen Wohnung zu leben?

Massgeschneiderte Ausbildung für Erwachsene mit Behinderung.

Schritt für Schritt und mit persönlicher Begleitung.

An einem modernen und zentralen Standort in Zürich.

Die
Wohnschule
hat freie
Plätze.



Kurs 29 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Philosophie: die grossen Fragen im Leben

Bei Kaffee und Tee reden wir über die grossen Fragen des Lebens:

Wer bin ich und woher komme ich?

Was bedeutet Glück?

Was bedeutet Freundschaft?

Sie dürfen gerne eigene Fragen mitbringen.

Für Ihre Fragen geben wir Ihnen Zeit und Raum.

Wir wollen gemeinsam diskutieren.

Und verschiedene Antworten besprechen.

Wir fragen uns:

Was denken andere über diese Frage?

Donnerstag, 18.00 bis 19.15 Uhr

Februar 27.

März 06.

April 17.

Mai 08. 15.

Hier
anmelden



Kurs 30 Zürich



Leitung

Birgit Tognella

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Mitbestimmen, Mitsdiskutieren

Im Kanton Zürich gibt es ein neues Gesetz: das Selbst-Bestimmungs-Gesetz.

Was ist das für ein Gesetz?

Was heisst selbst-bestimmen?

Das erfahren Sie in diesem Kurs.

Wir besuchen den Kantons-Rat in Zürich.

Der Kantons-Rat macht die Gesetze für den Kanton Zürich.

Wir sprechen mit den Mitgliedern vom Kantons-Rat.

Nach dem Ratsbesuch gehen wir gemeinsam etwas Kleines essen. Gemeinsam sprechen wir über das Gelernte im Kantons-Rat.

Hinweise

Wir besuchen den Kantons-Rat am 31. März.

Sie bezahlen das Bus- Billett selber.

Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

März 27.

Montag, 16.00 bis 20.00 Uhr

März 31.

Kurs 31 Zürich



Leitung

Andrea Meili

Ort

Wohnstätten Zwyszig
Zwyszigstrasse 2
8048 Zürich

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

24. März 2025

Fingerfood

Kleine Häppchen zum Essen nennt man Finger-Food.

Finger-Food kann man mit der Hand essen.

Man braucht kein Besteck.

Zum Beispiel kleine Quiches oder Brote.

Finger-Food ist toll für Aperos.

Wir backen und kochen kleine Häppchen.

Wir probieren verschiedene Rezepte.

Wir kreieren leckere Getränke.

Zum Abschluss machen wir einen Aperero und laden Leute ein.

Donnerstag, 16.00 bis 19.00 Uhr

Mai	08.	15.	22.
Juni	05.	12.	19.

Kurs 32 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

03. März 2025

Der Bahnhof

Interessieren Sie sich für den Bahnhof?

Am Bahnhof steigen Menschen ein
oder sie steigen um.

Züge und Trams fahren ein und
wieder raus.

Es ist immer etwas los!

In diesem Kurs dreht sich alles um den
Bahnhof.

Wir machen eine Führung durch den
Hauptbahnhof Zürich.

Wir schauen uns die Kunst im
Hauptbahnhof Zürich an.

Wir schauen Filme zu Bahnhöfen.

Hinweise

Der Besuch im Bahnhof findet am 8. Mai
von 16.30 bis 19.30 Uhr statt.

Donnerstag, 17.00 bis 19.00 Uhr

April 03. 10.

Mai 08. 15. 22.

Kurs 33 Zürich



Leitung

Angela Huber

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Mein eigenes Projekt

Wollen Sie etwas verändern oder neu erfinden?

Dann starten Sie Ihr eigenes Projekt!

Ein Projekt ist ein einmaliger und spezieller Plan.

Sie haben bereits eine Idee für ein Projekt?

Oder Sie haben ganz viele Ideen?

Aber Sie wissen nicht, wo anfangen?

Gemeinsam starten wir ein Projekt.

Und setzen das Projekt um.

Im Kurs zeigen wir Ihnen Hilfs-Mittel.

So wird Ihr Projekt ein Erfolg.

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr

Februar	27.
März	13. 27.
April	10.
Mai	08. 22.
Juni	12. 26.

Kurs 34 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

10. Februar 2025

Rechnen für Anfänger und Anfängerinnen

Haben Sie gern Zahlen?

Sie rechnen und spielen mit Zahlen.

Sie rechnen auch mit Geld.

Sie lernen zusammenzählen, wegzählen
und malrechnen.

Wir nehmen dafür Beispiele aus dem
Alltag.

Sie sagen selber, was Sie üben und lernen
möchten.

Hinweise

Dieser Kurs ist für Einsteiger und
Einsteigerinnen geeignet.

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr

März 20. 27.

April 03. 10.

Hier
anmelden

Kurs 35 Zürich



Leitung

Tina Caveng

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 260.–

Anmeldeschluss

10. Februar 2025

Unterwegs mit Schiff, Tram, Bus und Zug

In diesem Kurs machen wir kleine Reisen.

Wir besprechen miteinander, wohin wir reisen.

Wir reisen zusammen durch die Stadt Zürich und die nähere Umgebung.

Sie lernen, wie Sie selbst ein Billett lösen können.

Wir fahren mit verschiedenen Verkehrs-Mitteln.

Zum Beispiel: Tram, Bus, Schiff und Zug.

Hinweise

Die Billette für Zug und Bus bezahlen Sie selber.

Donnerstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

März	20.
April	10.
Mai	08.
Juni	05.

Samstag, 13.00 bis 17.00 Uhr

März	29.
Mai	24.
Juni	14.



Hier
anmelden



Kurs 36 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Rote Fabrik
Seestrasse 395
8038 Zürich

Kosten

Fr. 930.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Farb-Werkstatt karo

Sie malen Bilder.

Zum Beispiel Ihre eigene Welt.

Oder Ihre Gefühle.

Sie malen selbstständig.

Oder mit Unterstützung.

Sie lernen einfache Mal-Techniken
kennen.

Sie wählen Ihr Lieblings-Material aus.

Donnerstag, 15.30 bis 18.00 Uhr

Februar	27.
März	06. 13. 20. 27.
April	03. 10.
Mai	08. 15. 22.
Juni	05. 12. 19. 26.
Juli	03. 10.
August	21. 28.
September	04. 11. 18. 25.
Oktober	02. 23. 30.
November	06. 13. 20. 27.
Dezember	04. 11. 18.

Kurs 37 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 610.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Italienisch

Gefällt Ihnen Italien?

Mögen Sie Pizza und Pasta?

Wollen Sie etwas mehr über die Kultur
und die Sprache erfahren?

Mit uns lernen Sie die Sprache zu
verbessern.

In der Gruppe fällt lernen einfach.
Wir üben Italienisch für den Alltag.

Hinweise

Dieser Kurs eignet sich für Menschen,
welche schon ein wenig Italienisch
sprechen.

Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

Februar	27.
März	06. 13. 20. 27.
April	03. 10.
Mai	08. 15. 22.
Juni	26.
Juli	03. 10.
August	21. 28.
September	04. 11. 18. 25.
Oktober	02. 23. 30.
November	06. 13. 20. 27.
Dezember	04. 11. 18.

Kurs 38 Zürich



Leitung

Anina Döbeli

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Singen wie ein Superstar

Singen Sie gerne?

Wollen Sie englische Pop-Songs singen?

Singen Sie auch gerne ein Volks-Lied?

Wollen Sie die Lieder verstehen und lernen?

Sie erfahren viel über die Sänger und Lieder.

Sie können Ihre Lieblings-Musik mitbringen.

Hinweise

Sie brauchen **keine** Englisch-Kenntnisse für diesen Kurs.

Wir singen auch deutsche Lieder.

Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

Februar	27.
März	06. 13. 20. 27.
April	03. 10.
Mai	08. 15. 22.
Juni	26.
Juli	03. 10.

Kurs 39 Zürich



Leitung

Alexandra Andres

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 360.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Filme drehen mit dem Handy

Möchten Sie gerne einen eigenen Dokumentar-film machen?

Sie überlegen sich das Thema.

Wir üben, mit dem Handy zu filmen.

Danach filmen Sie in Ihrer Freizeit selber.

Nachher schneiden Sie die Videos am Computer zusammen.

Am Schluss machen wir eine Kino-Vorführung mit Ihren Filmen!

Hinweise

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bringen Sie Ihr Handy, Ladegerät und Kopfhörer mit.

Freitag, 15.00 bis 17.00 Uhr

Februar	28.
März	07. 14. 21. 28
April	04. 11.
Mai	09. 16. 23.
Juni	06. 13. 20. 27
Juli	04. 11.

Kurs 40 Zürich



Veranstalter

Institut Unterstrass
und Hochschule für
Heilpädagogik Zürich

Leitung

Matthias Gubler
Cornelia Müller Bösch

Treffpunkt

bei den Haupt-
Eingängen der
jeweiligen Hochschule

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Lernen an der Hochschule

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen zwei Weiterbildungen an Hochschulen. Sie schauen in den Unterricht hinein. Sie sprechen mit Lehrpersonen und Studierenden.

Am Institut Unterstrass werden Lehrpersonen ausgebildet. Zusammen mit Personen mit kognitiver Beeinträchtigung. Diese werden zu Assistentinnen an Schulen.

Wir besuchen auch die Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik. Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung lernen dort etwas über Inklusion.

Sie lernen auch, wie man Inklusion anderen erklären kann.

Freitag, 13.30 bis 16.30 Uhr

März 28.

Ort: Institut Unterstrass,
Seminarstrasse 29, 8057 Zürich

Freitag, 13.30 bis 16.30 Uhr

April 04.

Ort: Hochschule für Heilpädagogik HfH,
Schaffhauserstrasse 239, 8057 Zürich



Kurs 41 Zürich



Leitung

Angela Huber

Ort

Wohnstätten Zwysig
Zwysigstrasse 2
8048 Zürich

Kosten

Fr. 80.–

Anmeldeschluss

14. April 2025

Feine Torten im Frühling

FrISChe Torten schmecken im Frühling besonders gut.

Gemeinsam backen wir schöne Torten.

Wir nutzen dafür Beeren und weitere feine Zutaten.

Am ersten Tag backen wir den Teig.

Wir schichten den Teig mit einer Creme.

Am nächsten Tag dekorieren wir die Torte.

Alle dürfen ihre eigene Torte nach Hause nehmen.

Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr

Mai 23.

Samstag, 12.00 bis 15.00 Uhr

Mai 24.

Kurs 42 Zürich



Leitung

Andrea Lienert

Ort

Tierische
Naturwerkstatt
Im Mittelleimbach 19
8041 Zürich

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Besuch bei den Schafen

Die tierische Natur-Werkstatt ist ein Hof für Schafe in Zürich.

Die Natur-Werkstatt rettet Schafe.

Jetzt geht es den Schafen gut und sie leben dort.

Wir besuchen die Schafe und verbringen die Nachmittage in der Natur.

Wir lernen die Bedürfnisse von Schafen kennen.

Sie dürfen die Schafe streicheln und füttern.

Wir lernen, wie man mit der Natur umgeht.

Und erfahren, wie man die Natur schützen kann.

Freitag, 14.00 bis 17.00 Uhr

März 21. 28.

April 04. 11.

Hier
anmelden

Kurs 43 Rapperswil



Leitung

Karin Hurni

Ort

Baum Museum
Rapperswil
Buechstrasse 12
8645 Rapperswil-Jona

Treffpunkt

Haupt-Bahnhof Zürich,
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

12. Mai 2025

Schöne, alte Gärten

In Rapperswil gibt es ein schönes Museum für alte Bäume.

Im grossen Park liegen uralte, versteinerte Baum-Stämme am Boden.

Und es gibt bunte, grosse Skulpturen zu sehen.

Es lohnt sich, diesen Zauberwald aus Kunst und Natur zu besuchen.

Wir reisen mit dem Zug hin und mit dem Schiff zurück.

Hinweise

Sie müssen gut laufen können.

Das Billett für Zug und Bus bezahlen Sie selber.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Freitag, 10.00 bis 18.00 Uhr

Juni

20.

Kurs 44 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 260.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Wir gehen in den Ausgang

Sie gehen am Freitag-Abend gern in den Ausgang.

Zum Beispiel ins Kino, ins Konzert oder ins Theater.

Das Angebot in Zürich ist gross.

Am ersten Kurs-Abend lernen sich alle kennen.

Sie besprechen, was Sie machen wollen.

Alle entscheiden gemeinsam, wohin es geht.

Hinweise

Die Kosten für Kino-Billette oder Eintritte bezahlen Sie selber.

Freitag, 18.00 bis 22.00 Uhr

Februar 28.

März 28.

April 11.

Mai 16

Juni 27.

Juli 11.

Hier
anmelden

SEBE-Beratung

Im System SEBE können Menschen mit Behinderungen selbst bestimmen, wo sie begleitet und betreut werden möchten.

Haben Sie Fragen zum System SEBE?

Möchten Sie sich bei SEBE anmelden?

Brauchen Sie Hilfe bei den SEBE-Leistungen?

Melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie kostenlos.

Telefon: 058 775 25 25

E-Mail: zuerich@proinfirmis.ch



Kurs 45 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Tanzwerkstatt
Magnusstrasse 3
8004 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Bewegen, Tanzen

Sie haben Freude am Tanzen
und Bewegen.

Sie machen einfache Übungen und
lernen Ihren Körper besser kennen.

Sie verbessern Ihre Körper-Haltung.

Sie werden beweglicher.

Sie probieren neue Bewegungen aus.

Sie tanzen nach Ihren eigenen Ideen.

Im freien Tanzen vergessen Sie den Alltag.

Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Februar	28.
März	07. 14. 21. 28.
April	04. 11.
Mai	09. 16. 23.
Juni	06. 13. 20. 27.
Juli	04. 11.

Hier
anmelden



Kurs 46 Zürich



Besuch in der Kaffee- Rösterei

Kaffee schmeckt köstlich.

Finden Sie auch?

Wir besuchen eine Kaffee-Rösterei.

Sie dürfen Kaffee probieren.

Sie lernen, woher Kaffee kommt.

Sie erfahren, wie Kaffee hergestellt wird.

Sie dürfen selber Kaffee rösten.



Ort/Veranstalter

Vicafé Rösterei
Hohlstrasse 418
8048 Zürich

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Freitag, 13.30 bis 16.30 Uhr

Februar 28.

Kurs 47 Zürich



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Zumba 2

Tanzen Sie gerne?

Jeder Mensch kann tanzen!

Zumba ist Tanzen und Fitness
gleichzeitig.

Sie tanzen zu südamerikanischer Musik.

Sie lernen die Zumba-Schritte.

Sie stärken Ihr Takt-Gefühl.

Sie tanzen so, wie es Ihnen gefällt.

Freitag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Februar	28.
März	07. 14. 21. 28.
April	04. 11.
Mai	09. 16. 23.
Juni	06. 13. 20. 27.
Juli	04. 11.

Kurs 48 Zürich



Leitung

Livio Cane

Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

3. Februar 2025

Wie spare ich Geld?

Geld ist ein wichtiges Thema.

Wir haben jeden Tag mit Geld zu tun.

Doch wie gehen wir gut mit Geld um?

Das lernen Sie in diesem Kurs.

Sie lernen hier ein Budget zu erstellen.

Ein Budget ist ein Kostenplan.

Das können Sie nach diesem Kurs:

- Sie können Einnahmen und Ausgaben von Geld vergleichen.
- Sie können Ihr eigenes Budget anpassen.
- Sie lernen Ihr eigenes Budget zu verbessern.
- Sie wissen, wie Sie Ihr Geld einsetzen möchten.

Samstag, 10.30 bis 12.30 Uhr

März	15. 29.
April	12.
Mai	10. 24.
Juni	14. 21.
Juli	05.

Kurs 49 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Treffpunkt

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

3. März 2025

Wandern in und um Zürich

Wir machen zwei Tages-Ausflüge im Mai.

An einem Tag wandern wir beim Üetli-Berg.

Dort gibt es eine kleine Ausstellung mit Planeten auf dem Wander-Weg. Und einen hohen Aussichts-Turm. Von dort sehen Sie die ganze Stadt Zürich.

Am anderen Tag gehen wir in den Bruno Weber Park in Dietikon.

Dort gibt es schöne, bunte Figuren zu sehen.

Hinweise

Sie müssen 3 bis 4 Stunden wandern können.

Bei schlechtem Wetter wird die Wanderung verschoben.

Das Ersatz-Datum ist der 7. Juni.

Sie zahlen das Billett für den Zug und den Eintritt in den Park selber.



Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

April 12.

Samstag, 09.30 bis 15.30 Uhr

Mai 17. 24.





Kurs 50 Zürich



sanio

Veranstalter

Sanio AG

Leitung

Sarah Jerjen

Ort

Aurum Schule Zürich
Bederstrasse 1
8002 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

24. Februar 2025

Handeln im Notfall

Sie lernen in einem Notfall richtig zu handeln.

Sie bleiben ruhig und Sie organisieren Hilfe.

Wir üben zusammen verschiedene Notfall-Situationen:

- Wie hole ich Hilfe?
- Wie lagere ich eine bewusstlose Person?
- Wie beatme ich einen Verletzten?
- Wie kann ich eine Blutung stillen?

Hinweise

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurs-Bestätigung.

Die Kurs-Bestätigung zählt **nicht** für den Auto-Lern-Ausweis.

Für den Auto-Lern-Ausweis müssen Sie einen regulären Nothilfe-Kurs besuchen.

Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr

April

05.

Kurs 51 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF

Wir besprechen, was wir im SRF-Studio sehen und fragen wollen.

Beim Besuchen vom Radio- und Fernseh-Studio SRF machen wir eine Führung. Sie werden Studios sehen, die Sie aus dem Fernsehen kennen.

Sie dürfen Fotos machen. Sie können der Person Ihre Fragen stellen.

Anschliessend gehen wir etwas Trinken und sprechen darüber.

Hinweise

Der Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF findet am 18. März statt.

Sie müssen gut laufen können. Oder Sie bringen Ihren Rollstuhl mit.

Samstag, 09.30 bis 11.30 Uhr

März 15. 29.

Dienstag, 12.45 bis 16.00 Uhr

März 18.

Kurs 52 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

27. Januar 2025

Der Flughafen Zürich

Mögen Sie gerne Flugzeuge?

Finden Sie den Flughafen interessant?

Sie lernen den Flughafen Zürich kennen.

Sie gehen durch den Flughafen.

Sie sehen grosse und kleine Flugzeuge.

Sie erleben die Ankünfte und Abflüge.

Hinweise

Der Ausflug zum Flughafen findet am 22. März von 12.30 bis 17.30 Uhr statt.

Das Billett für den Zug bezahlen Sie selber.

Die Wege sind sehr lang und Sie müssen gut laufen können.

Rollstuhlfahrende bringen eine eigene Assistenz-Person mit.

Samstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

März 15. 22. 29.

Kurs 53 Zürich



Ein Tag auf dem Bauernhof

Sie sind den ganzen Tag auf dem Bauernhof.

Es hat Rinder, Schweine, Hühner, Ponys und Kaninchen.

Sie lernen, was artgerechte Tier-Haltung bedeutet.

Sie dürfen die Tiere auch streicheln.

Auf dem Bauernhof werden Pflanzen angebaut.

Wenn Sie möchten, können Sie ein bisschen mitarbeiten.

Zum Zmittag grillieren Sie gemeinsam mit der Gruppe.

Leitung

Bernhard Haab

Ort

Juchhof

Bernerstrasse 301

8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

3. März 2025

Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr

April

12.

Kurs 301 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

14. Juli 2025

Streit gut lösen

Haben Sie manchmal mit anderen Personen Streit?

Gibt es Streit bei der Arbeit oder zu Hause?

In diesem Kurs lernen Sie:

- Gut zuhören
- Schwierige Gespräche führen
- Ihre Meinung vertreten
- Streit gut lösen
- Sich beruhigen nach einem Streit
- Wir üben viel in der Gruppe.

**Montag bis Mittwoch, 10.00 bis 15.00
Uhr**

September 08. 09. 10.

Kurs 302 Zürich



Leitung

Andrea Meili

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 450.–

Anmeldeschluss

12. Mai 2025

Kochwoche

In dieser Woche dreht sich alles ums Kochen und Geniessen.

Wir kaufen gemeinsam ein.

Wir kochen ein leckeres Essen.

Am Nachmittag machen wir eine Kleinigkeit zu essen.

Zum Beispiel kleines Gebäck und Kräuterbutter.

Oder auch Pralinés.

