

pro infirmis

Bildungsclub Zürich

Kurs-Programm

Herbst und
Winter 2024



Inhaltsverzeichnis

Kurse in Zürich

| Montag | Seite |
|---|--|
| 101 Entspannen und Erleben | 10  |
| 102 Mich gut organisieren | 11 |
| 103 So plane ich meine Ferien | 12 |
| 104 Computer für Einsteigerinnen und Einsteiger | 13 |
| 105 Computer für Fortgeschrittene | 14 |
| 106 Ruhiger werden durch Meditieren | 15 |
| 7 Lesen und Schreiben, Buchstaben und Wörter | 16 |

Dienstag

| | |
|--|--|
| 107 Entspannen, Massieren, Geniessen | 17 |
| 108 Tipps für die Wohnungs-Suche | 18 |
| 109 Zauberkunst und mehr | 19  |
| 110 Kaufen und Verkaufen im Internet | 21  |
| 111 Spaghetti trifft 3 Saucen | 22  |
| 112 Töpfern | 23 |
| 113 Kerzen ziehen mit Bienenwachs | 24 |
| 114 Besichtigung der Rettungs-Flugwacht REGA | 25 |
| 11 Zumba | 26 |

Mittwoch

| | |
|--|--|
| 115 Das Universum | 27  |
| 116 Ihr eigenes Koch-Buch | 28  |
| 117 Geschenke selber gemacht | 29 |
| 118 Erstellen Sie Ihr eigenes Fotobuch | 30 |
| 119 Was kann mein Handy? | 31 |
| 120 Handy-Funktionen besser kennen | 32  |

| | | | |
|-----|--|------------|----|
| 121 | Erlebnisse mit Hunden und anderen Tieren | | 33 |
| 122 | Fantasie-Reise durch Europa: Spanien | | 35 |
| 23 | Happy Radio mit Podcast | | 36 |
| 123 | Mitbestimmen, Mitdiskutieren | NEU | 37 |

Donnerstag

| | | | |
|-----|--|------------|----|
| 124 | Ich spare Geld | NEU | 38 |
| 125 | Rechnen für den Alltag | | 39 |
| 126 | Mein eigenes Projekt | NEU | 40 |
| 127 | Besuch in der Glasi Hergiswil | | 41 |
| 128 | Ausflüge rund um Zürich | NEU | 42 |
| 129 | Kochen, Backen und Basteln | | 43 |
| 130 | Hundebegegnungen mit Respekt und Spass | | 44 |
| 131 | Singen wie ein Superstar | | 45 |
| 29 | Farb-Werkstatt Karo | | 47 |

Freitag

| | | | |
|-----|--|------------|----|
| 132 | Schöne, alte Gärten | NEU | 48 |
| 133 | Lebkuchen-Haus backen und dekorieren | NEU | 49 |
| 134 | Wir besuchen eine inklusive Hochschule | | 50 |
| 135 | Wir gehen in den Ausgang | | 51 |
| 136 | Besuch auf dem Weihnachts-Markt | | 53 |
| 137 | Bewegen, Tanzen | | 54 |
| 138 | Besuch in der Kaffee-Rösterei | | 55 |
| 11B | Zumba 2 | | 56 |

Samstag

| | | | |
|-----|---|------------|----|
| 139 | Segeln auf dem Zürichsee | | 57 |
| 140 | Unterwegs mit Schiff, Tram, Bus und Zug | NEU | 59 |
| 141 | Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF | | 60 |
| 142 | Handeln im Notfall | | 61 |

| | | | |
|-----|----------------------------------|------------|----|
| 143 | Advents-Kranz machen | NEU | 62 |
| 144 | Tiere und Wald erleben | | 63 |
| 145 | Besuch bei der Feuerwehr | | 64 |
| 146 | Auto-Messe | NEU | 65 |
| 147 | Im Seiten-Wagen eines Motorrades | | 66 |
| 148 | Der Flughafen Zürich | | 67 |
| 149 | Ein Tag auf dem Bauernhof | | 68 |

Block-Kurse

| | | | |
|-----|--|------------|----|
| 304 | Lama-Trekking mit Übernachtung im Tipi | NEU | 69 |
| 305 | Flirten | | 70 |
| 306 | Kalender bedrucken | | 71 |

Integration

| | | | |
|-----|--|------------|----|
| 201 | Afro-Trommeln | NEU | 73 |
| 202 | Gärtnern im Freien | NEU | 74 |
| 203 | Sicher unterwegs mit der VBZ | NEU | 75 |
| 204 | Offenes Keramik-Atelier | NEU | 76 |
| 205 | Argentinischer Tango | NEU | 77 |
| 206 | Bewegung für Seniorinnen und Senioren | NEU | 78 |
| 207 | Frauen-Gymnastik | NEU | 79 |
| 208 | Jubeln mit dem Grasshopper Club Zürich | | 80 |
| 209 | Wen-Do, Grund-Kurs | | 81 |
| 210 | Alphorn blasen, Schnupper-Kurs | | 82 |
| 211 | Brot backen | | 83 |
| 212 | Schwyz-Örgeli, Schnupper-Kurs | | 84 |
| 213 | Flicken, nicht wegwerfen, ganz-tags | | 85 |
| 214 | Flicken, nicht wegwerfen, halb-tags | | 86 |
| 215 | Nähkurs – Ich nähe was ich will | | 87 |
| 216 | Nähkurs – Ich nähe was ich will, alle 2 Wochen | | 88 |

| | | |
|-----|--------------------------------------|----|
| 217 | Lifting für Ihre Lieblings-Garderobe | 89 |
| 218 | Trikot nähen | 90 |
| 219 | Stricken oder Häkeln lernen | 91 |

Kloten und Bülach

| | | |
|----|--------------------------------|----|
| 56 | Bestimmen Sie Ihr Leben selbst | 92 |
| 57 | Kochen und Geniessen | 93 |
| 58 | Tanzen | 94 |

Zürcher Oberland

| | | |
|-----|----------------------|--|
| 150 | Lesen und Schreiben | 95 |
| 151 | Kochen und Geniessen | 97 |
| 152 | Kochen und Geniessen |  98 |

Integration Rütli

| | | |
|-----|--------------|--|
| 220 | LEA Leseklub |  99 |
|-----|--------------|--|

Urdorf und Säuliamt

| | | |
|-----|---|---|
| 153 | Backen im Herbst und Winter |  100 |
| 63 | Gestalten mit verschiedenen Materialien | 101 |
| 65 | Was kann mein Handy? | 102 |
| 66 | Computer, Word, Excel und Power Point | 103 |
| 67 | Tanzen | 104 |

Winterthur

| | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 154 | Gesunde Küche | 105 |
| 155 | Theater – Tanz – Film |  106 |
| 156 | Einführung in die Gebärdensprache |  107 |
| 157 | Nothilfe-Kurs | 108 |
| 158 | Backen und Geniessen | 109 |
| 159 | Tastatur-Schreiben | 110 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 160 | Kutschen-Fahrt | 111 |
| 161 | Führung bei der Polizei | 112 |
| 162 | Alles über Autos | 113 |
| 163 | Sitzungen erfolgreich leiten | 114 |
| 164 | Computer für Fortgeschrittene | 115 |
| 165 | Wir gehen in den Ausgang in Winterthur | 116 |
| 166 | Kochen und Geniessen | 117 |
| 167 | Rezepte aus aller Welt | 118 |
| 168 | Schoggi | 119 |
| 169 | Freundschaft, Liebe, Sex | 120 |
| 85 | Vier Jahreszeiten im Wald, Marthalen | 121 |
| 86 | Erlebnisse im Wald, Lindberg | 122 |

Integration Winterthur

| | | |
|-----|--------------|-----|
| 221 | Let's dance! | 123 |
|-----|--------------|-----|

Kurse in Solothurn

| | | |
|-----|--------------------------------------|--|
| 170 | Bienen und Honig |  124 |
| 171 | Falknerei: Treffen Sie einen Habicht |  125 |
| 172 | Fischen: Schnupperkurs |  126 |

Kurse in St. Gallen

| | | |
|-----|-----------------------------|---|
| 173 | Rätsel lösen im Zoo |  127 |
| 174 | Schmink-Kurs |  128 |
| 175 | Advent in der Sternen-Stadt |  129 |

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 sind.

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.

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.

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.

Unser Kurs in Ihrer Institution

Ist der Weg bis zum Kurs-Ort zu weit?

Wünschen Sie sich einen Kurs speziell für Ihre Klienten und Klientinnen?

Oder haben Sie und Ihre Mitbewohner und Mitbewohnerinnen eine tolle Idee für einen Kurs?

Wir führen Kurse gern auch bei Ihnen vor Ort durch!

Sie bestimmen den Inhalt, die Methoden, die Dauer und die Termine.

Wir besprechen gemeinsam die vielen Möglichkeiten.

Haben Sie Interesse?

Dann rufen Sie uns an!

Pro Infirmis Bildungsclub Zürich: 058 775 25 25



Kurs 101 Zürich



Leitung

Barbara Senn

Ort

Naturfreundehaus
Eichbühl
Friedhofstrasse 112
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

5. August 2024

Entspannen und Erleben

In diesem Kurs machen wir Sachen,
die uns gut tun.

Wir tanzen und machen einfache
Entspannungs-Übungen.

Sie dürfen ihre Lieblings-Musik
mitnehmen.

Wir kochen einen feinen Zmittag.

Wir sammeln Kräuter in der Natur.

Daraus machen wir einen feinen Zvieri.

Wir gehen in die Natur und spüren,
hören und riechen.

Hinweise

Wir machen einen Spaziergang.

Sie müssen mehr als 30 Minuten
gehen können.

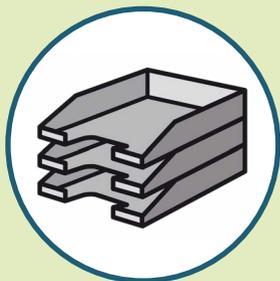
Oder Sie müssen Ihren Roll-Stuhl
für den Spaziergang mitnehmen.



| | |
|---------------|----------------------------|
| Montag | 10.00 bis 16.00 Uhr |
| September | 23. |



Kurs 102 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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 | 13.00 bis 15.00 Uhr |
|-----------|---------------------|
| August | 19. 26. |
| September | 02. 16. 23. |

Kurs 103 Zürich



Leitung

Livio Cane

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

So plane ich meine Ferien

Haben Sie Lust auf Ferien?

Fehlen Ihnen die Ideen?

