

pro infirmis

Bildungsclub Zürich

Kurs-Programm
Frühling und
Sommer 2024






Inhaltsverzeichnis




Allgemein		Seite
	Der Bildungsclub Pro Infirmis Zürich	6
	Was sind separate und integrative Kurse?	7
	Schnuppern im Bildungsclub	8
Montag		Seite
01	Mich gut organisieren 	10
02	So plane ich meine Ferien	11
03	Ruhiger werden durch Meditieren	12
04	Computer für Einsteigerinnen und Einsteiger	13
05	Computer für Fortgeschrittene	14
06	Was kann mein Handy?	15
07	Lesen und Schreiben, Buchstaben und Wörter	16
08	Lesen und Schreiben, Sätze lesen und schreiben	17
Dienstag		Seite
09	Tipps für die Wohnungs-Suche 	18
10	Rechnen für den Alltag 	19
11	Zumba	20
12	Töpfern	21
13	Besichtigung der Rettungs-Flugwacht REGA	22
14	Entspannen, Massieren, Geniessen	23
Mittwoch		Seite
15	Fantasie-Reise durch Europa: Frankreich und England 	24
16	Mein eigenes Mosaik	25
17	Steine bemalen – ein farbenfrohes Hobby	27
18	Englisch für Einsteigerinnen und Einsteiger	28
19	Englisch für Fortgeschrittene 	29
20	Erstellen Sie Ihr eigenes Fotobuch	30

21	Die digitale Welt kennen lernen	31
22	Erlebnisse mit Hunden und anderen Tieren	32
23	Happy Radio mit Podcast	33





Donnerstag Seite

24	Kochen und Backen im Frühling	 34
25	Besuch in der Glasi Hergiswil	 35
26	Ein eigenes Video erstellen	36
27	Handy-Funktionen besser kennen Online-Kurs	 37
28	Mit der VBZ die Stadt erkunden	38
29	Farb-Werkstatt Karo	39
30	Italienisch	40
31	Singen wie ein Superstar	41
32	Hundebegegnungen mit Respekt und Spass	42

Freitag Seite





33	Historische Gärten	 43
34	Wir besuchen zwei inklusive Hochschulen	 45
35	Besuch in der Kaffee-Rösterei	 46
36	Beweglichkeit und Kraft	47
37	Bewegen, Tanzen	48
38	Wir gehen in den Ausgang	49

Samstag und Sonntag Seite

39	Tiere und Wald erleben	 51
40	Politik erleben	 52
41	Mithelfen in der Auto-Garage	 53
42	Im Seiten-Wagen eines Motorrades	 54
43	Eine Fahrt mit dem Oldtimer	 55
44	Besuch im Auto-Museum	 56
45	Frühlings-Basteln	 57
46	Besuch bei der Kehrlicht-Verwertungs-Anlage Hagenholz	 58

47	Kreativ-Atelier	59
48	Segeln auf dem Zürichsee	60
49	Der Flughafen Zürich	61
50	Besuch bei der Feuerwehr	62
51	Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF	63
52	Ein Tag auf dem Bauernhof	64
53	Handeln im Notfall	65

Block-Kurse

301	Es wird bunt	67
302	Unterwegs im Wallis mit Bernhardiner Hunden	 68
303	Übernachten im Zoo	 69
304	Lama-Trekking mit Übernachtung im Tipi	 70
305	Flirten	71
306	Kalender bedrucken	 73

Integrative Kurse

201	Gärtnern im Freien	74
202	Jubeln mit dem Grasshopper Club Zürich	75
203	Wen-Do, Grund-Kurs	76
204	Mal-Atelier am Sonntag	77
205	Sticken oder Häkeln lernen	78
206	Flicken, nicht wegwerfen, halb-tags	79
207	Lifting für Ihre Lieblings-Garderobe	80
208	Trikot nähen	81
209	Nähkurs – Ich nähe was ich will	82
210	Nähkurs – Ich nähe was ich will, alle 2 Wochen	83
211	Brot backen	84
212	Alphorn blasen, Schnupper-Kurs	85
213	Ballett für Erwachsene Anfängerinnen und Anfänger	86
214	Country Line Dance	86

215	Street Dance / Hip Hop Anfängerinnen und Anfänger	86
216	Salsa Kurs	86
217	Standard Tänze / Lateinamerikanische Tänze	86

Kloten, Bülach und Regensdorf

Seite

54	Das bin ich	NEU	88
55	Tanzen	NEU	89
56	Bestimmen Sie Ihr Leben selbst		90
57	Kochen und Geniessen		91
58	Tanzen		92

Oberland und Meilen

Seite

59	Bestimmen Sie Ihr Leben selbst	NEU	93
60	Meine Rechte	NEU	94
61	Lesen und Schreiben		95
62	Kochen und Geniessen		96

Urdorf und Säuliamt

63	Gestalten mit verschiedenen Materialien	NEU	97
64	Was kann mein Handy? Fortgeschrittene	NEU	98
65	Was kann mein Handy? Einsteiger und Einsteigerinnen	NEU	99
66	Computer: Word, Excel und Power Point		100
67	Tanzen		101

Winterthur





68	Gemeinsam stark	NEU	102
69	Tastatur-Schreiben	NEU	103
70	Wir gehen in den Ausgang in Winterthur	NEU	104
71	Kutschen-Fahrt	NEU	105
72	Führung bei der Polizei	NEU	106
73	Backen und Geniessen		107

74	Einfach und fein kochen	108
75	Alles über Autos	109
76	Selbstsicherheits-Kurs	110
77	Sommerzeit ist Glacé-Zeit	111
78	Yoga in einfacher Sprache	112
79	Auf Entdeckungs-Reise im Technorama	113
80	Sitzungen erfolgreich leiten	114
81	Computer für Einsteiger und Einsteigerinnen	115
82	Computer für Fortgeschrittene	116
83	Nothilfe-Kurs	117
84	Kochen und Geniessen	118
85	Vier Jahreszeiten im Wald, Marthalen	119
86	Erlebnisse im Wald, Lindberg	121
87	Rezepte aus aller Welt	122
88	Schoggi	123
89	Freundschaft, Liebe, Sex	124
218	Let's dance!	125

Solothurn und Bern

90	Früchte und Gemüse einmachen	 126
----	------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

St. Gallen

91	Frisch geschlüpfte Bibeli und andere Vögel	 127
92	Ein Tag voller Humor	 128
93	Ein Handy-Täschli nähen	 129
94	Yoga daheim am Computer	 130

Weitere Informationen

	Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)	131
	Haben Sie Fragen an den Bildungsclub?	134
	Pro Infirmis	135
	Vielen Dank für die Unterstützung	136

Der Bildungsclub Pro Infirmis Zürich

Im Bildungsclub können Sie Kurse besuchen.