Die Kleinigkeit dürfen Sie nach Hause mitnehmen.

Montag bis Freitag, 10.00 bis 16.00 Uhr

Juni 23. 24. 25. 26. 27.

Kurs 303 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Galerie kunstsichtbar
Zentralstrasse 134
8003 Zürich

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

2. Juni 2025

Wir machen unsere eigene Kunst

Wir machen einfache Objekte und Skulpturen.

Wir nutzen dafür unterschiedliche Techniken.

Wir gestalten mit Draht, Gips, Zeitungen und Klebeband.

Am Mittwoch gehen wir in ein Kunst-Museum.

Am Freitag machen wir eine Ausstellung.

Wir laden alle dazu ein.

Hinweise

Der Ausflug ins Kunstmuseum ist am Mittwoch, 16. Juli.



Hier
anmelden

Dienstag bis Donnerstag, 10.00 bis 16.00 Uhr

Juli 15. 16. 17.

Freitag, 14.00 bis 19.00 Uhr

Juli 18.



Kurs 304 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Zoo Zürich
Zürichbergstrasse 221
8044 Zürich

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

28. April 2025

Übernachten im Zoo

Was machen die Tiere im Zoo Zürich in der Nacht?

Finden Sie es heraus!

Sie übernachten in einem Zelt.

Sie lernen vieles über Tiere.

Wir besuchen die Tiere mit einem Zoo-Mitarbeiter oder Mitarbeiterin.

Wir machen ein Lager-Feuer.

Hinweise

Zuschlag kleine Gruppe: Fr. 50.-

Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körper-Pflege.

Sie können 1-2 Stunden laufen.

Sie müssen einen Schlafsack mitbringen.



Donnerstag, 17.00 bis Freitag, 11.00 Uhr

Juni

26. 27.

Kurs 305 Wallis



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Treffpunkt

Leuk Bahnhof

Kosten

Fr. 330.–

Anmeldeschluss

04. August 2025

Unterwegs im Wallis mit Bernhardiner Hunden

Sie besuchen die berühmten
Bernhardiner-Hunde

Wir übernachten dafür im Städtchen Leuk
im Hotel.

Sie haben ein Einzel-Zimmer.

Sie erkunden Leuk und essen dort oder in
Sierre im Restaurant.

Sie besuchen das Bernhardiner-Museum
in Martigny.

Hinweise

Zuschlag Einzel-Zimmer: Fr. 10.–

Zuschlag kleine Gruppe: Fr. 50.–

Sie können 2 bis 3 Stunden mit Pausen
wandern.

Sie brauchen keine Unterstützung bei der
Körper-Pflege.

Sie zahlen das Billett für den Zug selber.

Sie reisen selbstständig nach Leuk und
von Martigny zurück.



Freitag, 12.30 bis Samstag, 16.00 Uhr

September 26. 27.

Kurs 201 Zürich



CARITAS Zürich



Leitung

Chris Tsougaras

Ort

Lernstube Altstetten
Caritas Zürich
Stellwerk 500
Hohlstrasse 500
8048 Zürich

Kosten

gratis

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Bewerbungs-Gespräche üben

Bei einem Bewerbungs-Gespräch
ist der erste Eindruck wichtig.

Auch am Telefon
ist der erste Eindruck wichtig.

Aber wie machen Sie einen guten
Eindruck?

Das lernen Sie in diesem Kurs.

Wir üben in der Gruppe.

Wir üben mit unserer Stimme und der
Körper-Sprache.

Wir geben uns gegenseitig Tipps.

Freitag, 09.00 bis 12.00 Uhr
Februar 28.



Hier
anmelden



Kurs 202 Zürich

INTEGRATION

NEU



Leitung

Matthias Wüst

Ort

VHS Zürich
Bäregasse 22
8001 Zürich

Kosten

Fr. 100.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Dem Biber auf der Spur

Biber sind wichtig für die Natur.
In diesem Kurs lernen Sie vieles über
Biber:

- Wie leben Biber?
- Wo leben Biber in der Schweiz?
- Müssen wir Biber besser schützen?

Der erste Kurs-Tag findet in einem
Kurs-Raum statt.

Am zweiten Kurs-Tag gehen Sie
auf einen Ausflug.

Sie suchen mit dem Kurs-Leiter
nach Spuren von Bibern.

Biber sind nachtaktiv.

Deshalb werden Sie vermutlich
keine Biber sehen.

Hinweise

Bitte ziehen Sie gute Schuhe an.

Der Ausflug an den Greifensee findet am
Samstag, 29. März statt.



Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr

März 25.

Samstag, 09.15 bis 12.15 Uhr

März 29.

Kurs 203 Zürich

INTEGRATION**NEU****Leitung**

Vivienne Schmid
Greenwood

Ort

VHS B501, Kulturpark
Pfungstweidstrasse 16
8005 Zürich

Kosten

Fr. 65.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Taiji

Taiji ist eine Bewegungs-Form aus China.

Taiji schreibt man manchmal auch so:
Tai-Chi.

Die Übungen sind sanft und langsam.

Mit Taiji können Sie den Körper und den
Kopf entspannen.

So bleiben Sie gesund und fühlen sich
wohl.

Wir lernen zuerst 8 Basis-Übungen.

Danach lernen wir die Peking-Form.

Die Peking-Form hat 24 Übungen.

Hinweis

Für diesen Kurs müssen Sie körperlich fit
sein.

Sonntag, 09.30 bis 12.00 Uhr

März

09.

Hier
anmelden

Kurs 204 Zürich

INTEGRATION

NEU



Leitung

Nathalie Jost

Ort

VHS B501, Kulturpark
Pfungstweidstrasse 16
8005 Zürich

Kosten

Fr. 65.–

Anmeldeschluss

16. Dezember 2024

Pilates 50+

Pilates ist ein Sport.

Pilates hilft Ihnen, stark und beweglich zu werden.

Sie machen Übungen auf einer Matte.

Die Übungen sind gut für den Bauch und, den Rücken.

Pilates stärkt Ihre Körper-Haltung.

Die Übungen sind sanft.

Der Kurs ist für Menschen über 50 Jahre.

Hinweis

Für diesen Kurs müssen Sie körperlich fit sein.

Samstag, 09.30 bis 12.00 Uhr

Januar

11.

Hier
anmelden



Kurs 205 Zürich

INTEGRATION

NEU



Leitung

Amanda Manda Seiler

Ort

VHS Zürich
Bärengasse 22
8001 Zürich

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Stimmbildung

Unsere Stimme ist ein wunderbares Musik-Instrument.

Für eine schöne Stimme brauchen wir den ganzen Körper.

Sie lernen alle wichtigen Körper-Teile kennen fürs Singen.

Wir üben die richtige Körper-Haltung für die Stimme.

Wir machen Übungen für Singen, Atmen und Körperhaltung.

Wir singen auch gemeinsam.

Dienstag, 19.45 bis 21.00 Uhr

Februar 25.

März 04. 11. 18. 25.

April 01. 08. 15.

Kurs 206 Zürich

INTEGRATION

NEU

Leitung

Dorothea Kellermüller
Rahel Buschor

Ort

Zürcher Hochschule
der Künste
Pfingstweidstrasse 96
8005 Zürich

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Tanz-Projekt für jung und alt

In diesem Kurs tanzen und bewegen wir uns gemeinsam.

Es sind junge und ältere Menschen mit dabei.

Dorothea Kellermüller und Rahel Buschor leiten den Kurs.

Studenten und Studentinnen helfen dabei.

Am Schluss vom Kurs laden wir Gäste ein.

Wir zeigen den Gästen, wie wir getanzt haben.

Die Gäste dürfen mitmachen.

Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar 17. 24.

März 24. 31.

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

März 08. 15.

Kurs 207 Zürich

INTEGRATION

NEU

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Veranstalter

Gemeinschaftszentren
Zürich

Leitung

Stuga Aga

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 450.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Bollywood Tanz auf Englisch

Bollywood-Tanz kommt aus Indien.

Tanzen verbindet Menschen.

Bollywood-Tanz ist kreativ,
kraftvoll und gesund.

Wir tanzen in der Gruppe und haben
gemeinsam Spass!

Bollywood dance comes from India.

Dancing connects people.

Bollywood dance is creative,
powerful and healthy.

We dance in groups and have fun
together!

Hinweise

Dieser Kurs ist auf Englisch.

Die Kursleitung und die Teilnehmenden
verstehen aber auch Deutsch.

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Gruppe Mitsprache!

Wir sind eine Gruppe von 8 Teilnehmenden mit verschiedenen Beeinträchtigungen.

Wir setzen uns für die Interessen von Menschen ein, die nicht «geistig behindert» genannt werden wollen.
Wir sind anders begabt. Wir werden von 2 Assistenzen unterstützt.

Wir diskutieren wichtige Themen:

Zum Beispiel öffentliche Verkehrs-Mittel, Wohnen und Arbeit.
Wie können wir selbstbestimmter leben?
Wir können über alles reden.

Unser Ziel ist es, selbstbestimmter zu leben.

Eines Tages wollen wir mit den Bundesräten diskutieren:
Wir wollen ihnen unsere Forderungen vortragen.
Wir wollen unsere Interessen in der Gesellschaft selber vertreten.
Wir wollen, dass man mit und nicht über uns redet.

Wir suchen 2 bis 3 neue Mitglieder.

Wir laden Sie zu einem Schnupper-Abend ein.

Wann: alle 2 Wochen am Donnerstag von 17 Uhr bis 19 Uhr

Auskünfte und Anmeldung:

Joel Thurneysen: 076 830 55 60 oder joel-jthu@bluewin.ch
Nuria van der Kooy: nuriavdk@gmail.com

Auf unserer Homepage finden Sie mehr Informationen:
www.gruppe-mitsprache.ch

Kurs 208 Zürich

INTEGRATION

NEU

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Veranstalter

Gemeinschaftszentren
Zürich

Leitung

Doris Albertin-Bündner

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hottingen
Gemeindestrasse 54
8032 Zürich

Kosten

Fr. 20.– pro Mal

Primavera Frauenchor

Im Frauen-Chor singen wir schöne
Volks-Lieder.

Volks-Lieder sind Lieder mit einer
einfachen Melodie.

Oft geht es um die Liebe oder das Leben.

Wir singen mit viel Freude.

Wir haben keine Auftritte.

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?



Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr

Januar	15.
März	12.
Mai	07.