Sie suchen im Internet nach
Informationen zu Ferien-Orten.

Sie lernen, wie Sie diese Ideen ordnen
können.

Sie machen Preis-Vergleiche und
ein Ferien-Budget.

Sie üben, in einem Reisebüro
Fragen zu stellen.

Sie erhalten Tipps für Ihre nächste
Ferien-Planung.

Wir arbeiten am Computer.

| Montag | 09.00 bis 11.00 Uhr | | | |
|-----------|---------------------|-----|-----|-----|
| August | 19. | 26. | | |
| September | 02. | 16. | 23. | 30. |
| Oktober | 21. | 28. | | |
| November | 04. | 11. | 18. | 25. |
| Dezember | 02. | 09. | 16. | |



Kurs 104 Zürich



Veranstalter

In Zusammenarbeit
mit Fragile Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 200.–

Anmeldeschluss

12. August 2024

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 |
|---------------|----------------------------|
|---------------|----------------------------|

| | |
|-----------|---------|
| September | 23. 30. |
|-----------|---------|

| | |
|---------|---------|
| Oktober | 21. 28. |
|---------|---------|

| | |
|----------|-----------------|
| November | 04. 11. 18. 25. |
|----------|-----------------|

| | |
|----------|---------|
| Dezember | 02. 09. |
|----------|---------|

Kurs 105 Zürich



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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.

Hinweis

Sie müssen einen Computer bedienen können und schreiben können.

Montag 17.30 bis 19.30 Uhr

August 19. 26.

September 02. 16. 23. 30.

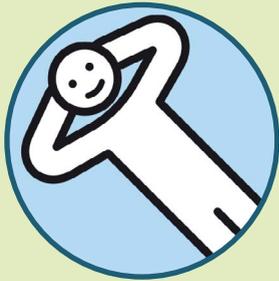
Oktober 21. 28.

November 04. 11. 18. 25.

Dezember 02. 09. 16.



Kurs 106 Zürich



Leitung
Salomé Jost

Ort
Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten
Fr. 230.–

Anmeldeschluss
8. Juli 2024

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 | 18.00 bis 19.30 Uhr |
|---------------|----------------------------|
| August | 19. |
| September | 02. 16. 23. 30. |
| Oktober | 21. 28. |
| November | 04. 11. 18. 25. |
| Dezember | 02. 09. 16. |

Hier
anmelden

Kurs 7 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 440.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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.

Hinweis

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

Montag 17.00 bis 19.00 Uhr

August 19. 26.

September 02. 16. 23. 30.

Oktober 21. 28.

November 04. 11. 18. 25.

Dezember 02. 09. 16.

Januar 2025 06. 13. 20. 27.

Februar 2025 03.

Kurs 107 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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

August 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 01. 22.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 17.



Kurs 108 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Tipps für die Wohnungs-Suche

Suchen Sie eine Wohnung?

Sie erfahren, wo man im Internet freie Wohnungen findet.

Sie lernen, einen Brief für die Wohnungs-Bewerbung zu schreiben.

Sie üben, das Bewerbungs-Formular auszufüllen.

Sie stellen die Bewerbungs-Unterlagen zusammen.

Sie üben, mit Verwaltungen zu telefonieren.

Sie erhalten Tipps für die Wohnungs-Besichtigung.

Wir arbeiten am Computer.

| Dienstag | 13.00 bis 15.00 Uhr |
|-----------------|----------------------------|
| August | 20. 27. |
| September | 03. 10. 17. |

Kurs 109 Zürich



Leitung

Claudio Senn

Ort

Grimselhof
Grimselstrasse 26
8048 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

22. Oktober 2024

Zauberkunst und mehr

Zauber-Kunst hat mehr zu bieten als Tricks und Kunst-Stücke.

Mit einem Zauber-Künstler machen wir faszinierende Übungen.

Und wir machen interessante Experimente.

Manchmal lernen wir ein erstaunliches Kunst-Stück.

Sie werden im Kurs viele Dinge anders sehen.

Und Sie entdecken Ihre Fähigkeiten neu.

Ihre Freunde werden darüber staunen.

| Dienstag | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|-----------------|----------------------------|
|-----------------|----------------------------|

| | |
|---------|-----|
| Oktober | 22. |
|---------|-----|

| | |
|----------|-----------------|
| November | 05. 12. 19. 26. |
|----------|-----------------|



Kurs 110 Zürich



Leitung

Angela Huber

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Kaufen und Verkaufen im Internet

Sie haben viele Sachen zuhause?
Aber Sie brauchen diese Sachen **nicht**
mehr?

Verkaufen Sie Ihre Sachen im Internet!
Wir zeigen Ihnen wie!

Wir besprechen auch, was man im
Internet kaufen kann.

Wir lernen mehr über Sicherheit im
Internet.

Welchen Inseraten kann man trauen?
Und welchen nicht?

Gemeinsam lernen wir verschiedene
Vergleichs-Portale kennen.

So finden wir die besten Angebote!

| Dienstag | 18.00 bis 19.30 Uhr |
|-----------------|----------------------------|
|-----------------|----------------------------|

| | |
|-----------|---------|
| September | 03. 24. |
|-----------|---------|

| | |
|---------|-----|
| Oktober | 22. |
|---------|-----|

| | |
|----------|-----|
| November | 26. |
|----------|-----|

| | |
|----------|-----|
| Dezember | 17. |
|----------|-----|



Kurs 111 Zürich



Leitung

Andrea Meili

Ort

Grimselhof
Grimselstrasse 26
8048 Zürich

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Spaghetti trifft 3 Saucen

In diesem Kurs kochen wir verschiedene Spaghetti-Saucen.

Im Kurs essen wir zusammen Spaghetti mit selbst gemachter Sauce.

Zum Beispiel:

- Bolognese
(Tomaten und gehacktes Rindfleisch)
- Pesto
(zum Beispiel Basilikum oder Kräuter)
- andere leckeren Saucen
(zum Beispiel mit Rahm und Speck)

| Dienstag | 11.00 bis 14.00 Uhr |
|-----------------|----------------------------|
|-----------------|----------------------------|

| | |
|--------|---------|
| August | 20. 27. |
|--------|---------|

| | |
|-----------|-----|
| September | 03. |
|-----------|-----|

Kurs 112 Zürich



Leitung

Simone Glauser

Ort

Keramikatelier GZ
Riesbach
Seefeldstrasse 93
8008 Zürich

Kosten

Fr. 150.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Töpfern

Ton ist zum Kneten, zum Spielen,
zum Formen.

Warum fühlt sich ein Ton weich an
und der andere sandig?

Sie experimentieren mit Farben
und Glasuren.

Sie erfahren, warum sich die Farben
des Tons beim Brennen verändern.

Sie setzen Ihre Ideen um.

Das können Tiere, Figuren oder Schalen
sein.

Alles was Ihnen gefällt.

| Dienstag | 15.30 bis 16.30 Uhr |
|-----------------|----------------------------|
|-----------------|----------------------------|

| | |
|-----------|-----------------|
| September | 03. 10. 17. 24. |
|-----------|-----------------|

| | |
|---------|---------|
| Oktober | 22. 29. |
|---------|---------|

| | |
|----------|---------|
| November | 05. 12. |
|----------|---------|

Kurs 113 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Zürich

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

2. Oktober 2024

Kerzen ziehen mit Bienenwachs

Suchen Sie noch ein schönes Geschenk für Weihnachten?

Sie stellen eine eigene Kerze her.

Die Kerze ist aus Bienen-Wachs.

Die Kerze kann verziert sein oder ganz schlicht.

Die Kerze ist für Sie selbst oder zum Verschenken.

Hinweise

Für das Kerzen ziehen brauchen Sie eine ruhige Hand.

Die Kosten für eine kleine Kerze ist im Preis inklusive (maximal 20 Franken).

Der Bürkli-Platz wird umgebaut. Deshalb findet das Kerzen ziehen an einem anderen Ort in der Stadt Zürich statt.

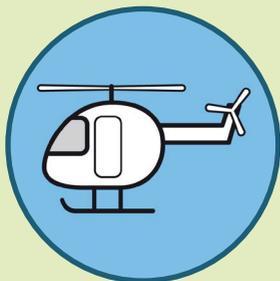
Wir teilen Ihnen den Ort später mit.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Dienstag | 09.00 bis 12.00 Uhr |
| November | 19. |

Hier
anmelden



Kurs 114 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

23. September 2024

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.

Hinweis

Der Besuch der REGA findet am
12. November von 16.30 bis 20.30 Uhr
statt.

Sie bezahlen das Zug-Billett selber.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Dienstag | 18.30 bis 20.30 Uhr |
| November | 05. 12. 19. |

Kurs 11 Zürich



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Loogarten
Salzweg 1
8048 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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 |
|-----------------|----------------------------|
| August | 20. 27. |
| September | 03. 10. 17. |
| Oktober | 01. 22. |
| November | 05. 12. 19. 26. |
| Dezember | 03. 10. 17. |
| Januar 2025 | 07. 14. 21. 28. |
| Februar 2025 | 04. |

Kurs 115 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

23. September 2024

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
30. November.

Die Stern-Warte ist nicht rollstuhlgängig.
Ohne Ausflug kostet der Kurs Fr. 190.–

Mittwoch 17.00 bis 19.00 Uhr

Oktober 30.

November 06. 13. 20. 27.

Dezember 04. 11. 18.

Samstag 19.00 bis 21.15 Uhr

November 30.

Hier
anmelden



Kurs 116 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Ihr eigenes Koch-Buch

Machen Sie ein Koch-Buch mit Ihren Lieblings-Rezepten.

Sie können zum Beispiel:

- schreiben
- malen
- Bilder ausschneiden und aufkleben.

Sie können Ihre Familie und Ihre Freunde fragen: Was sind Deine Lieblings-Rezepte?

Bringen Sie diese Rezepte mit.

Ist Lesen und Schreiben schwierig für Sie? Dann helfen wir Ihnen.

Sie können Ihr Koch-Buch am Schluss nach Hause nehmen.

Hinweis

Bitte bringen Sie ihre Lieblings-Rezepte mit.

Mittwoch 18.00 bis 20.00 Uhr

August 21. 28.

September 18. 25.

Oktober 02. 23.

November 06.

Kurs 117 Zürich



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 220.-

Anmeldeschluss

12. August 2024

Geschenke selber gemacht

Sie haben gerne Advent und
Weihnachten?

Wir basteln Engel aus Papier,
Federn und Draht.

Wir gestalten schöne Weihnachts-Karten.