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

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.

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

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

Schnuppern im Bildungsclub

Kennen Sie den Bildungsclub von Pro Infirmis?

Interessiert Sie ein Kurs vom Bildungsclub?

Sie können einen Kurs kennen lernen.

Dem sagt man auch: schnuppern.

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

Interessieren Sie sich für einen Schnupper-Tag?

Welcher Kurs interessiert Sie?

Senden Sie uns eine E-Mail: 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.





Kurs 1 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

12. Februar 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

April 08.

Mai 06. 13. 27.

Juni 03.

Kurs 2 Zürich



Leitung

Livio Cane

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

Februar	26.
März	04. 11. 18. 25.
April	08.
Mai	06. 13. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.



Kurs 3 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 220.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

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

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr

März	18.	25.
------	-----	-----

April	08.
-------	-----

Mai	06.	13.	27.
-----	-----	-----	-----

Juni	03.	10.	17.	24.
------	-----	-----	-----	-----

Juli	01.	08.
------	-----	-----



Kurs 4 Zürich



Veranstalter

In Zusammenarbeit
mit Fragile Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 200.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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 haben Sie auch Lust eine schöne Geburtstagskarte zu gestalten.

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

Hinweise

Dieser Kurs ist für Menschen mit einer Hirn-Verletzung.

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

Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr

März	04.	11.	18.	25.
April	08.			
Mai	06.	13.	27.	
Juni	03.	10.		



Kurs 5 Zürich



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

Februar	26.
März	04. 11. 18. 25.
April	08.
Mai	06. 13. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Kurs 6 Zürich



Leitung

Corinna Konopka

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 150.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr

März 04. 11. 18. 25.

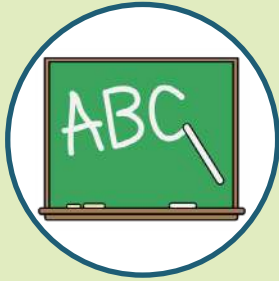
April 08.

Mai 06.

Hier
anmelden



Kurs 7 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 720.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

März	11.	18.	25.
------	-----	-----	-----

April	08.
-------	-----

Mai	06.	13.	27.
-----	-----	-----	-----

Juni	03.	10.	17.	24.
------	-----	-----	-----	-----

Juli	01.	08.
------	-----	-----

August	19.	26.
--------	-----	-----

September	02.	16.	23.	30.
-----------	-----	-----	-----	-----

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

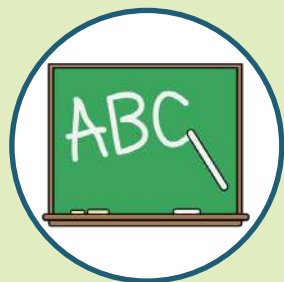
November	04.	11.	18.	25.
----------	-----	-----	-----	-----

Dezember	02.	09.	16.
----------	-----	-----	-----

Januar 2025	06.	13.	20.	27.
-------------	-----	-----	-----	-----

Februar 2025	03.
--------------	-----

Kurs 8 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich

Kosten

Fr. 570.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Lesen und Schreiben, Sätze lesen und schreiben

In diesem Kurs verbessern Sie auf kreative Weise Ihr Lesen und Schreiben. Wir sind dabei kreativ und erstellen schöne Seiten für ein Buch. Wir zeichnen, malen und erzählen Geschichten dazu. Am Schluss freuen wir uns über unser eigenes Buch.

Hinweis

Sie müssen bereits etwas lesen und schreiben können.

Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	26.
März	04. 11. 18.
April	08.
Mai	06. 13. 27.
Juni	17. 24.
Juli	01. 08.
August	19. 26.
September	16. 23. 30.
Oktober	21. 28.
November	11. 18. 25.
Dezember	02.
Januar 2025	13. 20.
Februar 2025	03.



Kurs 9 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 130.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Tipps für die Wohnungs-Suche

Suchen Sie eine Wohnung?
Sie erfahren, wo man im Internet
freie Wohnungen findet.

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

Sie üben, das Bewerbungs-Formular
auszufüllen.

Sie stellen die Bewerbungs-Unterlagen
zusammen.

Sie üben, mit Verwaltungen zu
telefonieren.

Sie erhalten Tipps für die
Wohnungs-Besichtigung.

Wir arbeiten am Computer.

Dienstag, 13.00 bis 15.00 Uhr

Februar 27.

März 05. 12. 19. 26.



Kurs 10 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Gemeinschaftszentrum
Loogarten
Salzweg 1
8048 Zürich

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Bitte bringen Sie ein Schreib-Heft und
Stifte mit.

Dienstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

März	05. 12.
------	---------

April	02.
-------	-----

Mai	07. 21.
-----	---------

Juni	18. 25.
------	---------

Juli	02. 09.
------	---------

Kurs 11 Zürich



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Loogarten
Salzweg 1
8048 Zürich

Kosten

Fr. 580.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Hinweise

Bringen Sie bequeme Kleider und
Hallenschuhe oder Noppensocken mit.
Bringen Sie etwas zum trinken mit.

Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Februar	27.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 16.
Mai	07. 14. 21. 28.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.
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 12 Zürich



Leitung

Simone Glauser

Ort

Keramikatelier GZ
Riesbach
Seefeldstrasse 93
8008 Zürich

Kosten

Fr. 150.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Töpfern

Ton ist zum Kneten, zum Spielen,
zum Formen.

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

Sie experimentieren mit Farben und
Glasuren.

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

Sie setzen Ihre Ideen um.

Das können Tiere, Figuren oder Schalen
sein.

Alles was Ihnen gefällt.

Dienstag, 15.30 bis 16.30 Uhr

März	05.	12.	19.	26.
April	02.	09.	16.	
Mai	07.			



Kurs 13 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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
19. März 2024 von 16.30 bis 20.30 Uhr
statt.

Dienstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

März 12. 19. 26.

Kurs 14 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 790.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Entspannen, Massieren, Geniessen

Sie entspannen sich mit Massage.

Sie lernen zu massieren.

Sie lockern Ihre Muskulatur.

Sie fördern Ihre Beweglichkeit.

Sie erfahren viel über Ihre Gesundheit.

Sie lernen Ihren Körper besser kennen.

Sie geniessen.

Dienstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

Februar	27.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21. 28.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.
August	20. 27.
September	03. 10. 17. 24.
Oktober	01. 22.
November	05. 12. 19. 26.
Dezember	03. 10. 17.
Januar 2025	07. 14. 21. 28.
Februar 2025	04.