Hier
anmelden



Kurs 209 Zürich

INTEGRATION



Veranstalter

Cool Kidz

Leitung

Isma Kouate

Ort

Kanzlei

Schaffhauserstrasse 15
8006 Zürich

Kosten

Fr. 30.– pro Mal

Afro-Trommeln

Wir trommeln in der Gruppe.

Das Ziel ist:

Spass am Rhythmus!

Der Rhythmus ist die Musik von der
Trommel.

Wir lernen spielerisch einfache
Rhythmus-Abfolgen.

Diese Rhythmus-Abfolgen kommen
von West-Afrika.

Für das Trommeln brauchen wir
den Kopf, die Hände und das Herz.

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden:

Wie oft möchten Sie teilnehmen?

Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.

Kurs 210 Zürich

INTEGRATION



Veranstalter

Gemeinschaftszentren
Zürich

Leitung

Simone Glauser

Ort

Gemeinschaftszentrum
Riesbach
Jugendraum
Seefeldstr. 93
8008 Zürich

Kosten

Fr. 12.– Pro Mal

Offenes Keramik-Atelier

Am Donnerstag-Abend ist das Keramik-Atelier für Erwachsene offen.

Sie arbeiten selbst-ständig mit Ton.
Das können Sie zum Beispiel machen:
Figuren, Schalen, Teller oder Tassen.

Hinweise

Sie müssen schon einmal einen Keramik-Kurs gemacht haben.

Sie müssen das Material selbst bezahlen.
Zum Beispiel: Eine kleine Schale kostet etwa 7 Franken.

Bitte nehmen Sie eine Mal-Schürze oder ein altes Hemd mit.

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?



Mittwoch, 18.30 bis 21.00 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21.
Juni	04. 11. 18. 25.

Hier
anmelden

Kurs 211 Zürich

INTEGRATION

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Veranstalter

Gemeinschaftszentren
Zürich

Leitung

Denis Raschpichler

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 200.– für 10 Mal

Argentinischer Tango

Tango Argentino ist ein Paar-Tanz.

Das heisst: Sie tanzen mit einem Partner oder einer Partnerin.

Sie können sich zu zweit anmelden.

Aber Sie können sich auch allein anmelden.

Im Tango müssen wir improvisieren.

Das heisst: Wir können selbst entscheiden, wie wir tanzen.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie führen können.

Das heisst: Sie wählen, wie Sie tanzen.

Manchmal führt auch Ihr Partner oder ihre Partnerin.

Hinweis

Sie dürfen selbst entscheiden: Wie oft möchten Sie teilnehmen?

Donnerstag, 19.40 bis 20.40 Uhr

Februar	27.
März	06. 13. 20. 27.
April	03. 10. 17.
Mai	08. 15. 22.
Juni	05. 12. 19. 26.
Juli	03. 10.

Hier
anmelden



Kurs 212 Zürich

INTEGRATION



Veranstalter

Grasshoppers Club
Zürich

Leitung

Süleyman Celikyurt

Ort

Stadion Letzigrund
Baslerstrasse 500
8048 Zürich

Kosten

Fr. 75.–

Anmeldeschluss

10. März 2025

Jubeln mit dem Grasshopper Club Zürich

In diesem Kurs dreht sich alles um den GC Zürich.

Wir lernen, wer alles zum GC Zürich gehört.

Wir hören, wie ein Verein organisiert ist.

Wir schauen beim Training zu.

Wir besuchen das Trainings-Camp in Niederhasli.

Wir fahren mit dem GC-Bus dahin.

Wir besuchen gemeinsam ein Heimspiel im Stadion Letzigrund.

Hinweise

Wenn Sie einen Elektro-Rollstuhl haben, dann melden Sie uns dies bitte bei der Anmeldung.

Dann müssen Sie den Transport selber organisieren.

Wann genau der Match-Besuch ist, erfahren Sie am ersten Kurs-Tag.

Die genauen Kurstage werden 14 Tage vor Kursstart bekannt gegeben.

Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Samstag, Match

2 Mal im April

Hier
anmelden



Kurs 213 Zürich

INTEGRATION

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Veranstalter

Gemeinschaftszentren
Zürich

Leitung

Giovanna Petta Luciano

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 8.– pro Mal

Bewegung für Seniorinnen und Senioren

Zuerst wärmen wir unsere Muskeln auf.

Dann machen wir Dehn-Übungen und
Kraft-Übungen.

So bleiben Sie fit!

Sie müssen vorher nichts über Sport
wissen.

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden: Wie oft
möchten Sie teilnehmen?

Mittwoch, 09.30 bis 10.30 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.

Kurs 214 Zürich

INTEGRATION



Veranstalter

Gemeinschaftszentren
Zürich

Leitung

Krisztina Szarka

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 9.– pro Mal

Frauen-Gymnastik

Hier
anmelden



Wir machen ein Training für den ganzen Körper.

Wir trainieren Ausdauer, Kraft und Koordination.

Das hilft, damit wir gesund bleiben und uns wohl fühlen.

Hinweise

Dieser Kurs ist nur für Frauen.

Manchmal leitet jemand anderes den Kurs.

Dann tanzen Sie Orientalischen Tanz.

Sie dürfen selbst entscheiden: Wie oft möchten Sie teilnehmen?



Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr

Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Kurs 228 A, B, C, D, E Zürich

INTEGRATION

VBZ

Züri  Linie

Veranstalter

VBZ Verkehrsbetriebe
Zürich

Ort

VBZ Zentrum
Luggwegstrasse 65
8048 Zürich

Treffpunkt

Bellevue
Haltestelle Extrafahrten

Kosten

gratis

Anmeldeschluss

3 Wochen vorher

Sicher unterwegs mit den VBZ

Im Tram und im Bus können Unfälle passieren.

Zum Beispiel bei einer Not-Bremmung.

Das heisst: Wenn der Bus oder das Tram schnell bremsen muss.

Das lernen Sie in diesem Kurs:

Wie können Sie sich gut schützen?

- Wo sollen Sie sich hinsetzen?
- Wann sollen Sie aufstehen?

Zuerst fahren Sie im Extra-Tram zum Kurs-Raum.

Dort lernen Sie wichtige Tipps.

Es gibt Kaffee und etwas zu essen.

Dann fahren Sie mit dem Tram zurück zum Bellevue.

Dienstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs A	Mai 20.
Kurs B	Juni 19.

Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs C	Mai 08.
Kurs D	Juni 05.
Kurs E	Juli 03.

Kurs 215 Zürich

INTEGRATION



Veranstalter

Wen-Do Zürich
Tel. 079 895 32 85
www.wendo.ch/zuerich

Ort

Schulhaus Limmat
Limmatstrasse 90
8005 Zürich

Kosten

Fr. 380.–

Anmeldeschluss

19. August 2024

Wen-Do, Grund-Kurs

Hier
anmelden



Wen-Do ist Selbst-Verteidigung speziell für Frauen.

Sie entdecken die eigene Kraft beim Boxen und Treten.

Sie lernen im Rollen-Spiel, sich mit Worten durchzusetzen.

Sie sprechen über unangenehme und bedrohliche Situationen im Alltag.

Trotz ernstem Thema macht Wen-Do Spass.

Hinweise

Nur für Frauen.

Bitte bringen Sie Ihr Mittag-Essen und ein Getränk selber mit.

Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr

Mai 17. 24.

Hier
anmelden

Kurs 216 A, B, C, D Zürich

klubschule

MIGROS

Alphorn blasen, Schnupper-Kurs

Sie lernen das traditionelle Ur-Instrument der Schweiz kennen.

Sie erzeugen verschiedene Töne.

Sie spielen einfache Melodien.

Sie lernen die Geschichte des Alphorns kennen.

Hinweise

Sie müssen ein Alphorn mieten.

Die Miete kostet 60.–.

Bezahlen Sie die Miete direkt der Kursleitung.

Alphorn spielen ist anstrengend.

Sie müssen körperlich fit sein.

Ort/Veranstalter

Klubschule Migros
Pfingstweidstrasse 101
8021 Zürich

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

Samstag, 09.00 bis 12.50 Uhr

Kurs A	Februar	22.
--------	---------	-----

Kurs B	März	29.
--------	------	-----

Kurs c	Mai	03.
--------	-----	-----

Kurs D	Juni	14.
--------	------	-----



Kurs 217 A, B Zürich

klubschule

MIGROS

Ort/Veranstalter

Klubschule Migros
Altstetten
Vulkanplatz 8
8048 Zürich

Kosten

Fr. 139.–

Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

Brot backen

Möchten Sie Ihr eigenes Brot für das Frühstück backen?

Sie stellen einen Teig her und lassen ihn aufgehen.

Sie formen den Teig und backen ihn.

Sie können verschiedene Brote backen.

Zum Beispiel:

Zopf, Laugen-Brötli, ein Vollkorn-Brot oder Spezial-Brote).

Sie lernen verschiedene Teig-Arten und deren Verarbeitung kennen.

Hinweise

Sind Sie allergisch oder vertragen etwas nicht gut?

Bitte teilen Sie uns das bei der Kursanmeldung mit.

Samstag, 10.00 bis 13.20 Uhr

Kurs A Februar 08.

Kurs B März 08.

Hier
anmelden



Kurs 218 A, B, C, D, E, F Zürich

klubschule

MIGROS

Schwyzer-Örgeli, Schnupper-Kurs

Sie sind vom Schwyzer-Örgeli begeistert. Das Schwyzer Örgeli hat zwei Seiten: Eine Melodie-Seite und eine Bass-Seite. Sie lernen, diese zwei Seiten zusammen zu spielen.

Sie lernen, leichte Musik-Stücke spielen. Sie lernen den Aufbau verschiedener Lieder kennen.

Hinweise

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Schwyzer Örgeli mit.

Wenn Sie **kein** eigenes Schwyzer Örgeli haben:

Mieten Sie vorher ein Örgeli in einem Laden. Sie können **kein** Instrument im Kurs mieten. Schwyzer Örgeli spielen ist anstrengend. Sie müssen das Örgeli gut halten können.

Samstag, 10.00 bis 12.50 Uhr

Kurs A	März	01.
Kurs B	April	12.
Kurs D	Mai	24.
Kurs F	Juli	12

Mittwoch, 13.00 bis 15.50 Uhr

Kurs C	Mai	07.
Kurs E	Juni	18.