Wir machen eine Advents-Dekoration.

Und am Schluss haben Sie selbstgemachte
Geschenke für Ihre Lieben.

Mittwoch **14.15 bis 16.15 Uhr**

September 25.

Oktober 02. 23. 30.

November 06. 13. 27.

Dezember 04.

Kurs 118 Zürich



Leitung

Sebastian Cremers

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Erstellen Sie Ihr eigenes Fotobuch

Wir erstellen ein Foto-Buch am Computer.

Ein Foto-Buch ist eine schöne Erinnerung
und ein tolles Geschenk.

Wir suchen Fotos im Internet.

Sie können auch Ihre eigenen Fotos
mitbringen.

Zu jedem Foto passt eine Geschichte.

Wir schreiben Texte zu den Fotos
am Computer.

Bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit!

Hinweis

Das Foto-Buch bezahlen Sie selber.

Sie bezahlen dafür 22 Franken
direkt dem Kursleiter.

Mittwoch 17.30 bis 19.30 Uhr

| | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|
| August | 21. | 28. | | |
| September | 04. | 11. | 18. | 25. |
| Oktober | 02. | 23. | 30. | |
| November | 06. | 13. | 20. | 27. |
| Dezember | 04. | 11. | 18. | |

Kurs 119 Zürich



Leitung

Livio Cane

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Was kann mein Handy?

Jeden Tag benutzen wir das Handy.

Und kennen noch immer nicht alle Funktionen.

Sie lernen die Einstellungen kennen.

Sie wählen ein schönes Hintergrund-Bild aus.

Sie errichten eine Chat-Gruppe.

Sie fotografieren und speichern Ihre Bilder ab.

Sie drehen ein Video.

Sie richten Programme ein.

Sie können die Programme benutzen.

Hinweise

Sie interessieren sich für Technik.

Sie haben ein Smart-Phone.

Mittwoch 09.00 bis 11.00 Uhr

| | |
|-----------|-----------------|
| August | 21. |
| September | 04. 11. 18. 25. |
| Oktober | 02. 23. 30. |
| November | 06. 13. 20. 27. |
| Dezember | 04. 11. 18. |

Kurs 120



Leitung

Corinna Konopka

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

19. August 2024

Handy-Funktionen besser kennen

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 oder
Laptop mit Kamera und Mikrofon und
ein Smart-Phone.

Sie benötigen eine E-Mail-Adresse.

Mittwoch 18.00 bis 20.00 Uhr

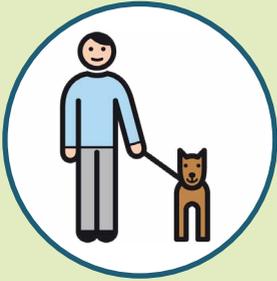
| | | | |
|---------|-----|-----|-----|
| Oktober | 02. | 23. | 30. |
|---------|-----|-----|-----|

| | | | | |
|----------|-----|-----|-----|-----|
| November | 06. | 13. | 20. | 27. |
|----------|-----|-----|-----|-----|

| | |
|----------|-----|
| Dezember | 04. |
|----------|-----|



Kurs 121 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 390.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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 Entdeckungs-Reise in einem Naturkunde-Museum
- ein Zoo- oder Tierpark-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 28. August und 4. September von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr statt.

Alle Eintritte und die Billette für Zug und Bus bezahlen Sie selber.

Bitte nehmen Sie Ihr Mittagessen und ein Getränk selber mit.

Mittwoch 10.15 bis 12.15 Uhr

August 21. 28.

September 04. 11. 18. 25.

Oktober 02. 23. 30.

November 06.

Wohnschule – Lernen fürs Leben

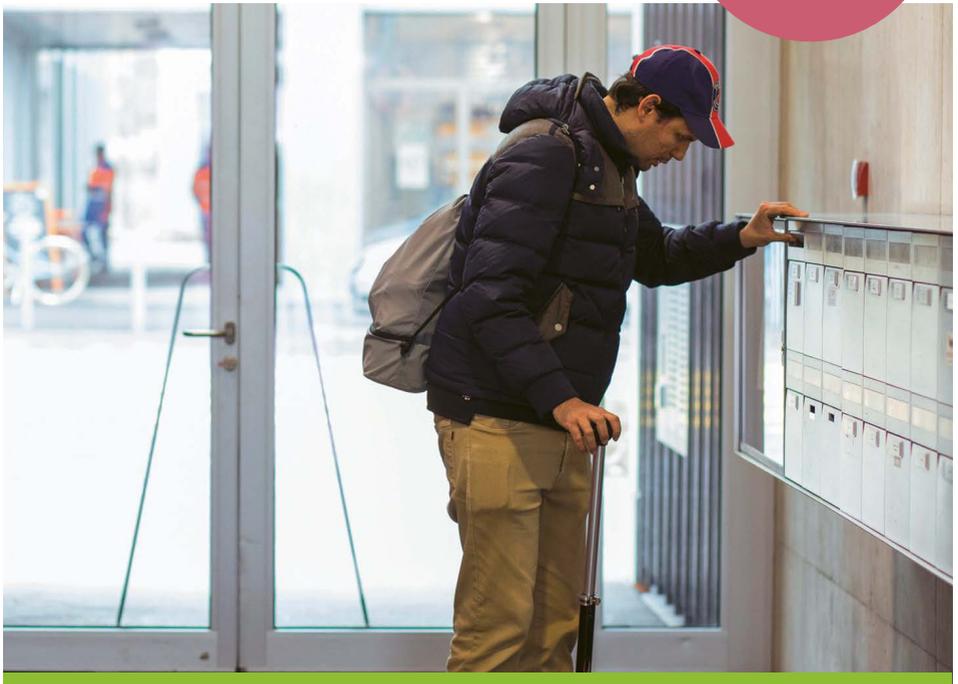
Träumen Sie davon, in einer eigenen Wohnung zu leben?

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 122 Zürich



Leitung

Livio Cane

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 360.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Fantasie-Reise durch Europa: Spanien

Sind Sie fasziniert von anderen Ländern,
Sprachen und Kulturen?

Wir sind auf einer Fantasie-Reise.

Es geht weiter mit Spanien.

Wir hören die Sprache.

Wir schauen uns die Landkarte an.

In unseren Gedanken spazieren wir durch
berühmte Städte: Madrid, Barcelona,
Valencia.

Wohin möchten Sie noch?

Wir probieren spanische Tapas und Paella.

Wir reden über Film, Musik und Kunst.

Wir tanzen, malen und basteln.

Mittwoch **18.45 bis 20.45 Uhr**

August 21. 28.

September 04. 11. 18. 25.

Oktober 02. 23. 30.

November 06. 13. 27.

Dezember 04. 11. 18.

Kurs 23 Zürich



Veranstalter

Radioschule
klipp und klang und
Radio LoRa

Leitung

Mayra Schmidt
Christoph Arnold

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 710.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Happy Radio mit Podcast

Zusammen machen wir eine Sendung
fürs Radio Lora.

Wir arbeiten mit Aufnahme-Geräten
und Handys.

Wir können auch einen Podcast machen.

Ein Podcast ist eine Sendung
zum Anhören.

Normalerweise hört man diese
Sendungen über Apps am Handy.

Sie bestimmen Thema, Gäste und Musik.

Sie können lernen, die Töne am
Computer zu bearbeiten.

Sie sind Teil eines Radio-Teams und
bestimmen mit.

Mittwoch **18.30 bis 20.30 Uhr**

August 21. 28.

September 04. 11. 18. 25.

Oktober 02. 23. 30.

November 06. 13. 20. 27.

Dezember 04. 11. 18.

Januar 2025 08. 15. 22. 29.

Februar 2025 05.

Kurs 123 Zürich



Leitung

Birgit Tognella

Ort

Grimselhof
Grimselstrasse 26
8048 Zürich

Kosten

Fr. 80.–

Anmeldeschluss

12. August 2024

Mitbestimmen, Mitdiskutieren

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.

Am Schluss sprechen wir darüber:

Was haben wir im Kantons-Rat alles gelernt?

Hinweise

Der Besuch beim Kantons-Rat findet am 30. September statt.

Sie bezahlen das Bus-Billett selber.

Mittwoch **18.30 bis 20.30 Uhr**

September 25.

Oktober 02.

Montag **14.45 bis 17.30 Uhr**

September 30.

Kurs 124 Zürich



Leitung

Livio Cane

Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Ich spare 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.

Donnerstag 09.00 bis 11.00 Uhr

| | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|
| August | 22. | 29. | | |
| September | 05. | 12. | 19. | 26. |
| Oktober | 03. | 24. | 31. | |
| November | 07. | 14. | 21. | |
| Dezember | 05. | 12. | 19. | |

Kurs 125 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Rechnen für den Alltag

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 19.00 Uhr

August 29.

September 19.

Oktober 03. 24.

November 07. 21.

Hier
anmelden



Kurs 126 Zürich



Leitung

Angela Huber

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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 18.00 bis 20.00 Uhr

August 22.

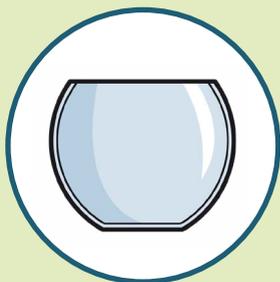
September 05. 26.

Oktober 03. 31.

November 21.

Dezember 05.

Kurs 127 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

5. August 2024

Besuch in der Glasi Hergiswil

Sind Sie fasziniert vom Material Glas?

Vom zerbrechlichen, funkelnden und durchsichtigen Glas?

Und Sie interessieren sich dafür, wie Glas entsteht?

Wir besuchen die Glasi Hergiswil und das Museum.

Wir blasen eine Glas-Kugel.

Wir gehen durchs Labyrinth.

Hinweise

Der Ausflug in die Glasi findet am 20. September statt.

Sie bezahlen das Zug-Billetts selber.

Sie möchten eine Glaskugel?
Dann bezahlen Sie 20 Franken mehr.

Donnerstag 18.00 bis 20.00 Uhr

September 12. 26.

Freitag 13.00. bis 19.00 Uhr

September 20.



Kurs 128 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Treffpunkt

Haupt-Bahnhof Zürich,
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 260.–

Anmeldeschluss

29. Juli 2024

Ausflüge rund um Zürich

In diesem Kurs machen wir zusammen spannende Ausflüge in Zürich.

Wohin gehen wir an den Ausflügen?

Das entscheiden wir im Kurs.