Kurs 15 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Fantasie-Reise durch Europa: Frankreich und England

Sind Sie fasziniert von anderen Ländern,
Sprachen und Kulturen?

Wir sind auf einer Fantasie-Reise.

Es geht weiter mit Frankreich
und England.

Wir hören die Sprachen.

Wir schauen uns die Landkarten an.

In unseren Gedanken spazieren wir durch
berühmte Städte: Paris, London ...

Wohin möchten Sie noch?

Wir probieren französische Crêpes und
englische Scones.

Wir reden über Film, Musik und Kunst.
Wir tanzen, malen und basteln.

Mittwoch, 18.30 bis 20.30 Uhr

März	20.	27.		
April	03.	10.	17.	
Mai	15.	22.	29.	
Juni	05.	12.	19.	26.
Juli	03.			

Kurs 16 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

19. Februar 2024

Mein eigenes Mosaik

Erstellen Sie Ihr eigenes Kunstwerk.

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

Auf einen Untersetzer können Sie ein Glas stellen.

Die Steine sind aus Keramik oder Glas.

Die Steine haben verschiedene Formen und Farben.

Die farbigen Steine werden aufgeklebt.

Der Gegenstand ist für Sie oder zum Verschenken als Weihnachts-Geschenk.

An diesem Kurs können Sie kreativ sein.

Hinweis

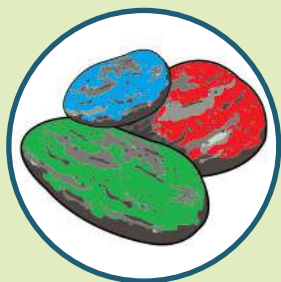
Bitte bringen Sie eine Schürze oder ein altes Hemd mit.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

April	03. 10.
Mai	15. 22. 29.
Juni	19. 26.



Kurs 17 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Steine bemalen – ein farbenfrohes Hobby

Steine bemalen beruhigt.

Sie malen Tiere, Muster und
viele mehr auf Steine.

Sie lernen auf verschiedene Art zu malen.
Sie bekommen Bilder-Anleitungen,
damit Sie noch mehr Steine zu Hause
bemalen können.

Ihre bemalten Steine sind eine tolle
Geschenk-Idee.

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

Hinweise

Sie sammeln vor dem Kurs Steine beim
Spazieren.

Die Steine sollen glatt, möglichst flach
und nicht zu klein sein.

Sie brauchen eine ruhige Hand zum Malen.
Bitte bringen Sie eine Mal-Schürze mit.

Mittwoch, 15.30 bis 17.30 Uhr

März	20.	27.
April	03.	10. 17.
Mai	15.	22. 29.
Juni	05.	12. 19. 26.
Juli	03.	

Kurs 18 Zürich



Leitung

Brigitt Rufer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 650.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Englisch für Einsteigerinnen und Einsteiger



Englisch ist die meist gesprochene Sprache. Lernen Sie mit uns Englisch für die Ferien. Unterhalten Sie sich mit Menschen aus anderen Ländern. Wir lernen mit Spielen und Liedern. Wir führen Gespräche und lesen zusammen kurze Texte. Wir lernen diese tolle Sprache zusammen.

Hinweise

Nehmen Sie Stifte und ein Heft mit. Das Buch wird von uns organisiert. Sie bezahlen dafür 40 Franken direkt der Kursleiterin.

Mittwoch, 16.00 bis 17.30 Uhr

Februar	28.			
März	06.	13.	20.	27.
April	03.	10.	17.	
Mai	08.	15.	22.	29.
Juni	05.	12.	19.	26.
Juli	03.	10.		
August	21.	28.		
September	04.	11.	18.	25.
Oktober	02.	23.	30.	
November	06.	13.	20.	27.
Dezember	04.	11.	18.	
Januar 2025	08.	15.	22.	29.
Februar 2025	05.			

Kurs 19 Zürich



Leitung

Brigitt Rufer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 790.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Englisch für Fortgeschrittene

Möchten Sie die englische Sprache
kennen lernen?

Mit Übungen, Spielen und Liedern lernen
Sie englische Wörter.

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

Das Wichtigste ist die Freude an der
neuen Sprache.

Hinweise

Nehmen Sie Stifte und ein Heft mit.

Das Buch wird von uns organisiert.

Sie bezahlen dafür 40 Franken direkt
der Kursleiterin.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	28.
März	06. 13. 20. 27.
April	03. 10. 17.
Mai	08. 15. 22. 29.
Juni	05. 12. 19. 26.
Juli	03. 10.
August	21. 28.
September	04. 11. 18. 25.
Oktober	02. 23. 30.
November	06. 13. 20. 27.
Dezember	04. 11. 18.
Januar 2025	08. 15. 22. 29.
Februar 2025	05.



Kurs 20 Zürich



Leitung

Sebastian Cremers

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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!

Hinweise

Das Foto-Buch müssen Sie
im Kurs bezahlen.

Sie bezahlen dafür 22 Franken direkt
dem Kursleiter.

Mittwoch, 17.30 bis 19.30 Uhr

Februar	28.
März	06. 13. 20. 27.
April	03. 10. 17.
Mai	08. 15. 22. 29.
Juni	05. 12. 19. 26.
Juli	03. 10.

Kurs 21 Zürich



Leitung

Corinna Konopka

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Die digitale Welt kennen lernen

Mit uns lernen Sie, wie Sie sich
in der digitalen Welt zurecht finden.

Sie planen eine Online-Sitzung.

Sie erstellen eine Einladung dazu.

Sie nehmen an einer Online-Sitzung teil.

Sie telefonieren mit Skype.

Sie besuchen verschiedene Internetseiten
und wissen sich zu schützen.

Zusammen entdecken wir
die digitale Welt.

Hinweise

Sie müssen Ihren eigenen Laptop,
Ihr Tablet oder Ihr Handy mit in
den Kurs bringen.

Sie haben Computer-Kenntnisse.
Und Sie brauchen eine E-Mail-Adresse.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

März	06.	13.	20.	27.
April	03.	10.		

Kurs 22 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Erlebnisse mit Hunden und anderen Tieren

Hier
anmelden



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. Alle Eintritte und Fahr-Billette müssen Sie selbst bezahlen.

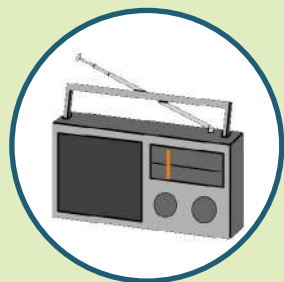
Die Ausflüge finden am 22. und 29. Mai von 10.00 bis 12.00 Uhr statt.

