

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	<b>NEU</b>	37

## Donnerstag

124	Ich spare Geld	<b>NEU</b>	38
125	Rechnen für den Alltag		39
126	Mein eigenes Projekt	<b>NEU</b>	40
127	Besuch in der Glasi Hergiswil		41
128	Ausflüge rund um Zürich	<b>NEU</b>	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	<b>NEU</b>	48
133	Lebkuchen-Haus backen und dekorieren	<b>NEU</b>	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	<b>NEU</b>	59
141	Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF		60
142	Handeln im Notfall		61

143	Advents-Kranz machen	<b>NEU</b>	62
144	Tiere und Wald erleben		63
145	Besuch bei der Feuerwehr		64
146	Auto-Messe	<b>NEU</b>	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	<b>NEU</b>	69
305	Flirten		70
306	Kalender bedrucken		71

## Integration


201	Afro-Trommeln	<b>NEU</b>	73
202	Gärtnern im Freien	<b>NEU</b>	74
203	Sicher unterwegs mit der VBZ	<b>NEU</b>	75
204	Offenes Keramik-Atelier	<b>NEU</b>	76
205	Argentinischer Tango	<b>NEU</b>	77
206	Bewegung für Seniorinnen und Senioren	<b>NEU</b>	78
207	Frauen-Gymnastik	<b>NEU</b>	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 Gebärden-Sprache	 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: [bildungsclub-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.



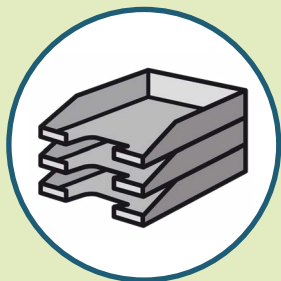
---

<b>Montag</b>	<b>10.00 bis 16.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Montag</b>	<b>14.00 bis 16.00 Uhr</b>
---------------	----------------------------

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.

<b>Dienstag</b>	<b>18.30 bis 20.30 Uhr</b>
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.

<b>Dienstag</b>	<b>13.00 bis 15.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Dienstag</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

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!

---

<b>Dienstag</b>	<b>18.00 bis 19.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

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)

<b>Dienstag</b>	<b>11.00 bis 14.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Dienstag</b>	<b>15.30 bis 16.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

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.

---

<b>Dienstag</b>	<b>09.00 bis 12.00 Uhr</b>
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-Billet selbst.

---

<b>Dienstag</b>	<b>18.30 bis 20.30 Uhr</b>
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.

<b>Dienstag</b>	<b>17.00 bis 18.30 Uhr</b>
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.

<b>Mittwoch</b>	<b>14.15 bis 16.15 Uhr</b>
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.

<b>Mittwoch</b>	<b>10.15 bis 12.15 Uhr</b>
August	21. 28.
September	04. 11. 18. 25.
Oktober	02. 23. 30.
November	06.