Ort/Veranstalter

Klubschule Migros
Pfungstweidstrasse 101
8021 Zürich

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

Kurs 219 Zürich



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort/Veranstalter

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 125.-
Preis B: Fr. 180.-

Anmeldeschluss

10. März 2025

Flicken, nicht wegwerfen

Eine Hose oder ein Kleid ist kaputt.

Sie möchten es nicht wegwerfen.

Sie können schon etwas nähen.

Sie lernen, selber zu flicken.

Sie erfahren, wie man einen kaputten
Reiss-Verschluss ersetzt.

Oder wie man Hemd-Ärmel kürzt.

Sie üben, Knöpfe anzunähen.

Sie verbessern Ihre Garderobe.

Hinweise

Mit einer Kultur-Legi ist der Kurs bei
Preis A und B günstiger.

Preis A: Sie wohnen in der Stadt Zürich.

Preis B: Sie wohnen **nicht** in der Stadt
Zürich.

Mitnehmen:

- Schreibzeug
- Nähzeug
- Stoffresten, falls vorhanden

Samstag, 09.00 bis 16.00 Uhr

April

05. 12.

Hier
anmelden

Kurs 220 Zürich



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort/Veranstalter

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 90.-

Preis B: Fr. 105.-

Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

Nähkurs – ich nähe was ich will

Sie möchten zum ersten Mal etwas
Eigenes nähen?

Sie wissen nicht, welchen Stoff Sie
nehmen sollen?

In diesem Kurs erhalten Sie
Unterstützung und Tipps. Schritt für
Schritt.

Hinweise

Mit einer Kultur-Legi ist der Kurs bei
Preis A und B günstiger.

Preis A: Sie wohnen in der Stadt Zürich.

Preis B: Sie wohnen **nicht** in der Stadt
Zürich.

Mitnehmen:

- Nähzeug
- Stoffe
- Schnittmuster, falls vorhanden

Samstag 09.00 bis 17.00 Uhr

Kurs 220-1	März	22.
------------	------	-----

Kurs 220-2	Mai	24.
------------	-----	-----

Kurs 220-3	Juni	14.
------------	------	-----

Kurs 221 Zürich



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort/Veranstalter

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 210.-
Preis B: Fr. 310.-

Anmeldeschluss

12. Mai 2025

Stricken oder Häkeln lernen

Sie möchten stricken oder häkeln lernen.

Sie können auswählen, ob Sie häkeln oder stricken.

Sie lernen in diesem Grund-Kurs einen Schal, eine Mütze oder Hand-Schuhe zu häkeln oder zu stricken.

Sie besprechen die aktuelle Strick-Mode und Häkel-Mode.

Sie können auch lernen, mit einem Strick-Brett zu arbeiten.

Hinweise

Mit einer Kultur-Legi ist der Kurs bei Preis A und B günstiger.

Preis A: Sie wohnen in der Stadt Zürich.

Preis B: Sie wohnen **nicht** in der Stadt Zürich.

Mitnehmen:

- Schreibzeug
- Strick- oder Häkelnadeln
- Wolle oder Garn

Donnerstag, 13.30 bis 17.00 Uhr

Juni	05.	12.	19.	26.
Juli	03.	10.		

Kurs 54 Kloten



Leitung

Silvia Moor

Ort

Pigna Werkstatt

Müliwies

Oberfeldstrasse 12a

8302 Kloten

Kosten

Fr. 560.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Englisch für alle

Englisch ist eine Welt-Sprache.

Auf der ganzen Welt sprechen Leute Englisch.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Englisch.

Wie unterhalte ich mich im Alltag und in den Ferien?

Wir übersetzen berühmte englische Lieder.

Und berühmte englische Film-Titel.

Hört sich spannend an?

Na dann, let's go! Los geht's!

Hinweise

Dieser Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger.

Mittwoch, 08.00 bis 10.00 Uhr

April	09.	16.		
Mai	07.	14.	21.	28.
Juni	04.	18.	25.	
Juli	02.	09.		
August	20.	27.		
September	03.	10.	17.	24.
Oktober	22.	29.		
November	05.	19.	26.	
Dezember	03.	10.	17.	

Kurs 55 Kloten



Tanzen

Haben Sie Spass an Bewegung und Musik?

Wir beginnen mit einem Aufwärmen.

Dann lernen wir Bewegungen und Schritte.

Und zum Schluss üben wir einen Tanz.

Wir trainieren Kondition und Koordination.

Cooler Moves zu cooler Sound!

Leitung

Noch nicht bekannt

Ort

Tanztheater Kloten
Industriestrasse 30
8302 Kloten

Kosten

Fr. 540.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Montag, 08.30 bis 10.30 Uhr

März	03.	10.	17.	24.
------	-----	-----	-----	-----

April	07.	14.		
-------	-----	-----	--	--

Mai	05.	12.	19.	26.
-----	-----	-----	-----	-----

Juni	23.	30.		
------	-----	-----	--	--

Juli	07.			
------	-----	--	--	--

August	18.			
--------	-----	--	--	--

September	15.	22.	29.	
-----------	-----	-----	-----	--

Oktober	20.	27.		
---------	-----	-----	--	--

November	03.	10.	17.	24.
----------	-----	-----	-----	-----

Dezember	01.	08.		
----------	-----	-----	--	--



Kurs 56 Rüti



Leitung

Monika Scheiwiller

Ort

Berufsschule Rüti
Sonnenplatz 1
8630 Rüti

Kosten

Fr. 690.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Lesen und Schreiben

Sie möchten besser Lesen und Schreiben lernen.

Sie machen einfache Sprach-Übungen.

Sie lernen, einfache Sätze zu schreiben.

Sie lernen neue Wörter kennen.

Sie können mit Wörtern spielen.

Vielleicht schreiben Sie ein Gedicht oder eine kleine Geschichte.

Sie haben Spass und lernen Neues.

Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 16. 23. 30.
Juli	07.
August	18. 25.
September	01. 08. 15. 22. 29.
Oktober	20. 27.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08. 15.

Hier
anmelden

Kurs 57 Hinwil



Leitung

Ruth Ehsam

Ort

Oberstufen-
Schulanlage Breite
Breitestrasse 6
8340 Hinwil

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Kochen und Geniessen

Sie haben Freude am Kochen.

Sie können Ihre Koch-Wünsche mitbringen.

Sie erfahren viel über das Kochen.

Sie lernen Nahrungs-Mittel kennen.

Gemeinsam geniessen Sie das feine, selbst gekochte Essen.

Samstag, 10.30 bis 14.30 Uhr

März 01. 22.

April 12.

Juni 14.

Juli 05.

Kurs 58 Hinwil



Leitung

Angela Huber

Ort

Oberstufen-
Schulanlage Breite
Breitestrasse 6
8340 Hinwil

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Kochen und Geniessen 2

Sie haben Freude am Kochen.

Sie können Ihre Koch-Wünsche mitbringen.

Sie erfahren viel über das Kochen.

Sie lernen Nahrungs-Mittel kennen.

Gemeinsam geniessen Sie das feine, selbst gekochte Essen.

Samstag, 10.30 bis 14.30 Uhr

März 08. 29.

April 05.

Mai 17.

Juni 21.

Hier
anmelden



Hier
anmelden

Kurs 222 Rüti

INTEGRATION

BIBLIOTHEK RÜTI ZH DÜRNTEN

wissen & begegnen

Ort/Veranstalter

Bibliothek Rüti Dürnten
Spitalstrasse 6
8630 Rüti

Kosten

gratis

LEA Leseclub

LEA ist eine Abkürzung.

Sie steht für Lesen Einmal Anders.

Es treffen sich Menschen mit und ohne
Behinderung.

Sie lesen zusammen Geschichten und
sprechen darüber.

Dafür treffen Sie sich in der Bibliothek.

Alle können mitmachen.

Man muss nicht lesen können.

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

Februar	04.	18.
---------	-----	-----

März	04.	18.
------	-----	-----

April	01	15.
-------	----	-----

Mai	06.	20.
-----	-----	-----

Juni	03.	17.
------	-----	-----

Juli	01.	15.
------	-----	-----

Kurs 59

Urdorf



Leitung

Marijana Zeko

Ort

Solvita Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 390.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Englisch für alle

Englisch ist eine Welt-Sprache.

Auf der ganzen Welt sprechen Leute Englisch.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Englisch.

Wie unterhalte ich mich im Alltag und in den Ferien?

Wir übersetzen berühmte englische Lieder. Und berühmte englische Film-Titel.

Hört sich spannend an?

Na dann, let's go! Los geht's!

Hinweise

Dieser Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger.

Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

Februar	27.
März	06. 13. 20. 27.
April	03. 10. 17.
Mai	08. 15. 22.
Juni	05. 12. 19. 26.
Juli	03. 10.

Kurs 60 Adliswil



Leitung

Beatrice Peter

Ort

Katholische Kirche
Adliswil
Rellstenstrasse 2
8134 Adliswil

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Backen im Frühling

Backen Sie gerne?

Mögen Sie Süsses und Salziges?

In diesem Kurs backen wir viele feine Sachen:

- Kuchen
- Torten
- Wähen
- Brote
- Muffins
- Apéro-Gebäck

Wir geniessen die Leckereien zusammen bei einer Tasse Tee.

Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

März 04. 18.

April 01. 15.

Mai 06. 20.

Kurs 61 Urdorf



Leitung

Karin Hurni

Ort

Solvita Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 760.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Gestalten mit verschiedenen Materialien

Sie mögen Formen, Farben, Materialien und Experimente?

Sie erfinden und suchen gerne?
Dann ist dieser Kurs etwas für Sie!

Wir verwenden verschiedenes Material und bauen damit.

Das Material wird sonst nicht mehr gebraucht.

Wir geben Karton, Papier und Elektro-Müll ein neues Leben.

Zum Beispiel bauen wir Masken.

Wir recyceln, bauen um und erfinden neu.

Das ist auch gut für die Umwelt.

Donnerstag, 09.30 bis 11.30 Uhr

Februar	27.
März	06. 13. 20. 27.
April	03. 10. 17.
Mai	08. 15. 22.
Juni	05. 12. 19. 26.
Juli	03. 10.
August	21. 28.
September	04. 11. 18. 25.
Oktober	02. 23. 30.
November	06. 13. 20. 27.
Dezember	04. 11. 18.

Miteinander unterwegs im Alltag und in der Freizeit

Möchten Sie mit jemandem Karten spielen? Oder gehen Sie gerne wandern?