Bitte nehmen Sie das Mittagessen und ein Getränk selber mit.

Mittwoch, 10.15 bis 12.15 Uhr

Mai	15.	22.	29.	
Juni	05.	12.	19.	26.
Juli	03.	10.		

Kurs 23 Zürich



Veranstalter

In Zusammenarbeit
mit Radioschule
klipp und klang und
Radio LoRa

Leitung

Mayra Schmidt
Christoph Arnold

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 1250.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

Februar	28.
März	06. 13. 20. 27.
April	03. 10. 17.
Mai	15. 22. 29.
Juni	05. 19. 26.
Juli	03. 10.
August	21. 28.
September	04. 11. 18. 25.
Oktober	02. 23. 30.
November	06. 13. 20. 27.
Dezember	04. 11. 18.
Januar 2025	08. 15. 22. 29.
Februar 2025	05.

Hier
anmelden



Kurs 24 Zürich



Leitung

Christa Surenmann

Ort

Gemeinschaftszentrum
Oerlikon
Gubelstrasse 10
8050 Zürich

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Kochen und Backen im Frühling

Es wird Frühling und die Sonne wärmt die ersten Blumen.

Bärlauch wächst am Bach.
Wir stellen Bärlauch-Knöpfli her.

Die Amsel singt am Morgen
von den Dächern.

Die Vögel bauen Nester.
Auch wir bauen ein Nest und füllen es
mit feinem Frühlings-Gebäck.

Bald kommt Ostern.
Wir färben Eier.

Hinweis

Bitte nehmen Sie eine Koch-Schürze mit.

Donnerstag, 17.00 bis 20.00 Uhr

März	07. 14.
------	---------

April	04. 11.
-------	---------

Mai	16. 23.
-----	---------

Kurs 25 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

11. März 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 gehen durchs Labyrinth.

Sie lernen im Kurs-Raum Glas
besser kennen.

Hinweise

Sie müssen den Eintritt ins Museum und
das Zug-Billettt selber bezahlen.

Mit Halbtax-Abonnement: Das Zug-Billettt
und der Eintritt kosten 59 Franken.

Sie möchten keine Glaskugel?

Dann bezahlen Sie 20 Franken weniger.

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Mai 16. 23. 30.



Kurs 26 Zürich



Leitung

Corinna Konopka

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 150.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Ein eigenes Video erstellen

Schauen Sie gerne Videos auf Ihrem Handy oder Computer an?

Wollen Sie wissen, wie Sie ein Video selbst machen können?

Mit uns erstellen Sie Ihr eigenes Video.

Wir gehen zusammen raus und filmen, was Ihnen gefällt.

Wir suchen nach Musik, die zum Video passt.

Wir schneiden Ihr Video zu.

Ihr Video können Sie mit Ihren Freunden teilen.

Sie können es an ganz viele Menschen senden.

Hinweise

Sie brauchen ein Smart-Phone.

Sie brauchen einen Laptop oder ein Tablet mit Kamera.

Donnerstag, 10.00 bis 12.00 Uhr

März	07.	14.	21.
------	-----	-----	-----

April	04.	11.	18.
-------	-----	-----	-----

Kurs 27 Online



Leitung

Corinna Konopka

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Handy-Funktionen besser kennen Online-Kurs

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

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

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

Hinweise

Sie brauchen einen Computer/Laptop mit
Kamera und Mikrofon und ein
Smart-Phone.
Sie benötigen eine E-Mail-Adresse.

Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

März	07.	14.	21.	28.
April	04.	11.		



Kurs 28 Zürich



Leitung

Tina Caveng

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Mit der VBZ die Stadt erkunden

Wollen Sie Fahrpläne verstehen können und möchten Sie wissen, wie Sie von einem Ort zum anderen kommen?

Sie lernen die gewünschte Verbindung auf Ihrem Handy zu finden.

Sie lösen Billette entweder über das Handy, am Automaten oder am Ticket-Schalter.

Zusammen lernen wir die Stadt Zürich und die Umgebung besser kennen.

Wir benützen verschiedene Verkehrsmittel wie Tram, Bus, Schiff und Zug.

Und geniessen zusammen schöne Ausflüge.

Hinweis

Die Fahr-Billette müssen Sie selber bezahlen.

Donnerstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

Februar	29.
März	14. 21.
April	04. 11.
Mai	16.
Juni	20.
Juli	04. 11.

Kurs 29 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Gesundheitszentrum
für das Alter Klus Park
Asylstrasse 130
8032 Zürich

Kosten

Fr. 1040.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

Februar	29.
März	07. 14. 21. 28.
April	04. 11. 18.
Mai	16. 23. 30.
Juni	06. 13. 20. 27.
Juli	04. 11.
August	22. 29.
September	05. 12. 19. 26.
Oktober	03. 24. 31.
November	07. 14. 21. 28.
Dezember	05. 12. 19.

Kurs 30 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 740.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Italienisch

Gefällt Ihnen Italien?

Mögen Sie Pizza und Pasta?

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

Mit uns lernen Sie die Sprache
zu verbessern.

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

Hinweis

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

Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

Februar	29.
März	07. 14. 21.
April	04. 11. 18.
Mai	16. 23. 30.
Juni	20. 27.
Juli	04. 11.
August	22. 29.
September	05. 12. 19. 26.
Oktober	03. 24. 31.
November	07. 14. 21. 28.
Dezember	05. 12. 19.
Januar 2025	09. 16. 23. 30.
Februar 2025	06.

Kurs 31 Zürich



Leitung

Anina Döbeli

Ort

Berufsschule für
Detailhandel Zürich
Niklausstrasse 16
8006 Zürich

Kosten

Fr. 380.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

Februar	29.
März	07. 14. 21.
April	04. 11. 18.
Mai	16. 23. 30.
Juni	06. 13. 20. 27.
Juli	04. 11.



Kurs 32 Zürich



Leitung

Sonja Kaiser

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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 kommuniziert ein Hund?
- 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 dieselben Hunde
dabei.

Donnerstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

März	14.	21.
April	11.	
Mai	16.	23.
Juni	06.	13. 20.

Hier
anmelden



Kurs 33 Aargau



Leitung

Karin Hurni

Ort

Schloss Wildegg
Schlossweg
5103 Möriken-Wildegg

Treffpunkt

Hauptbahnhof Zürich,
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

18. März 2024

Historische Gärten

Wir machen eine Tour durch historische Gärten.

Nun besuchen wir die Gärten vom Schloss Wildegg im Aargau.