## Wohnschule – Lernen fürs Leben

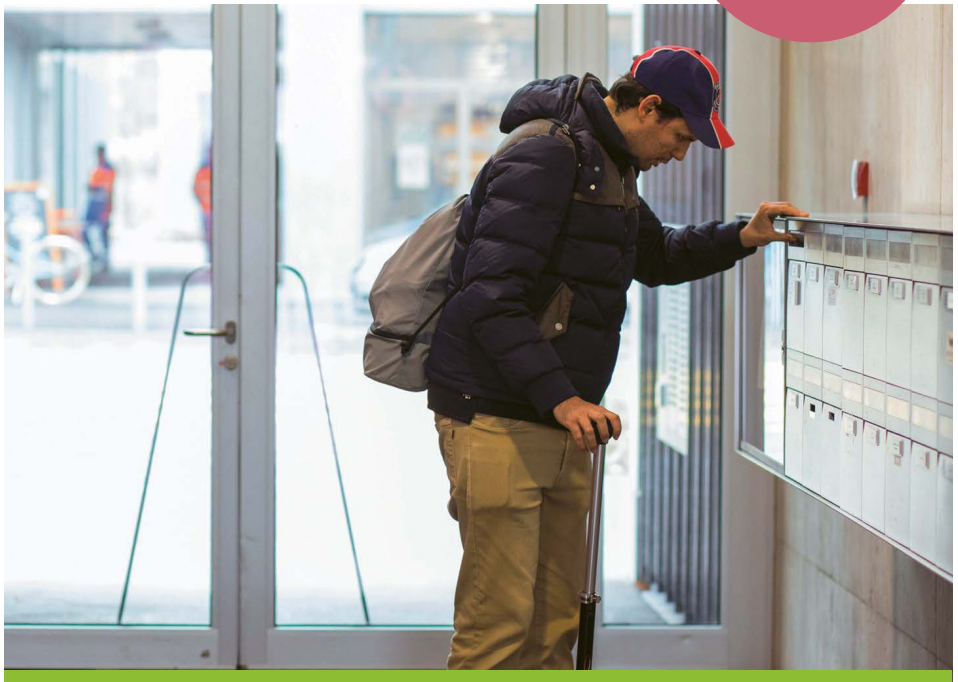
**Träumen Sie davon, in einer eigenen Wohnung zu leben?**

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.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>18.30 bis 20.30 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

September	25.
-----------	-----

Oktober	02.
---------	-----

---

<b>Montag</b>	<b>14.45 bis 17.30 Uhr</b>
---------------	----------------------------

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.

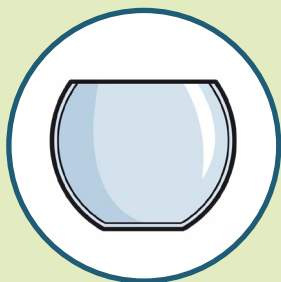
Oktober 03. 31.

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.

---



Hier  
anmelden



## 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.

---

<b>Freitag</b>	<b>10.00 bis 17.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Freitag</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

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

---

<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 16.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

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

---

<b>Freitag</b>	<b>09.00 bis 12.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Freitag</b>	<b>18.00 bis 22.00 Uhr</b>
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](http://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.

---

<b>Freitag</b>	<b>17.00 bis 20.00 Uhr</b>
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.

<b>Freitag</b>	<b>14.00 bis 16.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Freitag</b>	<b>13.30 bis 16.30 Uhr</b>
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.

<b>Freitag</b>	<b>17.00 bis 18.30 Uhr</b>
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.

---

<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 16.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Samstag</b>	<b>13.00 bis 17.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

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.

---

<b>Samstag</b>	<b>09.30 bis 11.30 Uhr</b>
November	09.

---

---

<b>Mittwoch</b>	<b>12.00 bis 18.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Samstag</b>	<b>09.00 bis 12.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 13.00 Uhr</b>
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.



---

<b>Samstag</b>	<b>13.00 bis 15.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Samstag</b>	<b>09.30 bis 16.30 Uhr</b>
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.

---

<b>Samstag</b>	<b>09.00 bis ca. 16.30 Uhr</b>
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

---

<b>Samstag</b>	<b>10.00 bis 16.00 Uhr</b>
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.

---

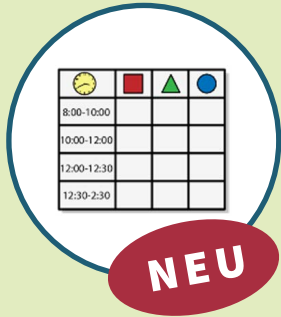
**Montag um 10.00 Uhr bis**

**Mittwoch um 16.00 Uhr**

Oktober      16. 17. 18.

---

# Kurs 306 Zürich



**Leitung**  
Eva Zulauf

**Ort**  
Dynamo  
Wasserwerkstrasse 21  
8006 Zürich

**Kosten**  
Fr. 240.–

**Anmeldeschluss**  
1. Oktober 2024

## Kalender bedrucken

Hier  
anmelden



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.