Auf unserer Internet-Plattform "mitenand" finden Sie Angebote für die Freizeit oder die Administration.

Sie finden dort auch einige Bildungsclub-Kurse.

Wenn Sie Ihren Kurs über die Plattform "mitenand" buchen, erhalten Sie den nächsten Kurs 30 Franken günstiger.

Entdecken Sie hier die Angebote:

proinfirmis-mitenand.ch



Kurs 62 Urdorf



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Solvita Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 670.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Computer, Word, Excel und Power Point, morgens

Mit uns lernen Sie, was man alles mit dem Computer machen kann.

Sie lernen die Grund-Kenntnisse für Word und Internet.

Sie schreiben Texte oder zeichnen etwas.

Sie schreiben eine Geburtstags-Karte oder einen Brief.

Sie erstellen Visiten-Karten und drucken sie aus.

Sie surfen im Internet.

Hinweise

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Freitag, 09.30 bis 11.30 Uhr

Februar	28.
März	07. 14. 21. 28.
April	04. 11.
Mai	09. 16. 23.
Juni	06. 13. 20. 27.
Juli	04. 11.
August	22. 29.
September	05. 12. 19. 26.
Oktober	03. 24. 31.
November	07. 14. 21. 28.
Dezember	05. 12. 19.



Kurs 63 Urdorf



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Solvita Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 670.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Computer, Word, Excel und Power Point, nachmittags

Mit uns lernen Sie, was man alles mit dem Computer machen kann.

Sie lernen die Grund-Kenntnisse für Word und Internet.

Sie schreiben Texte oder zeichnen etwas. Sie schreiben eine Geburtstags-Karte oder einen Brief.

Sie erstellen Visiten-Karten und drucken sie aus.

Sie surfen im Internet.

Hinweise

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Freitag, 13.30 bis 15.30 Uhr

Februar	28.
März	07. 14. 21. 28.
April	04. 11.
Mai	09. 16. 23.
Juni	06. 13. 20. 27.
Juli	04. 11.
August	22. 29.
September	05. 12. 19. 26.
Oktober	03. 24. 31.
November	07. 14. 21. 28.
Dezember	05. 12. 19.

Kurs 64 Urdorf



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Tanz-Fabrik
Bachstrasse 11
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 670.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Tanzen

Haben Sie Lust auf Bewegung und Rhythmus?

Sie trainieren Körper und Geist mit tänzerischen Übungen und Spielen.

Sie lernen moderne Tanz-Formen.

Sie dürfen auch frei tanzen.

Und Sie üben einfache Tanz-Abläufe.

Entdecken Sie die Freude am Tanzen.

Sie spüren, wie gut das tut.

Freitag, 09.15 bis 11.15 Uhr

Februar	28.
März	07. 14. 21. 28.
April	04. 11.
Mai	09. 16. 23.
Juni	06. 13. 20. 27.
Juli	04. 11.
August	22. 29.
September	05. 12. 19. 26.
Oktober	03. 24. 31.
November	07. 14. 21. 28.
Dezember	05. 12. 19.

Kurs 65 Winterthur



Leitung

Angela Huber

Ort

Brühlgut Stiftung
Wyden
Euelstrasse 52
8408 Winterthur

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Sicher im Internet

Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen.

Und Sie lernen, wie Sie sicher Webseiten besuchen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sichere Passwörter erstellen.

Wir sprechen auch über Cyber-Mobbing.

Das bedeutet: Andere Menschen im Internet oder in sozialen Medien beleidigen.

Soziale Medien sind zum Beispiel Facebook oder Instagram.

Wie können Sie Cyber-Mobbing erkennen?

Wir geben Ihnen wichtige Tipps.

Dienstag, 19.00 bis 20.30 Uhr

Februar	25.
März	11. 25.
April	01. 15.
Mai	13. 27.
Juni	10. 24.

Kurs 66 Winterthur



Leitung

Sabine Schneider

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Gemeinsam stark - Basiskurs

Wir fühlen uns gut, wenn wir dazu gehören.

Wenn andere uns okay finden.

Und wenn wir sie okay finden.

So fühlen wir uns gemeinsam stark.

Im Kurs sprechen wir über diese Gefühle.

Wir diskutieren, was Respekt für uns bedeutet.

Wir sprechen über Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

Wir üben, Signale richtig zu deuten und zu senden.

Und wir üben, fair zu reagieren.

Montag, 13.30 bis 16.30 Uhr

Februar 24.

März 17.

April 07.

Kurs 67 Winterthur



Leitung

Sabine Schneider

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

14. April 2025

Gemeinsam stark - Aufbaukurs

Es ist wichtig, wie wir mit anderen
umgehen.

Und wie wir uns verhalten.

Wir fühlen uns stark, wenn uns andere
respektieren.

Respektieren heisst: Wir sind höflich.

Wir akzeptieren die Grenzen von anderen.

Und andere akzeptieren unsere Grenzen.

Wir sprechen über unsere Grenzen.

Und wie wir uns Grenzen setzen.

So können wir uns gemeinsam stark
fühlen

Hinweis

Wichtig: Bitte den Basiskurs zuerst
machen.

Montag, 13.30 bis 16.30 Uhr

Mai	26.
-----	-----

Juni	16.
------	-----

Juli	07.
------	-----

Kurs 68 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 390.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Meine Gefühle

Wir malen unsere Gefühle.

Wir malen mit verschiedenen Farben.

Welche Farbe hat die Trauer?

Welche Farbe hat die Wut?

Welche Form haben Gefühle?

Wir machen Bewegungen zu den
Gefühlen.

Wir besprechen: Was machen Gefühle mit
uns?

Wir drücken unsere Gefühle kreativ aus.

Mittwoch, 08.15 bis 10.15 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21. 28.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.

Kurs 69 Winterthur



Leitung

Mirko Baur
Anita Portmann

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 480.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Gebärdensprache PORTA

Menschen sprechen unterschiedlich.

Einige sprechen mit Gebärden.

Zum Beispiel mit Gebärden von Porta.

Porta-Gebärden sind speziell für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Bei Gebärden verwendet man Finger und Hände.

In diesem Kurs zeigen wir:

Wie man Gebärden-Sprache anwendet.

Wir lernen einfache Ausdrücke zu verschiedenen Themen.

Mittwoch, 13.45 bis 15.45 Uhr

März 05. 19.

April 02. 16.

Mai 07. 21.

Juni 04. 18.

Juli 02. 09.

Kurs 70 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Schweizer-Dialekte

Hier
anmelden



In der Schweiz gibt es verschiedene Sprachen.

Wir schauen Dialekte genauer an.

Zum Beispiel das Schwyzerdütsch in Zürich.

Wir erforschen die Dialekte von der Deutsch-Schweiz.

Wir versuchen Dialekte zu lesen und zu verstehen.

Wir hören verschiedenen Dialekten zu.

Mittwoch, 10.45 bis 12.45 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21. 28.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.

Kurs 71 Winterthur



Leitung

Samariterverein
Winterthur

Ort

Schulhaus Feld
Löwenstrasse 7
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Nothilfe-Kurs

Notfälle können schnell und plötzlich passieren.

Dann ist es wichtig, ruhig zu bleiben und Hilfe zu organisieren.

Sie trainieren spielerisch Notfälle.

Zum Beispiel:

- Druck-Verband
- Bewusstlosen-Lagerung
- Reanimation
- Blut-Stillung
- Alarmierungen

Hinweise

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurs-Bestätigung.

Die Kurs-Bestätigung zählt **nicht** für den Auto-Lern-Ausweis.

Für den Auto-Lern-Ausweis müssen Sie einen regulären Nothilfe-Kurs besuchen.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

April

02. 09.

Kurs 72 Winterthur



Leitung

Christa Surenmann

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 35.–

Anmeldeschluss

07. April 2025

Gesunde Küche

Schokolade und Pommes Chips
sind lecker.

Wir können sie schnell kaufen und essen.

Aber tun sie unserem Körper gut?

In diesem Kurs sprechen wir über
gesunde Ernährung.

Was sind gesunde Snacks für
Zwischendurch?

Was könnten wir am Abend essen?

Was macht Zucker in unserem Körper?

Was ist Fast Food?

Donnerstag, 09.00 bis 11.30 Uhr

Mai

15.

Kurs 73 Winterthur



Leitung

Lilo Oppliger

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

24. März 2025

Selbstsicherheit-Kurs

Sie lernen viele Dinge über sich selber.

Zum Beispiel «Mein Körper gehört mir».

Sie dürfen in bestimmten Situationen
«NEIN» sagen.

Sie lernen eigene Grenzen kennen.

Sie sprechen über Geheimnisse.

Es gibt gute und schlechte Geheimnisse.

Sie haben ein Recht auf Hilfe.

Im Kurs erfahren Sie noch viel mehr über
sich selber.

Montag, 10.00 bis 11.30 Uhr

Mai	05.	12.	19.	26.
-----	-----	-----	-----	-----

Juni	02.	16.	23.	30.
------	-----	-----	-----	-----

Kurs 74 Winterthur



Leitung

Thomas Schwarz
Judith Larcher

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

24. März 2025

Freundschaft, Liebe, Sex

In diesem Kurs sprechen wir über den Körper und Sexualität.

Sie lernen sich und Ihren Körper besser kennen.

Sie reden über Beziehung, Freundschaft und Partnerschaft.

Sie arbeiten mit Bildern und schauen Filme an.

Gemeinsam besprechen wir Wünsche und Träume.

Sie können Fragen stellen.

Dienstag, 08.30 bis 12.00 Uhr

Mai 06. 20.

Hier
anmelden





Kurs 75 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Tastatur-Schreiben

Sie möchten das Tastatur-Schreiben lernen?

Dafür brauchen Sie alle Finger.

So können Sie viel schneller Texte schreiben.

Sie müssen nicht mehr auf die Tastatur schauen.

Sie lernen mit einem Lern-Programm.

Sie lernen Schritt für Schritt.

Sie machen kurze Rennen gegeneinander.

Wer tippt am schnellsten?

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.

Kurs 76 Winterthur



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 390.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Computer für Fortgeschrittene

Haben Sie schon ein bisschen Erfahrung am Computer und wollen mehr wissen?

Im Internet suchen Sie nach Bildern und Informationen.

Wir zeigen Ihnen die Gefahren und die Regeln.

Mit uns lernen Sie die wichtigsten Programme kennen.

Sie schreiben Texte mit Word oder verfassen eine E-Mail.