Das können wir zum Beispiel machen:

- Besuch im Museum
- eine spannende Fabrik anschauen
- eine Ausstellung anschauen

Hinweise

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

Donnerstag 17.30 bis 20.30 Uhr

September 05. 19.

Oktober 03. 24.

November 07. 21.

Dezember 05.

Kurs 129 Zürich



Leitung

Christa Surenmann

Ort

Gemeinschaftszentrum
Oerlikon
Gubelstrasse 10
8050 Zürich

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

22. Juli 2024

Kochen, Backen und Basteln

Es wird Herbst und es fallen die Blätter.

Es wird langsam kalt und wir kochen
eine feine Suppe.

Die Suppe wird aus Kürbis hergestellt.

Mit dem Kürbis schnitzen wir eine
Laterne.

Im Winter haben wir Lust auf etwas
Süsses.

Wir backen feine Guetzlis.

Für die Guetzlis verzieren wir eine Dose.

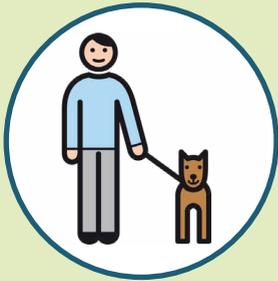
Donnerstag 17.00 bis 20.00 Uhr

| | |
|-----------|---------|
| August | 22. |
| September | 05. 12. |
| Oktober | 24. |
| November | 14. 21. |
| Dezember | 05. 12. |

Hier
anmelden



Kurs 130 Zürich



Leitung

Sibylle Hofmann

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

22. Juli 2024

Hundebegegnungen mit Respekt und Spass

Der Hund ist der beste Freund des Menschen.

Im Kurs lernen Sie den Hund besser kennen:

- Wie begegne ich einem Hund?
- Was braucht ein Hund, damit er glücklich ist?
- Wie teilt sich ein Hund mit?
- Was beinhaltet die Hundepflege
- und vieles mehr

Zusammen machen wir Spaziergänge in der Natur.

Wir sind drinnen und draussen.

Hinweise

Sie sollten **keine** Angst vor Hunden haben.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Es sind nicht immer Hunde dabei.

Donnerstag 09.00 bis 11.00 Uhr

September 05. 12. 19. 26.

Oktober 03. 24. 31.

November 07.

Kurs 131 Zürich



Leitung

Anina Döbeli

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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

| | | |
|-----------|-----|-------------|
| August | 22. | 29. |
| September | 05. | 12. 19. 26. |
| Oktober | 03. | 24. 31. |
| November | 07. | 14. 21. |
| Dezember | 05. | 12. 19. |



Hier
anmelden



Kurs 29 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Gesundheitszentrum
für das Alter Klus Park
Asylstrasse 130
8032 Zürich

Kosten

Fr. 500.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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 15.00 bis 17.30 Uhr

August 22. 29.

September 05. 12. 19. 26.

Oktober 03. 24. 31.

November 07. 14. 21. 28.

Dezember 05. 12. 19.



Kurs 132 Thurgau



Leitung

Karin Hurni

Ort

Kartause Ittingen
Kartäuserweg
8532 Warth

Treffpunkt

Haupt-Bahnhof Zürich,
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

29. Juli 2024

Schöne, alte Gärten

Wir machen eine Tour durch schöne, alte Gärten.

Wir schauen uns die Gärten der Kartause Ittingen an.

Kartause bedeutet: Altes Kloster.

Mit etwas Glück ist die Hopfen-Ernte in vollem Gange.

Wir schauen uns die Pflanzen an.

So lernen wir viele alte Nutz-Pflanzen kennen.

Hinweise

Das Billet für Zug und Bus bezahlen Sie selber.

Sie müssen gut laufen können.

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

| | |
|----------------|----------------------------|
| Freitag | 10.00 bis 17.00 Uhr |
| September | 06. |

Kurs 133 Zürich



Leitung

Angela Huber

Ort

Grimselhof
Grimselstrasse 26
8048 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

4. November 2024

Lebkuchen-Haus backen und dekorieren

Jeder macht ein eigenes
Lebkuchen-Haus.

Der Kurs dauert zwei Tage:
vom Teig bis zum fertigen Haus.

Am ersten Tag werden wir:

- den Teig ausrollen
- die Form ausschneiden
- den Teig backen

Am zweiten Tag werden wir:

- dekorieren nach eigenen Wünschen
(Streusel, Massa Ticino, Smarties,
Gummibärli)

Jeder darf sein/ihr dekoriertes
Lebkuchen-Haus nach Hause nehmen.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Freitag | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|

| | |
|----------|-----|
| Dezember | 13. |
|----------|-----|

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 14.00 bis 16.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|

| | |
|----------|-----|
| Dezember | 14. |
|----------|-----|

Hier
anmelden



Kurs 134 Zürich



Wir besuchen eine inklusive Hochschule

Möchten Sie eine inklusive Hochschule besuchen?

Inklusive Hochschule bedeutet:
Alle gehen zur gleichen Hochschule.

Wir besuchen das Institut Unterstrass.

Dort werden Lehrpersonen ausgebildet.

Personen mit kognitiver Beeinträchtigung können am Unterstrass Klassen-Assistentinnen und Klassen-Assistenten werden.

Sie schauen in den Unterricht hinein.

Sie sprechen mit Menschen, die an den Hochschulen arbeiten und studieren.



Leitung

Matthias Gubler

Ort/Veranstalter

Institut Unterstrass
Seminarstrasse 29
8057 Zürich

Treffpunkt

Beim Haupt-Eingang

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

26. August 2024

| | |
|----------------|----------------------------|
| Freitag | 09.00 bis 12.00 Uhr |
| Oktober | 04. |

Kurs 135 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

12. August 2024

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.

Hinweis

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

| Freitag | 18.00 bis 22.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|
| September | 27. |
| Oktober | 25. |
| November | 29. |
| Dezember | 13. |

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 136 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Weihnachts-Markt
Niederdorf Zürich
8001 Zürich

Treffpunkt/Ende

Haupt-Bahnhof Zürich,
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

28. Oktober 2024

Besuch auf dem Weihnachts-Markt

Bald ist Weihnachten.

Es glitzert in der Stadt.

Es riecht fein.

Zusammen spazieren wir über den
ältesten Weihnachts-Markt von Zürich.

Der Weihnachts-Markt im Niederdorf
hat viele Stände und Attraktionen.

Vielleicht finden Sie ein schönes
Geschenk für Ihre Liebsten.

Hinweise

Sie können gut laufen oder haben einen
Elektro-Rollstuhl, den Sie allein fahren.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Freitag | 17.00 bis 20.00 Uhr |
| Dezember | 13. |

Kurs 137 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Tanzwerkstatt
Magnusstrasse 3
8004 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Bewegen, Tanzen

Mit Bewegung etwas Gutes für Körper und Seele tun.

Bewegung stärkt das innere Gleichgewicht und macht uns beweglicher.

Tanzen macht Spass und lässt uns den Alltag vergessen.

Wir tauschen uns aus über das Erlebte.

| Freitag | 14.00 bis 16.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|
| August | 23. 30. |
| September | 06. 13. 20. 27. |
| Oktober | 04. 25. |
| November | 01. 08. 15. 22. 29. |
| Dezember | 06. 13. 20. |

Kurs 138 Zürich



Ort/Veranstalter

Vicafé Rösterei
Hohlstrasse 418
8048 Zürich

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

30. September 2024

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.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Freitag | 13.30 bis 16.30 Uhr |
| November | 15. |

Kurs 11 B Zürich



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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 |
|----------------|----------------------------|
| August | 23. 30. |
| September | 06. 13. 20. 27. |
| Oktober | 04. 05. |
| November | 01. 08. 15. 22. 29. |
| Dezember | 06. 13. 20. |
| Januar 2025 | 10. 17. 24. 31. |
| Februar 2025 | 07. |

Kurs 139 Zürich



Leitung

Willi Durrer

Ort

Swiss Nautic Academy
Utoquai 6
8008 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Segeln auf dem Zürichsee

Kommen Sie mit uns auf den Zürichsee.

Wir segeln mit einem Katamaran.

Das ist eine Art von Segelschiff.

Zusammen geniessen wir den Wind
und die Wellen.

Wollen Sie zusammen mit dem Kapitän
das Schiff steuern?

Dann melden Sie sich an!

Hinweise

Der Ausflug findet auch bei Regen statt.
Bringen Sie Regen- und Windschutz mit.

Bei Gewitter verschieben wir den Kurs.
Das Ersatz-Datum ist der 21. September
2024.

Auch mit dem Rollstuhl können Sie auf
das Segelschiff kommen.

Sie müssen **nicht** schwimmen können.
Sie erhalten eine Schwimm-Weste.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 14.00 bis 16.00 Uhr |
| September | 07. |



Kurs 140 Zürich



Leitung

Tina Caveng

Treffpunkt

Haupt-Bahnhof Zürich,
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 150.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Unterwegs mit Schiff, Tram, Bus und Zug

In diesem Kurs machen wir kleine Reisen.

Am ersten Kurs-Tag besuchen wir das
Tram-Museum Burgwies in Zürich.
Wir fahren mit der alten Tram-Linie 21.

Wohin gehen wir an den anderen
Kurs-Tagen?

Das besprechen wir miteinander.

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.

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

| Samstag | 13.00 bis 17.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|
|----------------|----------------------------|

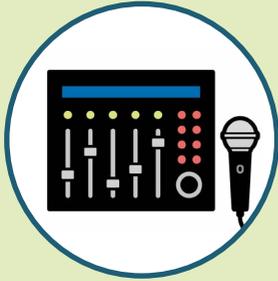
| | |
|--------|-----|
| August | 24. |
|--------|-----|

| | |
|-----------|---------|
| September | 14. 28. |
|-----------|---------|

Hier
anmelden



Kurs 141 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

30. September 2024

Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF

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

Beim Besuch im 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 SRF findet
am 13. November statt.

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

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 09.30 bis 11.30 Uhr |
| November | 09. |

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Mittwoch | 12.00 bis 18.00 Uhr |
| November | 13. |



Kurs 142 Zürich



sanio

Veranstalter

Sanio AG

Leitung

Sarah Jerjen

Ort

Aurum Schule Zürich
Bederstrasse 1
8002 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

19. August 2024

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 |
| September | 28. |

Hier
anmelden



Kurs 143 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

23. September 2024

Advents-Kranz machen

Der Advents-Kranz ist ein schöner Gegenstand zum Dekorieren auf einem Tisch.

Der Advents-Kranz wird vor Weihnachten gemacht, zur Advents-Zeit.