<b>Mittwoch</b>	<b>19.00 bis 20.30 Uhr</b>
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.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>09.30 bis 12.30 Uhr</b>
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.

# Kurs 205 Zürich



## 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](http://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

---

<b>Freitag</b>	<b>12.55 bis 17.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

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

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

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

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

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

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

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

---

## Kurs 217 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich  
Fachschule Viventa

### 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

<b>Freitag</b>	<b>13.30 bis 17.00 Uhr</b>
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 Ehram

### 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.

---

<b>Samstag</b>	<b>10.30 bis 14.30 Uhr</b>
----------------	----------------------------

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.

<b>Dienstag</b>	<b>17.15 bis 18.15 Uhr</b>
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

---

<b>Montag</b>	<b>09.00 bis 11.00 Uhr</b>
---------------	----------------------------

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.

<b>Freitag</b>	<b>13.30 bis 15.30 Uhr</b>
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.

<b>Freitag</b>	<b>09.15 bis 11.15 Uhr</b>			
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.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>15.00 bis 18.00 Uhr</b>
-----------------	----------------------------

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.

---

<b>Samstag</b>	<b>14.00 bis 17.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Freitag</b>	<b>14.00 bis 17.00 Uhr</b>
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.

<b>Montag</b>	<b>08.30 bis 10.30 Uhr</b>		
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.

<b>Dienstag</b>	<b>18.00 bis 20.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Freitag</b>	<b>18.00 bis 22.00 Uhr</b>
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.

<b>Dienstag</b>	<b>16.30 bis 19.30 Uhr</b>
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.

---

<b>Montag</b>	<b>17.00 bis 20.00 Uhr</b>
---------------	----------------------------

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.

---

<b>Donnerstag</b>	<b>17.00 bis 20.00 Uhr</b>
-------------------	----------------------------

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

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

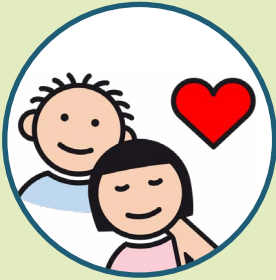
---



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.

---

<b>Dienstag</b>	<b>08.30 bis 12.00 Uhr</b>
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.

---

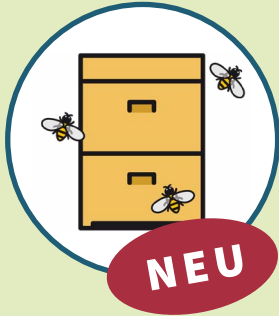
### Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr

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

---



## 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.



---

<b>Freitag</b>	<b>13.00 bis 17.00 Uhr</b>
August	30.

---

## 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



---

<b>Freitag</b>	<b>13.30 bis 16.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Mittwoch</b>	<b>13.30 bis 17.30 Uhr</b>
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.

---

<b>Samstag</b>	<b>10.15 bis 15.00 Uhr</b>
----------------	----------------------------

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.

---

<b>Samstag</b>	<b>13.00 bis 20.00 Uhr</b>
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.

---

<b>Freitag</b>	<b>16.30 bis 19.00 Uhr</b>
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.bildungsklub.ch](http://www.bildungsklub.ch)



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

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

Der Kurs findet statt, wenn es genügend Anmeldungen hat.

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

## Unterstützung

Brauchen Sie Unterstützung während des Kurses?

Dann bringen Sie bitte eine Begleitperson mit.

Haben Sie keine Begleitperson?

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

## Anmelde-Schluss verpasst?

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

---

## **Sie möchten sich wieder abmelden?**

Sie müssen eine Abmeldung schriftlich machen.

Abmelden bis zum gedruckten Anmelde-Schluss:  
kostenlos.

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

Abmelden nach 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](http://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](http://www.proinfirmis.ch)

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

Homepage: [www.bildungsclub.ch](http://www.bildungsclub.ch)

---

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N

---