Sie wollen Ordnung schaffen und erstellen eine Tabelle.

Oder Sie hören gerne Musik und wollen diese abspeichern.

Hinweise

Sie müssen einen Computer bedienen und schreiben können.

Dienstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Kurs 77 Winterthur



Leitung

Nicole Studer

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Yoga in einfacher Sprache

Yoga ist gut für den Körper.

Und für die Entspannung.

Sie verbessern Ihr Körper-Gefühl.

Sie atmen tief durch mit Atem-Übungen.

Sie stärken Ihre Muskeln.

Sie verbessern Ihre Haltung.

Sie lernen Übungen zum Entspannen.

Sie bringen Körper und Seele
ins Gleichgewicht.

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	14. 21.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.
August	27.
September	03. 10. 17. 24.
Oktober	01. 22. 29.
November	05. 12. 19. 26.
Dezember	03. 11. 18.



Kurs 78 Winterthur



Leitung

Andrea Lienert

Ort

Kulturzentrum Alte
Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Wir gehen in den Ausgang in Winterthur

Sie gehen am Freitag-Abend gern in den Ausgang.

Zum Beispiel ins Kino, ins Konzert oder ins Theater.

Oder Sie gehen lieber tanzen.

Das Angebot in Winterthur ist gross.

Am ersten Kurs-Abend lernen sich alle kennen.

Sie besprechen, was Sie machen wollen.

Alle entscheiden gemeinsam, wohin es geht.

Hinweise

Die Kosten für Kino-Billette oder Eintritte bezahlen Sie selber.

Freitag, 18.30 bis 22.00 Uhr

März 07.

April 04.

Juni 06.

Juli 04.

Hier
anmelden



Kurs 79 Winterthur



Leitung

Andrea Meili

Ort

Schulhaus Hohfurri
Echwiesenstrasse 2
8408 Winterthur

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Backen und Geniessen

Backen Sie gerne?

Mögen Sie Süsses und Salziges?

In diesem Kurs backen wir viele feine Sachen:

- Kuchen
- Torten
- Wähen
- Brote
- Muffins
- Apéro-Gebäck

Wir geniessen die Leckereien zusammen bei einer Tasse Tee.

Mittwoch, 16.00 bis 19.00 Uhr

März 05. 12. 19.

April 02. 09. 16.

Hier
anmelden



Kurs 80 Winterthur



Leitung

Andrea Meili

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 520.–

Anmeldeschluss

20. Januar 2025

Kochen und Geniessen Winterthur

Sie haben Freude am Kochen.

Sie können Ihre Koch-Wünsche mitbringen.

Sie erfahren viel über das Kochen.

Sie lernen Nahrungs-Mittel kennen.

Gemeinsam geniessen Sie das feine, selbst gekochte Essen.

Dienstag, 16.30 bis 19.30 Uhr

März 04. 11. 18. 25.

April 01. 08. 15.

Mai 06. 13. 20. 27.

Juni 03.

Kurs 81 Winterthur



Leitung

Ruth Ehrsam

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Schweizer Küche

Gemeinsam wählen wir unsere besten Schweizer-Menüs aus.

Zum Beispiel:

- «Züri Gschnätzlets»
- Rösti
- Tessiner-Braten
- Äplermaggronen
- Aargauer Rüepli-Chueche
- Bündner Nusstorte
- allerlei aus Schoggi und mehr

Wir kochen und geniessen unsere Lieblingsgerichte in einer gemütlichen Runde.

Wir hören traditionelle Musik und schauen uns Bilder von bekannten Orten an.

Montag, 17.00 bis 20.00 Uhr

März	03. 17. 24. 31.
April	07. 14.

Kurs 82 Winterthur



Leitung

Ruth Ehsam

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Schoggi

Sie essen gern Schoggi.

Sie lernen, wie Schoggi gemacht wird.

Sie machen selber eine Schoggi-Tafel.

Sie schauen eine Kakaobohne an.

Sie diskutieren: Ist Schoggi gesund?

Sie probieren verschiedene Schoggi-Sorten aus.

Sie machen selber Sachen aus Schoggi:
Pralines, Schoggi-Mousse, Schoggi-Torten.

Mmmmmmm.

Donnerstag, 17.00 bis 20.00 Uhr

März 13. 20. 27.

April 03.

Kurs 83 / 84 Marthalen / Lindberg



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Vier Jahreszeiten im Wald und Erlebnisse im Wald

Wir turnen und spazieren im Wald.

Ein Vogel pfeift.

Es raschelt im Wald.

Die Luft riecht nach Harz und Holz.

Welche Tiere leben im Wald?

Welche Bäume gibt es?

Das lernen Sie in diesem Kurs.

Bei schönem Wetter sind wir draussen.

Wir machen ein Feuer.

Bei schlechtem Wetter sind wir in einer grossen Waldhütte.

Wir schauen Filme zusammen an und wir malen.

Hinweise

Dieser Kurs findet im Freien statt.

Tragen Sie bitte gute Schuhe und Kleider.

Wenn es regnet, brauchen Sie einen Regen-Schutz.

Bitte nehmen Sie ein Znüni und ein Getränk mit.

Kurs 83 Marthalen

Ort

Schützenhaus
Marthalen
8460 Marthalen

Kosten

Fr. 930.–

Kurs 84 Winterthur

Ort

Waldschulzimmer
Lindberg
ca. 10 Min. zu Fuss
ab Haltestelle
«Oberes Büel»

Kosten

Fr. 970.–

Vier Jahreszeiten im Wald, Marthalen

Donnerstag, 09.30 bis 11.30 Uhr

Hier
anmelden



Erlebnisse im Wald, Lindberg

Donnerstag, 14.00 bis 16.30 Uhr

Hier
anmelden



März	06.	13.	20.	27.
April	03.	10.		
Mai	08.	15.	22.	
Juni	05.	12.	19.	26.
Juli	03.	10.		
August	21.	28.		
September	04.	11.	18.	25.
Oktober	02.	23.	30.	
November	06.	13.	20.	27.

Hier
anmelden



Kurs 223 Winterthur

INTEGRATION



Veranstalter/Leitung

Handball Inklusiv

Ort

Turnhalle Büelwiesen
Büelhofstrasse 32
8405 Winterthur

Kosten

gratis

Anmeldeschluss

11. Juli 2025

Handball Inklusiv

Menschen mit und ohne Behinderung spielen gemeinsam Handball.

Handball ist ein toller Team-Sport.

Wir verbessern unsere sportlichen Fähigkeiten.

Sie können Mitglied werden.

Dann dürfen Sie auch an der TogetherLeague teilnehmen.

Die TogetherLeague ist die erste inklusive Handball-Liga.

Hinweise

Das Schnupper-Semster ist gratis.

Ab dem 2. Semester kostet der Mitgliederbeitrag Fr. 140.– pro Jahr.

Freitag, 19.20 bis 20.30 Uhr

Februar	28.
März	07. 14. 21. 28.
April	04. 11.
Mai	09. 16. 23.
Juni	06. 13. 20. 27.
Juli	04. 11.

Kurs 224 Winterthur

INTEGRATION

NEU



Veranstalter

VHS Winterthur

Leitung

Zoë D. Lorek

Ort

Kantonsschule Büelrain
Rosenstrasse 1
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

17. Februar 2025

Waldbaden - Die japanische Methode der Entspannung in der Natur

Waldbaden kommt aus Japan.

Man badet nicht im Wald.
Sondern nimmt den Wald auf mit allen Sinnen.

Das heisst:

Wir schauen die Farben der Bäume an.
Wir hören die Geräusche der Tiere im Wald.

Wir riechen die Düfte im Wald.

Waldbaden ist gesund und entspannt.
Am ersten Kurs-Tag lernen Sie etwas über Waldbaden im Kurs-Raum.

Am zweiten Kurs-Tag gehen Sie in den Wald.

Hinweise

Das Waldbaden findet am Samstag,
15. März statt.



Freitag, 19.30 bis 21.15 Uhr

März 07.

Samstag, 9.00 bis 12.00 Uhr

März 15.

Hier anmelden



Kurs 225 Winterthur

INTEGRATION

NEU



Veranstalter

VHS Winterthur

Leitung

Sandro Brotz

Ort

Kantonsschule Büelrain
Rosenstrasse 1
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 30.–

Anmeldeschluss

24. Februar 2025

Die Sendung «Arena»

Hier
anmelden



Kennen Sie die Sendung «Arena»?

In der «Arena» sprechen Gäste über Politik.

Sandro Brotz ist der Moderator von «Arena».

In diesem Kurs erzählt Sandro Brotz von seiner Arbeit.

Wie wählt er Gäste aus?

Wie bereitet er sich vor?

Er hat auch viel Zeit für Ihre Fragen.

Hinweise

Dieser Kurs findet in einem Kurs-Raum statt.

Wir besuchen **nicht** das Fernseh-Studio.

Montag, 19.30 bis 21.30 Uhr

März

17.

Kurs 226 St. Gallen

INTEGRATION

NEU

**Veranstalter**

VHS Winterthur

LeitungMarie-Louise Eberhard-
Huser**Ort**

Kloster Fischingen

TreffpunktHauptbahnhof
Winterthur**Kosten**

Fr. 30.–

Anmeldeschluss

17. März 2025

Führung im Kloster Fischingen

Das Kloster Fischingen ist ein sehr
grosses und schönes Kloster.

Es ist bald 900 Jahre alt!

In diesem Kurs lernen Sie das
Kloster kennen.

Wir machen eine Führung.

Sie lernen, wie die Mönche heute
dort leben.

Wir hören ein Orgel-Spiel.

Am Mittag sind Sie beim Gottesdienst
dabei.



Samstag, 10.15 bis 12.15 Uhr

April05.

Kurs 227 Winterthur

INTEGRATION

Leitung

Brigitte Liaskowsky-Egli

Ort

Kirchgemeindehaus
Liebestrasse
Liebestrasse 3
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 234.–

Anmeldeschluss

13. Januar 2025

Let's dance!

Haben Sie Lust, sich so richtig auszutanzten?

Sie können Ihre eigene Musik mitbringen.

Sie lernen verschiedene Tänze kennen.

Sie üben Schritte, Drehungen und Sprünge.

Sie stärken Ihre Muskulatur.

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit.

Am Ende des Kurses können Sie die Tänze vorführen.

Hinweise

Bitte tragen Sie bequeme Kleider.

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03.