Auf Schloss Wildegg wachsen seltene, alte Nutz-Pflanzen.

In Kultur-Gärten werden sie dort schon lange gepflegt.

Wir schauen uns diese Pflanzen an.

So lernen wir viele alte Nutz-Pflanzen kennen.

Hinweise

Sie müssen das Zug-Billett selber bezahlen.

Es kostet 50.– mit dem Halbtax.
Sie müssen gut laufen können.

Freitag, 13.00 bis 19.00 Uhr

Mai

03.

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.

Wir berichten in anderen Kantonen von unseren Erfahrungen.

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

Hier
anmelden



Kurs 34 Zürich



Veranstalter

Institut Unterstrass
und Hochschule für
Heilpädagogik Zürich

Leitung

Maryam Darvishbeigi
Cornelia Müller Bösch

Treffpunkt

bei den Haupteingängen
der jeweiligen
Hochschule

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

1. April 2024

Wir besuchen zwei inklusive Hochschulen

Möchten Sie eine inklusive Hochschule besuchen?

Inklusive Hochschule bedeutet:
Alle gehen zur gleichen Hochschule.

Wir besuchen das Institut Unterstrass
und die Hochschule für Heilpädagogik.

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.

Freitag, 09.00 bis 12.00 Uhr

Mai 17.

Ort: Institut Unterstrass,
Seminarstrasse 29, 8057 Zürich

Freitag, 14.00 bis 17.00 Uhr

Mai 24.

Ort: Hochschule für Heilpädagogik,
Schaffhauserstrasse 239, 8057 Zürich

Hier
anmelden



Kurs 35 Zürich



Veranstalter

Vicafé Rösterei

Ort

Vicafé Rösterei
Hohlstrasse 418
8048 Zürich

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Besuch in der Kaffee-Rösterei

Kaffee schmeckt köstlich.
Finden Sie auch?

Wir besuchen eine Kaffee-Rösterei.

Sie dürfen Kaffee probieren.

Sie lernen, woher Kaffee kommt.

Sie erfahren, wie Kaffee hergestellt wird.

Sie dürfen selber Kaffee rösten.

Freitag, 13.30 bis 16.30 Uhr

März

01.

Kurs 36 Zürich



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Beweglichkeit und Kraft

Um stark zu werden, braucht es keine Kraft-Geräte.

Mit unserem eigenen Körper-Gewicht stärken wir unsere Muskeln.

Wir machen zusammen einfache Übungen und haben Spass.

Wir werden beweglicher.

Das Turnen in der Gruppe tut uns gut.

Wir spüren, wie wir stark werden.

Hinweis

Bitte bequeme Kleider und etwas zum Trinken mitnehmen.

Freitag, 18.00 bis 19.30 Uhr

März	01.	08.	15.	22.
April	05.	12.	19.	
Mai	03.	17.	24.	31.
Juni	07.	14.	21.	28.
Juli	05.	12.		

Kurs 37 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Tanzwerkstatt
Magnusstrasse 3
8004 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Bewegen, Tanzen

Sie haben Freude am Tanzen und Bewegen.

Sie machen einfache Übungen und lernen Ihren Körper besser kennen.

Sie verbessern Ihre Körper-Haltung.

Sie werden beweglicher.

Sie probieren neue Bewegungen aus.

Sie tanzen nach Ihren eigenen Ideen.

Im freien Tanzen vergessen Sie den Alltag.

Hinweise

Bringen Sie bequeme Kleider und Gymnastikschuhe mit.

Bringen Sie etwas zu Trinken und einen Zvieri mit.

Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

März	01.	08.	15.	22.
April	05.	12.	19.	
Mai	03.	17.	24.	31.
Juni	07.	14.	21.	28.
Juli	05.	12.		

Kurs 38 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

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

Freitag, 18.00 bis 22.00 Uhr

März	22.
Mai	17. 31.
Juni	28.



Kurs 39

Zürich



Leitung

Catherine Schmidt

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

15. März 2024

Tiere und Wald erleben

Sind Sie gerne draussen unterwegs?
In diesem Kurs machen Sie zwei Ausflüge.

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 anderen 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

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

Bitte nehmen Sie das Mittagessen und
ein Getränk selber mit.

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr

Mai 04.

Samstag, 09.30 bis 15.30 Uhr

Juni 08. 29.



Kurs 40 Zürich



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Politik erleben

Zuerst diskutieren wir über
das Bundes-Haus und die Politik:

- Wer sind die sieben Bundes-Räte?
- Wer ist Bundes-Präsident?

Am zweiten Tag reisen wir mit dem Zug
nach Bern.

Wir besuchen das Bundes-Haus.

Dann beschäftigen wir uns mit
dem Kantons-Rat in Zürich.

- Was ist seine Aufgabe?

Was bewirkt er?

Am letzten Tag sind wir in der Stadt
Zürich.

Wir besuchen das Rat-Haus
des Kantons-Rates.

Hinweise

Bitte nehmen Sie das Mittagessen und
ein Getränk selber mit.

Sie müssen das Zugbillett selber
bezahlen.

Samstag, 09.00 bis 14.30 Uhr

März 02. 16.

Montag, 9.00 bis 16.30 oder 14.30 Uhr

März 04. 18.



Kurs 41 Regensdorf

**NEU**

Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Garage
R. Wallishauer AG
Breitestrasse 33
8106 Adlikon b.
Regensdorf

Treffpunkt

Hauptbahnhof Zürich,
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

12. Februar 2024

Mithelfen in der Auto-Garage

Gemeinsam reisen wir mit dem Zug nach Adlikon bei Regensdorf.

Dort besuchen wir die Garage Wallishauer.

In der Auto-Werkstatt helfen Sie mit:

- ein Rad auswechseln
- Pneu auswuchten
- Motoren-Öl nachfüllen
- Felgen polieren

Vielleicht gibt es noch andere Arbeiten.

Sie erhalten auch spannende Informationen über die Teile eines Autos.

Bei vielen Arbeiten dürfen Sie mithelfen.

Hinweis

Sie müssen das Zugbillett selber bezahlen.

Bitte nehmen Sie das Mittagessen und ein Getränk selber mit.

Vielleicht werden Sie schmutzig.

Bitte ziehen Sie passende Kleider an.

Samstag, 08.30 bis 16.00 Uhr

März

30.



Kurs 42 Zürich



Veranstalter

In Zusammenarbeit
mit Ride for Good



Leitung

Abderrahim Dari

Treffpunkt

Platz vor der
Samsung Hall beim
Bahnhof Stettbach

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

11. März 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.

Hinweise

Bitte bringen Sie Geld für
das Mittag-Essen mit.