In diesem Kurs machen Sie Ihren eigenen Advents-Kranz.

Sie nutzen dafür verschiedenes Material: Tannenzapfen, Weihnachtskugeln, Tannenzweige und andere Dekorationen.

Den fertigen Advents-Kranz dürfen Sie am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 10.00 bis 13.00 Uhr |
| November | 09. 16. |

Kurs 144 Zürich



Leitung

Catherine Schmidt

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

29. Juli 2024

Tiere und Wald erleben

Bei einem Ausflug geht es um Tiere. Im Tierpark Langenberg leben Tiere aus der Schweiz.

Mit etwas Glück können Sie Bär, Wildschwein oder Reh beobachten!

Beim zweiten Ausflug geht es um den Wald.

Auf dem Erlebnispfad Sihlwald erkunden Sie die Geheimnisse des Waldes.

Wissen Sie, wie Holz tönt?

In diesem Kurs erfahren und entdecken Sie viel über die Natur.

Hinweise

Die Ausflüge finden am 21. September und 05. Oktober von 09.30 bis 15.30 Uhr statt.

Sie müssen die Zug-Billette für die Ausflüge selber bezahlen.

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

| Samstag | 10.00 bis 13.00 Uhr |
|---------|---------------------|
|---------|---------------------|

| | |
|-----------|-----|
| September | 07. |
|-----------|-----|

| | |
|-----------|-----|
| September | 21. |
|-----------|-----|

| | |
|---------|-----|
| Oktober | 05. |
|---------|-----|



Kurs 145 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

29. Juli 2024

Besuch bei der Feuerwehr

Wenn es brennt, kommt die Feuerwehr.

Aber was macht die Feuerwehr genau?

In diesem Kurs erfahren Sie es.

Wir besuchen eine Feuerwehr-Wache
und das Feuerwehr-Museum.

Die Feuerwehr-Leute erklären:

- Wie lange die Leiter vom
Feuerwehr-Auto ist.
- Wie die Feuerwehr ein Feuer löscht.
- Welche Schläuche die Feuerwehr
benutzt.
- Und vieles mehr.

Hinweise

Sie müssen 2 bis 3 Stunden laufen
können.

Der Besuch bei der Feuerwehr findet am
21. September 2024 von 13.00 bis 16.30
Uhr statt.



| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 13.00 bis 15.00 Uhr |
| September | 14. 21. 28. |

Kurs 146 Zürich



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Messe Zürich
Wallisellenstrasse 49
8050 Zürich

Treffpunkt

Bahnhof Oerlikon
neben dem Kiosk

Kosten

Fr. 80.–

Anmeldeschluss

30. September 2024

Auto-Messe

Wir besuchen zusammen die Auto-Messe in Zürich.

An der Auto-Messe sehen wir teure, schöne und spezielle Autos.

Wir nehmen uns den ganzen Tag Zeit:

Wir bestaunen die Autos und machen Fotos.

Wir sitzen in die Autos rein und lernen etwas über neue Elektro-Autos.

Eine wunderbare Gelegenheit.

Hinweise

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

Oder genügend Geld, damit Sie ein Mittag-Essen kaufen können.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 09.30 bis 16.30 Uhr |
| November | 09. |



Kurs 147 Zürich



Veranstalter

In Zusammenarbeit
mit Ride for Good



Leitung

Abderrahim Dari

Treffpunkt

Platz vor der «The Hall»
beim Bahnhof
Stettbach

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Im Seiten-Wagen eines Motorrades

Eine Fahrt im Seiten-Wagen eines
Motorrades.

Träumen Sie davon,
einmal mitfahren zu dürfen?
Dann sind Sie in diesem
Tages-Kurs richtig.

Wir treffen den Verein «ride for good».

Der Verein wird uns mitnehmen
auf einen Ausflug.

Sie dürfen im Seiten-Wagen mitfahren.

Wir fahren durch die schöne Umgebung.

Wir machen eine gemütliche Pause
im Restaurant.

Hinweis

Bitte bringen Sie Geld für das
Mittag-Essen mit.

Wir essen im Restaurant.

Bei schlechtem Wetter, fahren wir mit
alten amerikanischen Autos.

| | |
|----------------|--------------------------------|
| Samstag | 09.00 bis ca. 16.30 Uhr |
| August | 24. |

Kurs 148 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 130.–

Anmeldeschluss

7. Oktober 2024

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
23. November 2024 von 12.30 bis
17.30 Uhr statt.

Das Billett für Zug und Bus bezahlen Sie
selber.



| Samstag | 14.00 bis 16.00 Uhr |
|----------|---------------------|
| November | 16. 23. 30. |



Kurs 149 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.

Veranstalter

Grün Stadt Zürich

Leitung

Bernhard Haab

Ort

Juchhof
Bernerstrasse 301
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

16. September 2024

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 10.00 bis 16.00 Uhr |
| Oktober | 26. |

Hier
anmelden



Kurs 304 Solothurn Umgebung



Veranstalter

In Zusammenarbeit
mit amaLama

Ort

amaLama
Weissensteinstrasse 53
4536 Attiswil

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

1. Juli 2024

Lama-Trekking mit Übernachtung im Tipi

Erleben Sie die Natur
am schönen Jura-Südfuss.

Wir machen Spaziergänge mit Lamas.

Sie führen selber ein Lama.

Sie können die Lamas auch streicheln.

Sie übernachten in einem Tipi.

Unterwegs machen wir Pausen und
geniessen etwas feines zu essen.

Hinweise

Sie können 2 bis 3 Stunden mit
Pausen wandern.

Sie brauchen keine Unterstützung
bei der Körper-Pflege.



Freitag um 14.30 Uhr bis
Samstag um 15.00 Uhr

Juli

19. 20.



Kurs 305 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

1. September 2024

Flirten

Sie besprechen im Kurs, wie man flirtet.

Sie üben in der Gruppe zu flirten.

Sie diskutieren:

- Wo lernt man neue Leute kennen?
- Wie kann man jemanden ansprechen?
- Wie pflegt man eine Beziehung?
- Was heisst Vertrauen und Ehrlichkeit in Freundschaften?
- Sie sprechen über Liebe und Liebes-Paare.
- Wenn Sie möchten, sprechen Sie auch über Verhütung.

Hinweise

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

Der Kurs ist ohne Übernachtungen.

Dieser Kurs ist auch für Frauen sehr gut geeignet.

Montag um 10.00 Uhr bis

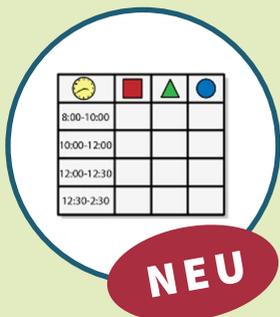
Mittwoch um 16.00 Uhr

Oktober 16. 17. 18.

Hier
anmelden



Kurs 306 Zürich



Leitung

Eva Zulauf

Ort

Dynamo
Wasserwerkstrasse 21
8006 Zürich

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

1. Oktober 2024

Kalender bedrucken

Ein Kalender ist nützlich im Alltag.

In diesem Kurs bedrucken Sie einen Kalender.

So wie es Ihnen gefällt.

Sie üben verschiedene Druck-Techniken.

Sie können auch einen Advents-Kalender gestalten.

Am Schluss können Sie den Kalender auch verschenken.

Hinweise

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

Der Kurs ist ohne Übernachtungen.



**Donnerstag um 10.00 Uhr bis
Samstag um 15.30 Uhr**

November 21. 22. 23.

Begleitetes Wohnen

Selbstständig in der eigenen Wohnung leben.

Das Begleitete Wohnen unterstützt Sie dabei.

Ihre Begleitperson kommt einmal pro Woche zu Ihnen nach Hause.

Sie hilft zum Beispiel einkaufen, Wäsche waschen oder das Geld einteilen.

Leben, wie es
mir gefällt



Kurs 201 Zürich

INTEGRATION

NEU



COOLKIDZ

Veranstalter

Cool Kids

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.

| Mittwoch | 19.00 bis 20.30 Uhr |
|-----------------|----------------------------|
| August | 21. 28. |
| September | 04. 11. 18. 25. |
| Oktober | 02. 23. 30. |
| November | 06. 13. 20. 27. |
| Dezember | 04. 11. 18. |

Hier
anmelden



Kurs 202 Zürich

INTEGRATION

NEU

Veranstalter

Grün Stadt Zürich

Leitung

Yvonne Christ

Ort

Stadtgärtnerei
Gärtnerhaus
Gutstrasse 195
8047 Zürich

Kosten

gratis

Anmeldeschluss

22. Juli 2024

Gärtnern im Freien

Sie möchten sich um ein
Garten-Beet kümmern?

Sie brauchen aber noch ein wenig
Unterstützung?

An einem Morgen lernen Sie Blumen
aufziehen und pflegen.

Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie
Kräuter und Gemüse aufziehen und
pflegen können.

Hinweise

Bitte bringen Sie einen Znüni mit.
Kräuter-Tee und Wasser sind vorhanden.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Mittwoch | 09.30 bis 12.30 Uhr |
| September | 04. |

Kurs 203 A–D Zürich

INTEGRATION

NEU

VBZ

Züri  Linie

Umsteigen lohnt sich.

Veranstalter

VBZ Verkehrsbetriebe
Zürich

Ort

VBZ Zentrum
Luggwegstrasse 65
8048 Zürich

Treffpunkt

Bellevue
Haltestelle Extrafahrten

Kosten

gratis

Anmeldeschluss

- A** 12. August 2024
- B** 19. August 2024
- C** 16. September 2024
- D** 21. Oktober 2024

Sicher unterwegs mit der VBZ

Im Tram und im Bus können Unfälle passieren.

Zum Beispiel bei einer Not-Bremung.
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.

Donnerstag 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs A 29. August 2024

Kurs B 03. September 2024

Kurs C 03. Oktober 2024

Kurs D 05. November 2024

Kurs 204 Zürich

INTEGRATION

NEU

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Veranstalter

Gemeinschaftszentren
Zürich

Leitung

Simone Glauser

Ort

Gemeinschaftszentrum
Riesbach Jugendraum
Seefeldstrasse 93
8008 Zürich

Kosten

Fr. 12.– pro Mal

Offenes Keramik-Atelier

Am Donnerstag-Abend ist das
Keramik-Atelier für Erwachsene offen.
Das heisst: Es ist **kein** Kurs.

Sie entscheiden selbst:

- Wann kommen Sie in das
Keramik-Atelier?
- Wann gehen Sie wieder nach Hause?
- Wie viel Mal kommen Sie?