Kurs 86 Solothurn



Leitung

Daniel Peier

Ort

Familie Peier
Hofstattweg 10
4702 Oensingen

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

21. April 2025

Bienen und Honig

In diesem Kurs besuchen wir einen Imker.

Ein Imker züchtet Bienen.

Bienen sind spannende Tiere.

Bienen schenken uns Honig.

Bienen bestäuben Pflanzen.

Bienen machen Wachs

Bienen leben als Volk zusammen und haben eine Königin.

Bienen können sich wehren und stechen.

Das alles lernen Sie in diesem Kurs.

Hinweise

Sind Sie allergisch auf Bienen?
Dann dürfen Sie **nicht** teilnehmen.

Freitag, 13.00 bis 17.00 Uhr

Juni

06.

Kurs 87 St. Gallen



Leitung

Esther Jakob

Ort

Katholische
Kirchgemeinde
Gallusstrasse 34
9001 St. Gallen
Weitblick 1. OG

Kosten

Fr. 65.– ohne Bus-Billett

Anmeldeschluss

03. März 2025

Ostereier-Tag

In diesem Kurs dreht sich alles um Eier.

Eier kann man essen.

Eier kann man bunt färben.

Aus Eiern schlüpfen auch verschiedene Tiere.

Wir besuchen die Eier-Ausstellung im Naturmuseum St. Gallen.

Dort sehen wir frisch geschlüpfte Bibeli.

Wir sehen auch viele Eier von anderen Tieren.

Und wir gestalten selbst kunterbunte Ostereier.

Die Ostereier können wir verschenken.

Oder wir essen sie selbst.

Für wen

Sie interessieren sich für Eier.

Sie sind gerne kreativ.

Samstag, 11.00 bis 16.00 Uhr

April

05.

Kurs 88 St. Gallen Umgebung



Leitung

Claudia Künzler-Gubser

Ort

Treffpunkt:
Bushaltestelle Volg
9038 Rehetobel

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

28. April 2025

Kräuter-Spaziergang

Im Wald und auf Wiesen wächst so vieles,
was man essen kann und gesund ist.

An diesem Tag machen wir
eine Wanderung.

Unterwegs sammeln wir Wildkräuter.

Sie lernen viel Spannendes über
die Kräuter.

Auf dem Feuer kochen wir
feine Sachen mit den Kräutern.

Hinweise

Sie können 1 Stunde mit Pause laufen.
Sie interessieren sich für Wildkräuter.



Samstag, 10.15 bis 16.00 Uhr

Mai

24.

Kurs 89



Leitung

Susanne Roth

Ort

Treffpunkt: Bahnhof
9430 St. Margrethen

Kosten

Fr. 290.– inkl. Hotel,
Essen, 2 Eintritte
Thermalbad
ohne Getränke

Anmeldeschluss

16. Dezember 2024

Wellness-Wochenende in St. Margrethen

An diesem Wochenende geniessen wir und wir entspannen uns.

Wir übernachten in einem Hotel.

Wir baden am Samstag und am Sonntag im warmen Thermal-Wasser.

Wir lernen, wie wir uns entspannen können.

Wir essen fein.

Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun.

Samstag, 13.30 bis 16.00 Uhr

Januar 18. 19.

Hier
anmelden



Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)

Anmelden

Sie müssen sich schriftlich anmelden.

Schicken Sie bitte die Anmelde-Karte per Post.

Sie können sich auch online anmelden: www.bildungsklub.ch



Die Anmeldung wird in der Reihen-Folge des Post-Eingangs berücksichtigt.

Das heisst: wer sich zuerst anmeldet, hat einen Platz im Kurs.

Der Kurs findet statt, wenn es genügend Anmeldungen hat.

Sie erhalten spätestens 3 Wochen vor Kurs-Beginn die Kursbestätigung mit Informationen.

Unterstützung

Brauchen Sie Unterstützung während des Kurses?

Dann bringen Sie bitte eine Begleitperson mit.

Haben Sie keine Begleitperson?

Dann wenden Sie sich an unsere Sozialberatung (058 775 25 25).

Anmelde-Schluss verpasst?

Rufen Sie uns an, vielleicht hat es noch freie Plätze.

Sie möchten sich wieder abmelden?

Sie müssen eine Abmeldung schriftlich machen.

Abmelden bis zum gedruckten Anmelde-Schluss: kostenlos.

Abmelden nach dem gedruckten Anmelde-Schluss:
die Hälfte der Kurs-Kosten

Abmelden nach dem gedruckten Kurs-Beginn: die ganzen Kurs-Kosten.

Sie müssen einen Kurs abbrechen?

Wenn Sie den Kurs aus gesundheitlichen Gründen abbrechen müssen:
Schicken Sie uns ein Arzt-Zeugnis.

Sie bekommen eine Gutschrift für den nächsten Kurs.

Das heisst: Sie müssen für den nächsten Kurs weniger bezahlen.

Wenn Sie den Kurs aus anderen Gründen abbrechen,
erhalten Sie **kein** Geld zurück.

Wenn Sie Kurs-Stunden nicht besuchen, erhalten Sie **kein** Geld zurück.

Integrative Kurse

Bei integrativen Kursen gelten auch die Geschäfts-Bedingungen des Anbieters.

Wenn Sie sich für einen integrativen Kurs anmelden:
Wir leiten Ihre Anmeldung an diesen Anbieter weiter.

Fahrt an den Kurs

Für die Fahrt sind Sie oder Ihre Bezugs-Person verantwortlich.

Wichtig: beachten sie die Kurs-Zeiten.

Für den Kurs ist es **nicht** gut, wenn Sie zu früh kommen.

Oder zu spät abgeholt werden.

Bei Fragen oder Problemen helfen wir gerne.

Benützen Sie einen Rollstuhl?

Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.

Übernachtung

Wir kontaktieren Sie nach der Anmeldung.

Dann klären wir die Details.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache von Ihnen oder Ihrer Bezugsperson.

Ist der Kurs und/oder Transport zu teuer?

Wenn nötig helfen wir Ihnen bei der Finanzierung.

Rufen Sie uns an und verlangen Sie die Sozialberatung: 058 775 25 25.

Sie können nicht den ganzen Kurs auf einmal zahlen?

Dann können Sie den Kurs auch in Raten zahlen.

Das heisst: Sie zahlen den Kurs in Teilen.

Sie können einen Kurs in Raten zahlen, wenn er 300 Franken oder mehr kostet.

Sie können den Kurs in zwei oder drei Raten zahlen.

Sie müssen alles bezahlen, bis der Kurs fertig ist.

Zahlen Sie mit Online-Banking?

Dann können Sie denselben QR-Code mehrmals verwenden.

Zahlen Sie **nicht** mit Online-Banking?

Melden Sie sich bei uns.

Wir schicken Ihnen Einzahlungs-Scheine.

Daten-Schutz

Wir halten uns an die Regeln zum Daten-Schutz.

Unser Merkblatt dazu finden Sie hier: www.bildungsclub.ch/daten.

Haben Sie Fragen an den Bildungsclub?

Welcher Kurs ist für mich der richtige?

Hat es noch freie Plätze in meinem Wunsch-Kurs?

Gibt es einen Kurs in meiner Nähe?

Oder möchten Sie uns Ihre Meinung sagen?

Hat Ihnen etwas besonders gut gefallen?

Sind Sie mit etwas **nicht** zufrieden?

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs?

Dann rufen Sie uns an!

Pro Infirmis Bildungsclub Zürich: 058 775 25 25.

Pro Infirmis

Weitere Dienstleistungen von Pro Infirmis:

Wohnschule

Möchten Sie in einer eigenen Wohnung leben?

In der Wohnschule lernen Menschen mit einer Lern-Behinderung, was es braucht, um selbstständig zu leben.

Sozialberatung

In der Sozialberatung beraten wir Sie in allen Fragen rund um das Leben mit Behinderung.

Die Sozialberatung ist kostenlos und vertraulich.

Begleitetes Wohnen

Wohnen Sie selbstständig? Brauchen Sie Unterstützung in Ihrem Alltag?

Wir begleiten und unterstützen Sie zum Beispiel im Haushalt, im Umgang mit Geld oder in der Gestaltung Ihrer Freizeit.

Treuhanddienst

Sie wohnen selbstständig und haben die Übersicht über Ihre Briefe und Dokumente verloren? Brauchen Sie Unterstützung bei Ihren Zahlungen?

Der Treuhanddienst unterstützt Sie in der Administration.

Möchten Sie mehr über Pro Infirmis wissen?

Besuchen Sie uns im Internet: www.proinfirmis.ch

Schreiben Sie uns eine E-Mail: zuerich@proinfirmis.ch

Rufen Sie uns an auf 058 775 25 25

Vielen Dank für die Unterstützung

Der Bildungsclub braucht Unterstützung, um besondere Aufwendungen finanzieren zu können. Zum Beispiel, um kleine Kurs-Gruppen anzubieten, in denen Menschen mit Beeinträchtigung individuell lernen können. Oder für Assistenzen für Menschen mit schwerer Beeinträchtigung.

Wir danken herzlich für diese Unterstützung:

- Bundesamt für Sozialversicherung Bern
- Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich
- Stiftung Denk an mich – Ferien für Behinderte
- Stiftungen, die ungenannt bleiben wollen
- Vielen Dank auch an die anonymen Spenderinnen und Spender



In vielen Schulen und Institutionen darf der Bildungsclub gratis oder für sehr wenig Geld Kurse durchführen.

Wir danken ganz herzlich für diese Grosszügigkeit.



Ihre Spende an den Bildungsclub fliesst direkt in die Weiterbildung.

Pro Infirmis - Bildungsclub - 8048 Zürich

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N

Anmelde-Schluss:

13. Januar 2025

→ **Bitte beachten Sie die Geschäfts-Bedingungen!**
Die Kurs-Bestätigung erhalten Sie
spätestens 3 Wochen vor Kurs-Beginn

→ **Weitere Fragen?**
Wir helfen gerne weiter
Pro Infirmis Bildungsclub
Telefon 058 775 25 25

→ **Anmelde-Schluss verpasst?**
Rufen Sie uns an: Telefon 058 775 25 25
Vielleicht hat es noch freie Plätze!

P.P. A

8048 Zürich

Post CH AG

Bildungsclub Zürich
Pro Infirmis
Hohlstrasse 560
Postfach
8048 Zürich

www.proinfirmis.ch