Wir essen im Restaurant.

Samstag, 10.00 bis 16.30 Uhr

Mai

04.

Kurs 43 Bassersdorf



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Bassersdorf

Treffpunkt

Hauptbahnhof Zürich,
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Eine Fahrt mit dem Oldtimer

Interessieren Sie sich für alte Autos?

Alte Autos nennt man auch Oldtimer.

Wir machen eine Ausfahrt
mit einem Oldtimer.

Ein Chauffeur fährt sie durch die
schöne Umgebung.

Sie können die verschiedenen Autos
bestaunen.

Sie lernen etwas über diese interessanten
Autos.

Am Mittag machen wir eine gemütliche
Pause.

Hinweise

Bitte nehmen Sie das Mittagessen und
ein Getränk selber mit.

Sie müssen selber ins Auto ein- und
aussteigen können.

Sie müssen Ihr Zugbillett selber bezahlen.

Samstag, 09.00 bis 15.00 Uhr

März

09.



Kurs 44 Aargau



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Emil Frey Classics AG
Bahnhofplatz 2
5745 Safenwil

Treffpunkt

Hauptbahnhof Zürich,
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Besuch im Auto-Museum

Wir besuchen das «Classic Car Museum».

Es gibt dort Oldtimer Autos.

Wir sehen Jaguar E-Type, Toyota 2000GT,
Aston Martin und viele mehr.

Für Liebhaber und Liebhaberinnen
von Autos ist das ein spannendes
Abenteuer.

Hinweis

Bitte nehmen Sie das Mittagessen und
ein Getränk selber mit.

Samstag, 09.00 bis 16.00 Uhr

Februar 24.

Kurs 45 Zürich



Leitung

Julia Erni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Frühlings-Basteln

Basteln Sie gerne?

Gefällt Ihnen die Frühlings-Zeit?

Und mögen Sie Ostern?

Wir basteln miteinander.

Wir besprechen unsere Ideen
miteinander.

Wir probieren unterschiedliche Farben
und Techniken aus.

Sie können kreativ sein.

Sie können Oster-Körbchen basteln.

Oder schöne Scheren-Schnitte.

Sie können die gebastelten Sachen mit
nach Hause nehmen.

Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr

März 02. 09. 16. 23.

April 06. 13. 20.

Kurs 46 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Besuch bei der Kehricht- Verwertungs-Anlage Hagenholz

Hier
anmelden



Was passiert mit unserem Kehricht?

Wir besuchen die Kehricht-
Verwertungs-Anlage Hagenholz.
Hier wird unser Abfall verbrannt.

Wir verfolgen den Weg des Abfalls.

Wir sehen, wie Abfall in Energie
umgewandelt wird.

Hinweise

Der Ausflug findet am 16. März 2023
zur gleichen Zeit statt.

Sie reisen selbständig nach Hause.
Der Rundgang der Anlage dauert
zwei Stunden.

Wir laufen auf Gitter-Rost.

Personen mit Krücken müssen
einen Rollstuhl mitnehmen.

Samstag, 13.00 bis 16.00 Uhr

März

09. 16. 23.

Kurs 47 Meilen



Leitung

Carina Desax Frey

Ort

Ars Vivendi
Bildhaueratelier
Alte Landstr. 144
8706 Meilen

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Kreativ-Atelier

Sie haben Ideen und möchten gerne ein eigenes Kunst-Werk erstellen?

Das kann ein Bild sein oder ein Gegenstand aus runden Holzscheiben.

Oder gefallen Ihnen kleine farbige Keramik-Steine oder Natur-Steine?

Mit diesen Mosaik-Steinen kann man eine Vase, einen Bilderrahmen, einen Untersetzer verzieren.

Oder ein kreatives Mosaik gestalten.

Kreativ sein heisst, etwas Neues erschaffen.

Der Gegenstand macht Freude und kann verschenkt werden

Hinweise

Bringen Sie eine Schürze oder ein altes Hemd mit und etwas zu trinken.



Samstag, 13.30 bis 16.00 Uhr

März

02. 09. 16.

Hier
anmelden



Kurs 48 Zürich



Leitung

Willi Durrer

Ort

Swiss Nautic Academy
Utoquai 6
8008 Zürich

Treffpunkt

Liegeplatz bei der
Bootsvermietung LAGO

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

15. April 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 22. Juni 2024.

Auch mit dem Rollstuhl können Sie auf das Segelschiff kommen. Sie müssen nicht schwimmen können.

Samstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Juni

08.

Hier
anmelden

Kurs 49 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

1. April 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.

Hinweis

Das Billett für die Reise an den Flughafen müssen Sie selber bezahlen.

Der Ausflug zum Flughafen findet am 1. Juni 2024 von 12.30 bis 17.00 Uhr statt.

Samstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Mai	25.
Juni	01. 08.



Kurs 50 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Hinweis

Sie müssen 2 bis 3 Stunden laufen können.

Der Kurs ist für Personen im Rollstuhl oder mit Rollator nicht geeignet.

Der Besuch der Feuerwehr findet am 16. März 2024 von 13.00 bis 16.30 Uhr statt.



Samstag, 13.00 bis 15.00 Uhr

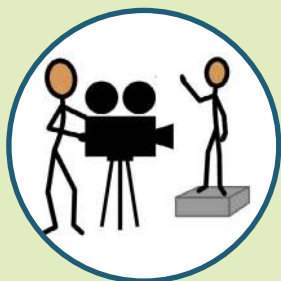
März

09. 16. 23.

Hier
anmelden



Kurs 51 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

19. Februar 2024

Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF

Wollen Sie wissen, wie eine Radio- und Fernseh-Sendung gemacht wird? Wir besprechen, was wir im SRF-Studio sehen und fragen wollen.

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

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

Anschliessend gehen wir etwas Trinken und sprechen darüber.

Hinweise

Der Besuch findet am 10. April 2024 von 12.00 bis 18.00 Uhr statt.

In diesem Kurs bewegen wir uns zügig von Studio zu Studio.

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

Samstag, 09.30 bis 11.30 Uhr

April

06. 10.



Kurs 52 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
Bernnerstrasse 301
8048 Zürich

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

15. April 2024

Hinweise

Die Schuhe und Kleider können schmutzig werden.

Bringen Sie etwas zum Grillieren mit.

Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr

Mai

25.



Kurs 53 Zürich



sanio

Veranstalter

Sanio AG

Ort

Aurum Schule Zürich
Bederstrasse 1
8002 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

31. Januar 2024

Handeln im Notfall

Sie lernen in einem Notfall richtig zu handeln.