Aber: Sie sollten mindestens
zwei Mal kommen.

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.



Donnerstag 18.00 bis 21.00 Uhr

September 05. 12. 19. 26.

Oktober 03. 24. 31.

November 07. 14. 21. 28.

Hier
anmelden



Kurs 205 Zürich

INTEGRATION

NEU

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.

Donnerstag 19.40 bis 20.40 Uhr

August 22. 29.

September 05. 12. 19. 26.

Oktober 03. 24. 31.

November 07. 14. 21. 28.

Dezember 05. 12.

Hier
anmelden



Kurs 206 Zürich

INTEGRATION

NEU

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Veranstalter

Gemeinschaftszentren
Zürich

Leitung

Vinzenzo 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!

Hinweis

Bitte bringen Sie Turn-Schuhe oder
Turn-Finken und ein Getränk mit.

Mittwoch 09.30 bis 10.30 Uhr

August 21. 28.

September 04. 11. 18. 25.

Oktober 02. 09. 16. 23. 30.

November 06. 13. 20. 27.

Hier
anmelden



Kurs 207 Zürich

INTEGRATION

NEU

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Veranstalter

Gemeinschaftszentren
Zürich

Leitung

Krisztina Szarka

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 9.– pro Mal

Frauen-Gymnastik

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.



Dienstag 09.00 bis 10.00 Uhr

August 27.

September 03. 10. 17.

Oktober 01. 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.

Donnerstag 09.00 bis 10.00 Uhr

August 29.

September 05. 12. 19. 26.

Oktober 03. 24. 31.

November 07. 14. 21. 28.

Dezember 05. 12. 19.

Hier
anmelden



Kurs 208 Zürich

INTEGRATION



Veranstalter

Grasshoppers Club
Zürich

Leitung

Süleyman Celikyrt

Ort

Stadion Letzigrund
Baslerstrasse 500
8048 Zürich

Kosten

Fr. 75.–

Anmeldeschluss

16. September 2024

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 Kurs-Tage werden 14 Tage vor Kurs-Start bekannt gegeben.

Freitag **14.00 bis 16.00 Uhr**

3 Mal im Monat November

Hier
anmelden



Kurs 209 A–B 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

A–B 19. August 2024

Wen-Do, Grund-Kurs

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

| | |
|--------|--------------------|
| Kurs A | 07. September 2024 |
| | 14. September 2024 |
| Kurs B | 30. November 2024 |
| | 07. Dezember 2024 |

Hier
anmelden



Kurs 210 A–D Zürich

INTEGRATION

klubschule

MIGROS

Veranstalter

Klubschule Migros

Ort

Klubschule Migros
Pfingstweidstrasse 101
8021 Zürich

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

- A** 26. August 2024
- B** 23. September 2024
- C** 28. Oktober 2024
- D** 18. November 2024

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 Franken.

Bezahlen Sie die Miete direkt
der Kurs-Leitung.

Alphorn spielen ist anstrengend.

Sie müssen körperlich fit sein.

Samstag 09.00 bis 12.50 Uhr

Kurs A 14. September 2024

Kurs B 12. Oktober 2024

Kurs C 16. November 2024

Kurs D 07. Dezember 2024

Kurs 211 A–B Zürich

INTEGRATION

klubschule

MIGROS

Veranstalter

Klubschule Migros

Ort

Klubschule Migros
Altstetten
Vulkanplatz 8
8048 Zürich

Kosten

Fr. 139.–

Anmeldeschluss

A 7. Oktober 2024
B 11. November 2024

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.

Hinweis

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 | 26. Oktober 2024 |
|--------|------------------|

| | |
|--------|-------------------|
| Kurs B | 30. November 2024 |
|--------|-------------------|

Hier
anmelden



Kurs 212 A–D Zürich

INTEGRATION

klubschule

MIGROS

Veranstalter

Klubschule Migros

Ort

Klubschule Migros
Pfungstweidstrasse 101
8021 Zürich

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

- A** 12. August 2024
- B** 16. September 2024
- C** 04. November 2024
- D** 18. November 2024

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 zu 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 11.00 bis 13.50 Uhr

Kurs A 31. August 2024

Kurs B 05. Oktober 2024

Samstag 10.00 bis 12.50 Uhr

Kurs C 23. November 2024

Kurs D 07. Dezember 2024

Kurs 213 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Veranstalter

Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A Fr. 125.–

Preis B Fr. 180.–

Anmeldeschluss

28. Oktober 2024

Flicken, nicht wegwerfen, ganz-tags

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.

Darauf können Sie stolz sein.

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

November 23. 30.

Kurs 214 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Veranstalter

Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A Fr. 105.–

Preis B Fr. 155.–

Anmeldeschluss

22. Juli 2024

Flicken, nicht wegwerfen, halb-tags

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

Montag **09.00 bis 12.30 Uhr**

August 19. 26.

September 02.

Kurs 215 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Veranstalter

Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A Fr. 605.–

Preis B Fr. 900.–

Anmeldeschluss

29. Juli 2024

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

Montag 13.30 bis 16.40 Uhr

| | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|-----|
| August | 19. | 26. | | |
| September | 02. | 16. | 23. | 30. |
| Oktober | 21. | 28. | | |
| November | 04. | 11. | 18. | 25. |
| Dezember | 02. | 09. | 16. | |
| Januar 2025 | 06. | 13. | 20. | 27. |
| Februar 2025 | 03. | | | |

Hier
anmelden



Kurs 216 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Veranstalter

Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A Fr. 430.–

Preis B Fr. 640.–

Anmeldeschluss

29. Juli 2024

Nähkurs – Ich nähe was ich will, alle 2 Wochen

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

| Freitag | 12.55 bis 17.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|
|----------------|----------------------------|

| | |
|--------|-----|
| August | 23. |
|--------|-----|

| | |
|-----------|---------|
| September | 06. 20. |
|-----------|---------|

| | |
|---------|-----|
| Oktober | 04. |
|---------|-----|

| | |
|----------|-------------|
| November | 01. 15. 29. |
|----------|-------------|

| | |
|----------|-----|
| Dezember | 13. |
|----------|-----|

| | |
|-------------|---------|
| Januar 2025 | 10. 24. |
|-------------|---------|

| | |
|--------------|-----|
| Februar 2025 | 07. |
|--------------|-----|

Kurs 217 Zürich



INTEGRATION



Veranstalter

Fachschule Viventa

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A Fr. 125.–

Preis B Fr. 180.–

Anmeldeschluss

7. Oktober 2024

Lifting für Ihre Lieblings-Garderobe

Lifting heisst: etwas auffrischen.

Sie haben Ihren eigenen Kleidungs-Stil?

Sie ziehen an, was Ihnen gefällt?

In diesem Kurs nähen Sie neue Kleider.

Sie können aus einem alten
Kleidungs-Stück ein neues machen.

Sie können auch Fertig-Muster
ausprobieren.

Sie lernen Näh-Techniken kennen.

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 16.00 Uhr

November 02. 09.

Kurs 218 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Veranstalter

Fachschule Viventa

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A Fr. 245.–

Preis B Fr. 360.–

Anmeldeschluss

05. August 2024

Trikot nähen

Sie können schon nähen.

Sie lernen, Trikot-Stoff zu verarbeiten.

Sie üben, mit Näh-Maschinen zu arbeiten.

Sie lernen die Overlock-Maschine und die Cover-Maschine kennen.

Sie üben, Reiss-Verschlüsse und Säume an verschiedenen Stoffen zu nähen.

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
- Stoffe

| Freitag | 13.30 bis 17.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|
| August | 30. |
| September | 13. 27. |
| Oktober | 25. |
| November | 08. 22. |
| Dezember | 06. |

Kurs 219 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Veranstalter

Fachschule Viventa

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A Fr. 210.–

Preis B Fr. 310.–

Anmeldeschluss

23. September 2024

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

Montag 18.00 bis 21.30 Uhr

Oktober 21. 28.

November 04. 11. 18. 25.

Kurs 56 Kloten



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pigna Werkstatt
Müliwies
Oberfeldstrasse 12a
8302 Kloten

Kosten

Fr. 350.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Bestimmen Sie Ihr Leben selbst

In diesem Kurs bestimmen Sie die Themen selbst.

Sie lernen vor anderen zu sprechen.

Sie diskutieren in der Gruppe und sagen Ihre Meinung.

Sie können Ihre Ziele und Ihre Wünsche mitteilen.

Sie lernen, mit Kritik umzugehen.

Themenvorschläge:

- Wohnungs-Suche
- Umgang mit Geld
- Rechte und Pflichten
- Politik und Wählen gehen
- Ferien planen
- Sitzung leiten
- und vieles mehr

Donnerstag 13.30 bis 15.30 Uhr

| | | |
|-----------|-----|-------------|
| August | 22. | 29. |
| September | 05. | 12. 19. 26. |
| Oktober | 03. | 24. 31. |
| November | 07. | 14. 21. 28. |
| Dezember | 05. | |

Kurs 57 Kloten



Leitung

Christa Surenmann

Ort

Förderverein
Hegnerhof
Dorfstrasse 63
8302 Kloten

Kosten

Fr. 350.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Kochen und Geniessen

Möchten Sie mehr über gesundes Essen und Ernährung wissen?

Sie probieren gern Neues und Ungewohntes aus.

Sie kochen mit saisonalen Produkten.

Sie lernen zu kochen, braten oder backen.

Sie geniessen das feine Essen gemeinsam mit der Gruppe.

Hinweis



Mittwoch 10.30 bis 13.30 Uhr

| | |
|-----------|---------|
| August | 21. |
| September | 11. 25. |
| Oktober | 23. |
| November | 06. 20. |
| Dezember | 04. 18. |

Kurs 58 Bülach



Leitung

Patricia Hägi

Ort

CentreStage Tanzschule
Hammerstrasse 8
8180 Bülach

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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!

Mittwoch, 09.30 bis 11.30 Uhr

September 18. 25.

Oktober 02. 23. 30.

November 06. 13. 20. 27.

Hier
anmelden



Kurs 150 Rüti



Leitung

Monika Scheiwiller

Ort

Berufsschule Rüti
Sonnenplatz 1
8630 Rüti

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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

August 19. 26.

September 02. 09. 16. 23. 30.

Oktober 21. 28.

November 04. 11. 18. 25.

Dezember 02. 09. 16.