Sie bleiben ruhig und Sie organisieren Hilfe.

Wir üben zusammen verschiedene Notfall-Situationen:

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

Hinweise

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurs-Bestätigung.

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

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

Samstag, 09.00 bis 12.00 Uhr

März

23.



Mario
Cow-Cow

Handwritten notes and diagrams on the wall.

Blue trash bins with labels: "Guttm" and "Schliche".

Kurs 301 Zürich



Leitung

Eva Zulauf

Ort

Gemeinschaftszentrum
Oerlikon
Gubelstrasse 10
8050 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

11. März 2024

Es wird bunt

Wir färben Stoffe mit verschiedenen Farben.

Einige Farben sind aus der Natur.

Zum Beispiel Zwiebel-Schalen.

Oder Avocado-Kerne.

Das schont die Umwelt.

Sie färben zum Beispiel ein T-Shirt oder ein Tisch-Set.

Sie lernen verschiedene Techniken zum Färben kennen.

Am letzten Tag gibt es eine kleine Ausstellung.

Hinweise

Bitte nehmen Sie das Mittagessen und ein Getränk selber mit.

Bringen Sie eine Mal-Schürze mit.

Der Kurs ist ohne Übernachtungen.

Montag bis Freitag, 10.00 bis 15.30 Uhr

April 22. 23. 24. 25. 26.

Kurs 302 Wallis



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Leuk und Martigny

Treffpunkt

Bahnhof Leuk

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

1. April 2024

Unterwegs im Wallis mit Bernhardiner Hunden

Hier
anmelden



Sie besuchen die berühmten
Bernhardiner-Hunde.

Wir gehen dafür ins Städtchen Leuk und
nach Martigny.

Sie erkunden Leuk und essen dort
im Restaurant.

Sie übernachten in einem schönen Hotel.

Sie besuchen das Bernhardiner-Museum.

Hinweise

Zuschlag Einzel-Zimmer: Fr. 10.–

Zuschlag kleine Gruppe: Fr. 50.–

Sie können 2 bis 3 Stunden mit Pausen
wandern.

Sie brauchen keine Unterstützung
bei der Körper-Pflege.

Sie müssen das Zugticket selber
bezahlen.

Sie reisen nach Leuk und zurück
von Martigny.



Freitag, 14.30 bis Samstag, 17.00 Uhr

Mai

24. 25.

Kurs 303 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Zoo Zürich
Zürichbergstrasse 221
8044 Zürich

Kosten

Fr. 220.–

Anmeldeschluss

2. Mai 2024

Übernachten im Zoo

Was machen die Tiere im Zoo Zürich in der Nacht?

Finden Sie es heraus!

Sie machen Führungen mit einer Person, die im Zoo arbeitet.

Sie lernen vieles über Tiere.

Wir machen ein Lager-Feuer.

Wir übernachten in einem Zelt.

Hinweise

Zuschlag kleine Gruppe: Fr. 50.–

Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körper-Pflege.

Sie können 1 bis 2 Stunden laufen.



Donnerstag, 18.30 bis Freitag, 10.00 Uhr

Juni

27. 28.

Hier
anmelden



Kurs 304 Solothurn Umgebung



In Zusammenarbeit
mit amaLama



Leitung

Tanja Burkolter

Ort

amaLama
Weissensteinstrasse 53
4536 Attiswil

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

1. Juni 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 Körperpflege.

Sie müssen das Zugticket selber
bezahlen.



Freitag, 14.30 bis Samstag, 15.00 Uhr

Juli

19. 20.

Kurs 305 Zürich



Leitung

Nora Ineichen

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 bringen Sie das Mittag-Essen und ein Getränk selber mit.

Der Kurs ist ohne Übernachtungen.

Dieser Kurs ist auch für Frauen sehr gut geeignet.

Montag bis Mittwoch, 10.00 bis 16.00 Uhr

Oktober

16. 17. 18.

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 einen
freien Platz.



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 das Mittagessen und ein Getränk selber mit.

Der Kurs ist ohne Übernachtungen. Bringen Sie eine Mal-Schürze mit.



**Donnerstag bis Samstag,
10.00 bis 15.30 Uhr**

November 21. 22. 23.



Kurs 201

Integration

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

Dieser Kurs ist für Menschen mit und
ohne Behinderung.

Bitte lesen Sie die Hinweise im Programm
zu den integrierten Kursen.

Bitte bringen Sie einen Znüni mit.

Kräuter-Tee und Wasser sind vorhanden.

Veranstalter

Grün Stadt Zürich

Ort

Stadtgärtnerei

Gärtnerhaus

Gutstrasse 195

8047 Zürich

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

11. März 2024

Dienstag, 09.30 bis 12.30 Uhr

April

30.



Kurs 202



Integration

Veranstalter

Grasshoppers Club
Zürich

Ort

Stadion Letzigrund
Baslerstrasse 500
8048 Zürich

Kosten

Fr. 75.–

Anmeldeschluss

12. Februar 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

Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit
und ohne Behinderung.

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

Dann müssen Sie den Transport selber
organisieren.

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

Die genauen Kurstage werden 14 Tage
vor Kursstart bekannt gegeben.

Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

3x im Monat Mai.

Hier
anmelden



Kurs 203 Zürich



Integration

Veranstalter

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

Ort

Schulhaus Limmat
Limmatstrasse 90
8005 Zürich

Kosten

Fr. 380.–

Anmeldeschluss

12. Februar 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.

Integrativer Kurs: Dieser integrative Kurs ist für Frauen mit und ohne Behinderung. Bitte nehmen Sie etwas zu Essen und zu Trinken mit.

Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr

April

06. 13.



Kurs 204

Integration

Mal-Atelier am Sonntag

Im Mal-Atelier im GZ Oerlikon kommen jeden Sonntag Menschen zusammen.

Sie malen gerne und lernen neue Menschen kennen.

Im Atelier gibt es Zeichenpapier, Acrylfarben, Aquarellfarben und Pinsel. Sie lernen mit Pinsel und Farben zu malen. Sie dürfen auch mit Ihren eigenen Malstiften arbeiten.

Sie malen, was Ihnen gefällt.

Hinweise

Sie können sich für ein Datum oder mehrere Daten anmelden.

Der Preis ist für einen Kursnachmittag.

Ort

Gemeinschaftszentrum
Oerlikon
Gubelstrasse 10
8050 Zürich

Kosten

Fr. 10.– pro Mal

Sonntag, 15.00 bis 18.00 Uhr

Februar	04.	11.
März	03.	10. 17. 24.
April	07.	14. 21.
Mai	12.	26.
Juni	02.	09. 16. 23. 30.
Juli	07.	14.