Kurs 151 Hinwil



Leitung

Ruth Ehrsam

Ort

Oberstufen-
Schulanlage Breite
Breitestrasse 6
8340 Hinwil

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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 |
|----------------|----------------------------|
|----------------|----------------------------|

| | |
|--------|-----|
| August | 24. |
|--------|-----|

| | |
|-----------|---------|
| September | 14. 28. |
|-----------|---------|

| | |
|----------|-----|
| November | 16. |
|----------|-----|

| | |
|----------|-----|
| Dezember | 07. |
|----------|-----|

Hier
anmelden



Kurs 152 Hinwil



Leitung

Angela Huber

Ort

Oberstufen-
Schulanlage Breite
Breitestrasse 6
8340 Hinwil

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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 |
|----------------|----------------------------|
|----------------|----------------------------|

| | |
|--------|-----|
| August | 31. |
|--------|-----|

| | |
|-----------|-----|
| September | 21. |
|-----------|-----|

| | |
|---------|-----|
| Oktober | 26. |
|---------|-----|

| | |
|----------|-----|
| November | 23. |
|----------|-----|

Kurs 220 Rüti

INTEGRATION

NEU

BIBLIOTHEK RÜTI ZH DÜRNTEN

wissen & begegnen

Ort/Veranstalter

Bibliothek
Rüti Dürnten
Spitalstrasse 6
8630 Rüti

Kosten

gratis

LEA Leseklub

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 |
|-----------------|----------------------------|
|-----------------|----------------------------|

| | |
|--------|-----|
| August | 20. |
|--------|-----|

| | |
|-----------|---------|
| September | 03. 17. |
|-----------|---------|

| | |
|---------|---------|
| Oktober | 01. 15. |
|---------|---------|

| | |
|----------|---------|
| November | 05. 19. |
|----------|---------|

| | |
|----------|---------|
| Dezember | 03. 17. |
|----------|---------|



Kurs 153 Adliswil



Leitung

Beatrice Peter

Ort

Katholische Kirche
Adliswil
Rellstenstrasse 2
8134 Adliswil

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

12. Oktober 2024

Backen im Herbst und Winter

In diesem Kurs backen wir mit Butter, Zucker, Mehl und anderen Sachen.

Im Herbst zeigt die Natur ihre ganze Schönheit.

In diesem Kurs danken wir der Natur dafür.

Wir backen und verzieren herbstliche Kuchen.

Im Winter backen wir traditionelle Kuchen und anderes Gebäck aus der Schweiz.

Wir machen:

- Teig mit Butter
- Teig mit Hefe
- Teig mit Honig und Nüssen

Montag **09.00 bis 11.00 Uhr**

Oktober 21.

November 04. 18.

Dezember 02. 09. 16.

Kurs 63 Urdorf



Leitung

Karin Hurni

Ort

Solvita
Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 450.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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.

Wir recyceln, bauen um und erfinden neu.

Das ist auch gut für die Umwelt.

Donnerstag 09.30 bis 11.30 Uhr

| | | |
|-------------|-----|-------------|
| August | 22. | 29. |
| September | 05. | 12. 19. 26. |
| Oktober | 03. | 24. 31. |
| November | 07. | 14. 21. 28. |
| Dezember | 05. | 12. |
| Januar 2025 | 09. | 16. 23. 30. |

Kurs 65 Urdorf



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Solvita
Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 380.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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.

Hinweis

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Einsteigerinnen.

| Freitag | 09.30 bis 11.30 Uhr | | | |
|----------------|----------------------------|-----|-----|---------|
| August | 23. | 30. | | |
| September | 06. | 13. | 20. | 27. |
| Oktober | 04. | 25. | | |
| November | 01. | 08. | 15. | 22. 29. |
| Dezember | 06. | 13. | 20. | |
| Januar 2025 | 10. | 17. | 24. | 31. |
| Februar 2025 | 07. | | | |

Kurs 66 Urdorf



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Solvita
Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 380.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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.

Hinweis

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Einsteigerinnen.

| Freitag | 13.30 bis 15.30 Uhr |
|----------------|----------------------------|
| August | 23. 30. |
| September | 06. 13. 20. 27. |
| Oktober | 04. 25. |
| November | 01. 08. 15. 22. 29. |
| Dezember | 06. 13. 20. |
| Januar 2025 | 10. 17. 24. 31. |
| Februar 2025 | 07. |

Kurs 67 Urdorf



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Tanz-Fabrik
Bachstrasse 11
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 440.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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 wohl das tut.

| Freitag | 09.15 bis 11.15 Uhr | | | |
|----------------|----------------------------|-----|-----|---------|
| August | 23. | 30. | | |
| September | 06. | 13. | 20. | 27. |
| Oktober | 04. | 25. | | |
| November | 01. | 08. | 15. | 22. 29. |
| Dezember | 06. | 13. | 20. | |
| Januar 2025 | 10. | 17. | 24. | 31. |
| Februar 2025 | 07. | | | |

Kurs 154 Winterthur



Leitung

Christa Surenmann

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 35.–

Anmeldeschluss

30. September 2024

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
November 07.

Kurs 155 Winterthur



Leitung

Dorothea Kellermüller

Ort

Kulturzentrum
Alte Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Theater – Tanz – Film

In diesem Kurs erfinden wir ein Theater.

Wir spielen verschiedene Rollen.

Zum Beispiel:

- Könige und Königinnen, Hofnarren,
Hexen, Kobolde, Feen
- Raubtiere, Katzen, Eulen, Mäuse
- Bäume, Äste, Wolken, Blumen, Wasser

Wir spielen und tanzen zu Musik.

Wir machen aus unseren Ideen
einen Film.

Am Schluss zeigen wir den Film
einem Publikum.

| Montag | 18.00 bis 20.00 Uhr |
|-----------|---------------------|
| August | 19. 26. |
| September | 02. 09. 16. 23. 30. |
| Oktober | 21. 28. |
| November | 04. 11. 18. 25. |
| Dezember | 02. 09. 16. |

Kurs 156 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kulturzentrum
Alte Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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 machen wir einen Ausflug:

Wir besuchen das Gehörlosen-Dorf in Turbenthal.

Hinweise

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

Aber Sie müssen ein bisschen lesen können.

Sie erfahren im Kurs wann wir den Ausflug machen.

Das Zug-Billettt für den Ausflug bezahlen Sie selber.

Dienstag 14.45 bis 17.00 Uhr

August 20. 27.

September 03. 10. 17.

Oktober 01. 22.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.



Kurs 157 Winterthur



Veranstalter

in Zusammenarbeit mit
dem Samariterverein
Winterthur-Stadt

Leitung

Samariterverein
Winterthur

Ort

Schulhaus Feld
Löwenstrasse 7
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

29. Juli 2024

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

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 |
| September | 11. 18. |

Kurs 158 Winterthur



Leitung

Andrea Meili

Ort

Schulhaus Hohfurri
Echwiesenstrasse 2
8408 Winterthur

Kosten

Fr. 220.–

Anmeldeschluss

7. Oktober 2024

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 | 15.00 bis 18.00 Uhr |
|-----------------|----------------------------|
|-----------------|----------------------------|

| | |
|----------|---------|
| November | 13. 20. |
|----------|---------|

| | |
|----------|-------------|
| Dezember | 04. 11. 18. |
|----------|-------------|



Kurs 159 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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.

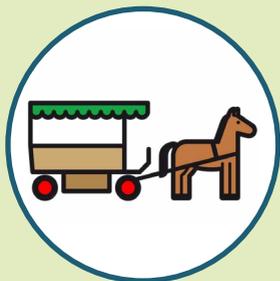
Sie machen kurze Rennen gegeneinander.

Wer tippt am schnellsten?

Mittwoch 18.00 bis 20.00 Uhr

| | |
|-----------|-----------------|
| August | 28. |
| September | 04. 11. 18. 25. |
| Oktober | 02. 23. 30. |
| November | 06. 13. 20. 27. |
| Dezember | 04. |

Kurs 160 Winterthur



Leitung

Andrea Lienert

Ort

Familie Peter
Mettlenstrasse 10
8409 Winterthur

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Kutschen-Fahrt

Wir machen eine Fahrt mit der Kutsche.

Die Pferde tragen ein spezielles
Zug-Geschirr.

Sie schauen zu, wie das Geschirr
angezogen wird.

Sie dürfen die Pferde streicheln.

Wir fahren durch die schöne Umgebung.

Am Mittag machen wir eine
gemütliche Pause.

Hinweise

Wir sind bei jedem Wetter unterwegs.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 14.00 bis 17.00 Uhr |
| September | 07. |

Hier
anmelden



Kurs 161 Winterthur



Leitung

Andrea Lienert

Ort

Stadtpolizei Winterthur
Obermühlestrasse 5
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

5. August 2024

Führung bei der Polizei

Die Polizei hat in Winterthur ein neues Gebäude.

Wir machen eine Führung durch das neue Polizei-Gebäude.

Wir lernen, was die Polizei genau macht.

Wir reden mit einer Polizistin oder einem Polizisten.

Sie dürfen Fragen stellen.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Freitag | 14.00 bis 17.00 Uhr |
| September | 20. |

Kurs 162 Winterthur



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Alles über Autos

Interessieren Sie sich für Autos?

Sie erfahren, wie ein Auto funktioniert.

Was braucht ein Auto,
damit es fahren kann?

Das Herz des Autos ist der Motor.

Sie erfahren, welche Teile ein Motor hat.

Sie schauen die Autos auf der Strasse an.

Sie unterscheiden verschiedene
Auto-Marken.

Montag 13.30 bis 15.30 Uhr

| | | |
|-----------|-----|-------------|
| August | 19. | 26. |
| September | 02. | 16. 23. 30. |
| Oktober | 21. | 28. |
| November | 04. | 11. 18. 25. |
| Dezember | 02. | 09. 16. |

Kurs 163 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

5. August 2024

Sitzungen erfolgreich leiten

Sitzungen können mühsam sein.

Alle sprechen durcheinander,
Sie werden nicht gehört.

Oder es gibt kein klares Ziel.

In diesem Kurs lernen Sie,
was eine erfolgreiche Sitzung ist.

Sie wissen, wie Sie sich vorbereiten
sollen.

Zusammen erarbeiten wir nützliche
Checklisten für Ihre Sitzungen.

Sie kennen Methoden, damit andere
Ihnen zuhören.

Sie üben vor einer Gruppe zu sprechen.

| Montag | 08.30 bis 10.30 Uhr | | |
|---------------|----------------------------|-----|-----|
| September | 16. | 23. | 30. |
| Oktober | 21. | 28. | |
| November | 04. | 11. | 18. |

Kurs 164 Winterthur



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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

| | |
|-----------|-----------------|
| August | 20. 27. |
| September | 03. 10. 17. 24. |
| Oktober | 01. 22. |
| November | 05. 12. 19. 26. |
| Dezember | 03. 10. 17. |

Hier
anmelden



Kurs 165 Winterthur



Leitung

Andrea Lienert

Ort

Kulturzentrum
Alte Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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.

Hinweis

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

| Freitag | 18.00 bis 22.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|
| August | 30. |
| September | 27. |
| Oktober | 25. |
| November | 29. |

Kurs 166 Winterthur



Leitung

Andrea Meili

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 490.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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.

| Dienstag | 16.30 bis 19.30 Uhr |
|-----------------|----------------------------|
| August | 20. 27. |
| September | 03. 17. 24. |
| Oktober | 01. |
| November | 05. 12. 19. 26. |
| Dezember | 03. 10. |

Hier
anmelden



Kurs 167 Winterthur



Leitung

Ruth Ehrsam

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

5. August 2024

Rezepte aus aller Welt

In jedem Land gibt es besondere und feine Sachen zum Essen.

Sie wählen ein Land aus.

Oder einen Ort in der Schweiz.

Wir schauen Bilder an und hören Musik.

Und wir erfahren Besonderes von diesen Orten.

Gemeinsam kochen und geniessen wir die Spezialitäten der Länder.

| Montag | 17.00 bis 20.00 Uhr |
|---------------|----------------------------|
|---------------|----------------------------|

| | |
|-----------|-------------|
| September | 16. 23. 30. |
|-----------|-------------|

| | |
|----------|---------|
| November | 18. 25. |
|----------|---------|

| | |
|----------|-----|
| Dezember | 02. |
|----------|-----|

Kurs 168 Winterthur



Leitung

Ruth Ehram

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

7. Oktober 2024

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 |
|-------------------|----------------------------|
|-------------------|----------------------------|

| | |
|----------|---------|
| November | 21. 28. |
|----------|---------|

| | |
|----------|-----|
| Dezember | 05. |
|----------|-----|

Hier
anmelden



Kurs 169 Winterthur



Leitung

Judith Larcher
Thomas Schwarz

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

16. September 2024

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 |
| November | 05. 19. |

Hier
anmelden

Kurs 85 Marthalen



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Schützenhaus
Marthalen
8460 Marthalen

Kosten

Fr. 470.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Vier Jahreszeiten im Wald, Marthalen

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.

Hinweis

Dieser Kurs findet im Freien statt.

Donnerstag, 09.30 bis 11.30 Uhr

| | | | | |
|--------------|-----|-----|-----|-----|
| August | 22. | 29. | | |
| September | 05. | 12. | 19. | 26. |
| Oktober | 03. | 24. | 31. | |
| November | 07. | 14. | 28. | |
| Dezember | 05. | 12. | 19. | |
| Januar 2025 | 09. | 16. | 23. | 30. |
| Februar 2025 | 06. | | | |

Kurs 86 Winterthur



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

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

Kosten

Fr. 360.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

Erlebnisse im Wald, Lindberg

Wir sind beim Wald am Lindberg in Winterthur.

Bei schlechtem Wetter sind wir in einer Waldhütte.

Wir machen immer einen Spaziergang.

Wir erkunden den Wald bei Sonne, Wind, Regen und Schnee.

Wir hören, spüren, fühlen und essen.

Wir basteln, zeichnen und schreiben.

Wir sind selbst kreativ mit dem Material des Waldes.

Manchmal machen wir ein Feuer.

Wir essen etwas aus dem Wald:
Nüsse, Kräuter oder Beeren.

Hinweis

Dieser Kurs findet im Freien statt.

Donnerstag, 14.00 bis 16.30 Uhr

| | | |
|--------|-----|-----|
| August | 22. | 29. |
|--------|-----|-----|

| | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|
| September | 05. | 12. | 19. | 26. |
|-----------|-----|-----|-----|-----|

| | | | |
|---------|-----|-----|-----|
| Oktober | 03. | 24. | 31. |
|---------|-----|-----|-----|

| | | | |
|----------|-----|-----|-----|
| November | 07. | 14. | 28. |
|----------|-----|-----|-----|

| | |
|----------|-----|
| Dezember | 05. |
|----------|-----|

Kurs 221 Winterthur

INTEGRATION

Leitung

Brigitte Liaskowsky-Egli

Ort

Kirchgemeindehaus
Liebestrasse
Liebestrasse 3
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 234.–

Anmeldeschluss

8. Juli 2024

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.

Hinweis

Bitte tragen Sie bequeme Kleider.

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr

| | |
|-----------|-----------------|
| August | 27. |
| September | 03. 10. 17. 24. |
| Oktober | 01. 22. 29. |
| November | 05. 12. 19. 26. |
| Dezember | 03. |

Hier
anmelden



Kurs 170 Solothurn und Umgebung



Leitung

Daniel Peier

Ort

Familie Peier
Hofstattweg 10
4702 Oensingen

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

1. Juli 2024

Bienen und Honig

In diesem Kurs besuchen wir einen Imker.

Ein Imker züchtet Bienen.

Bienen schenken uns Honig.

Bienen bestäuben Pflanzen.

Bienen machen Wachs.

Sie leben als Volk zusammen und haben eine Königin.

Bienen können sich wehren und stechen.

Das alles lernen Sie in diesem Kurs.

Hinweis

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



| | |
|----------------|----------------------------|
| Freitag | 13.00 bis 17.00 Uhr |
| August | 30. |

Hier
anmelden



Kurs 171 Solothurn



Leitung

Daniel Peier

Ort

Römisch-kath.
Kirchgemeinde
St. Niklaus
St. Niklausstrasse 79
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 30.–

Anmeldeschluss

30. September 2024

Falknerei: Treffen Sie einen Habicht

Falknerei heisst:
Arbeiten mit Greif-Vögeln.

Greif-Vögel können zum Beispiel helfen
beim Jagen.

In diesem Kurs treffen Sie einen
Falkner und seinen Habicht.

Der Habicht ist ein Greif-Vogel.

Sie lernen viel über das Leben
der Greif-Vögel.

Zum Beispiel:

- Welche Greif-Vögel leben bei uns?
- Wie heissen sie?
- Wo kann man sie beobachten?
- Welche Tiere jagt man bei der
Beiz-Jagd?
- Wie wird man Falkner oder Falknerin?

Hinweis



| | |
|----------------|----------------------------|
| Freitag | 13.30 bis 16.00 Uhr |
| November | 15. |



Kurs 172 Solothurn und Umgebung



Leitung

Marco Verscovi

Ort

Gasthof Reh
Hauptstrasse 20
4715 Herbertswil

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

9. September 2024

Fischen: Schnupperkurs

Möchten Sie mit Unterstützung
Fische fangen?

In diesem Kurs können Sie am
Forellen-Teich fischen.

Das lernen Sie in diesem Kurs:

Wie müssen Sie mit dem Fisch umgehen?

- wenn der Fisch anbeisst
- wenn Sie den Fisch an Land ziehen
- wenn Sie den Fisch töten
- wenn Sie den Fisch verarbeiten

Hinweis

Sie brauchen dazu keinen Angel-Schein.

| | |
|-----------------|----------------------------|
| Mittwoch | 13.30 bis 17.30 Uhr |
| Oktober | 23. |

Kurs 173 A–B Gossau



Leitung

Bernadette Widmer

Ort

Walter Zoo Gossau SG
Neuchlen 200
9200 Gossau

Kosten

Fr. 65.–

Anmeldeschluss

A 5. August 2024

B 9. September 2024

Rätsel lösen im Zoo

Wir besuchen den Walter Zoo in Gossau.

Dort erwartet uns ein spannendes Rätsel.

Wir schauen uns die Tiere an.

Wir lösen tierische Rätsel-Aufgaben.

Und wir lernen, wie wir uns Dinge besser merken können.

Wir haben Spass.

Hinweise

Die Kosten sind inklusive Zoo-Eintritt.

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

Sie müssen nicht lesen und schreiben können.

| Samstag | 10.15 bis 15.00 Uhr |
|----------------|----------------------------|
|----------------|----------------------------|

| | |
|--------|-----------------|
| Kurs A | 31. August 2024 |
|--------|-----------------|

| | |
|--------|--------------------|
| Kurs B | 28. September 2024 |
|--------|--------------------|



Kurs 174 St. Gallen



Leitung

Susanne Roth

Ort

Domzentrum
Gallusplatz
9000 St. Gallen

Kosten

Fr. 100.–

Anmeldeschluss

18. Oktober 2024

Schmink-Kurs

Gefallen Ihnen lackierte Finger-Nägel?

Wollen Sie sich schminken lernen?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Wir lackieren unsere Nägel

Wir schminken uns.

Wir machen ein Fuss-Bad.

Sie erhalten Tipps, damit Sie noch
hübscher aussehen.

Frisch gestylt gehen wir zusammen
in einem Restaurant essen.

Hinweis

Die Kosten sind inklusive Nachtessen.

Das Getränk bezahlen Sie selber.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Samstag | 13.00 bis 20.00 Uhr |
| November | 09. |

Kurs 175 St. Gallen



Leitung

Manuela Alber

Ort

Pro Infirmis
St. Gallen-Appenzell
Poststrasse 23
9001 St. Gallen

Kosten

Fr. 45.–

Anmeldeschluss

28. Oktober 2024

Advent in der Sternen-Stadt

Im Advent ist die Stadt St. Gallen besonders schön.

Jedes Jahr in der Weihnachts-Zeit leuchten 700 Sterne.

Bei einer Führung bewundern wir die Sterne.

Wir erfahren Spannendes über den Advent.

Und wir machen es uns gemütlich.

Wir essen Guetzli und trinken Punsch.

Hinweis

Sie können 1 Stunde spazieren.

Die Kosten sind inklusive Führung, Punsch und Guetzli.

| | |
|----------------|----------------------------|
| Freitag | 16.30 bis 19.00 Uhr |
| November | 29. |

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.bildungsclub.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 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 Bezugs-Person.

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.bildungsklub.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 ums Thema 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

Wohnen Sie selbstständig? Haben Sie die Übersicht über all die 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:

8. Juli 2024

→ **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!

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

Koordinatorin:

Nadine Schrutt

Birgit Tognella-Geertsen

Telefon: 058 775 25 25

E-Mail: bildungsclub-zh@proinfirmis.ch

Homepage: www.bildungsclub.ch

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N