Hier
anmelden



Kurs 205 Zürich



Integration

Veranstalter

Fachschule Viventa

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 210.–

Preis B: Fr. 310.–

Anmeldeschluss

15. April 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

Integrativer Kurs: Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung.

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.

Donnerstag, 13.30 bis 17.00 Uhr

Juni	06.	13.	20.	27.
------	-----	-----	-----	-----

Juli	04.	11.
------	-----	-----

Kurs 206 Zürich



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Integration

Veranstalter

Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingenplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 140.–

Preis B: Fr. 210.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Darauf können Sie stolz sein.

Hinweise

Integrativer Kurs: Dieser Kurs ist für
Menschen mit und ohne Behinderung.

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.

Montag, 09.00 bis 12.30 Uhr

März

04. 11. 18. 25.

Hier
anmelden



Kurs 207 Zürich



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Integration

Veranstalter

Fachschule Viventa

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingenplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 125.–
Preis B: Fr. 180.–

Anmeldeschluss

4. März 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

Integrativer Kurs: Dieser Kurs ist für
Menschen mit und ohne Behinderung.

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.

Samstag, 09.00 bis 16.00 Uhr

April 13. 20.

Kurs 208 Zürich



Integration

Veranstalter

Fachschule Viventa

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 245.–

Preis B: Fr. 360.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

Integrativer Kurs: Dieser Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung.

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.

Freitag, 13.30 bis 17.00 Uhr

März	01.	15.
April	12.	
Mai	10.	24.
Juni	07.	21.
Juli	05.	

Hier
anmelden



Kurs 209 Zürich



Integration

Veranstalter

Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 345.–

Preis B: Fr. 515.–

Anmeldeschluss

15. Februar 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.

Freude und Elan am Nähen stehen im
Vordergrund.

Hinweise

Integrativer Kurs: Dieser Kurs ist für
Menschen mit und ohne Behinderung.

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.

Montag, 09.00 bis 12.30 Uhr

April	08.
-------	-----

Mai	06.	13.	27.
-----	-----	-----	-----

Juni	03.	10.	17.	24.
------	-----	-----	-----	-----

Juli	01.	08.
------	-----	-----

Kurs 210 Zürich



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Integration

Veranstalter

Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 350.–

Preis B: Fr. 525.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Freude und Elan am Nähen stehen
im Vordergrund.

Hinweise

Integrativer Kurs: Dieser Kurs ist für
Menschen mit und ohne Behinderung.

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.

Freitag, 12.55 bis 17.00 Uhr

März	08.	22.
------	-----	-----

April	05.	19.
-------	-----	-----

Mai	17.	31.
-----	-----	-----

Juni	14.	28.
------	-----	-----

Juli	12.	
------	-----	--



Kurs 211 Zürich

klubschule

MIGROS

Integration

Veranstalter

Klubschule Migros

Ort

Klubschule Migros

Altstetten

Vulkanplatz 8

8048 Zürich

Kosten

Fr. 139.–

Anmeldeschluss

1. Mai 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 backen einen Zopf, Laugen-Brötli, ein Vollkorn-Brot oder Nuss-Brot.

Sie lernen verschiedene Teig-Arten und deren Verarbeitung kennen.

Hinweis

Integrativer Kurs: Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung.

Samstag, 10.30 bis 13.20 Uhr

Mai

25.

Hier
anmelden



Kurs 212 A – C Zürich

klubschule

MIGROS

Integration

Veranstalter

Klubschule Migros

Ort

Klubschule 101
Pfungstweidstrasse 101
8021 Zürich

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

5. Februar 2024

Alphorn blasen, Schnupper-Kurs

Sie lernen das traditionelle Ur-Instrument der Schweiz kennen.

Sie erzeugen verschiedene Töne.

Sie spielen einfache Melodien.

Sie erfahren, wie das Alphorn hergestellt wird.

Sie üben auch das Taler-Schwingen.

Hinweis

Integrativer Kurs: Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung.

Samstag	09.00 bis 12.50 Uhr
Kurs A)	6. April 2024
Kurs B)	25. Mai 2024
Kurs C)	15. Juni 2024

Hier
anmelden



Zürich

TANZ WERK101

Integration

213

Hier
anmelden



214

Hier
anmelden



215

Hier
anmelden



216

Hier
anmelden



217

Hier
anmelden



Ort

Tanzwerk101
Pfungstweidstrasse 101
8021 Zürich

213 Ballett für Erwachsene, Anfängerinnen und Anfänger

Kosten: Fr. 330.–

214 Country Line Dance

Kosten: Fr. 220.–

215 Street Dance/Hip Hop, Anfängerinnen und Anfänger

Kosten: Fr. 220.–

216 Salsa Kurs

Kosten: Fr. 180.–

217 Standard Tänze/ Lateinamerikanische Tänze

Kosten: Fr. 240.–

Hinweise

Es sind **keine** Vorkenntnisse notwendig.

Integrativer Kurs: Dieser Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung.

Das Tanzwerk101 wird Sie nach der Anmeldung kontaktieren.

Sie sprechen die Kurs-Daten mit Ihnen ab.



Daten und Zeit auf Anfrage.

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 54 Kloten



Leitung

Andrea Meili

Ort

Pigna Werkstatt
Müliwies
Oberfeldstrasse 12a
8302 Kloten

Kosten

Fr. 560.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Das bin ich

In diesem Kurs geht es ganz um Sie.

Was macht Sie einzigartig?

Was ist Ihnen wichtig?

Wir sprechen miteinander.

Wir sind auch kreativ.

Wir arbeiten mit verschiedenen
Materialien.

Wir haben Zeit für Ihre Ideen und
Projekte.

Donnerstag, 08.30 bis 10.45 Uhr

März	07.	14.	21.
April	04.	11.	18.
Mai	16.	23.	30.
Juni	06.	13.	20. 27.
Juli	04.	11.	
August	22.	29.	
September	05.	12.	19. 26.
Oktober	03.		

Kurs 55 Kloten



Leitung

Patricia Hägi

Ort

Tanztheater Kloten
Industriestrasse 30
8302 Kloten
077 439 12 02

Kosten

Fr. 540.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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 coolerem Sound!

Hinweis

Bitte nehmen Sie Trainings-Kleider mit.

Montag, 08.30 bis 10.30 Uhr

März	04.	11.	18.	25.
April	08.	15.		
Mai	06.	13.	27.	
Juni	03.	10.	17.	24.
Juli	01.	08.		
September	23.	30.		
Oktober	21.	28.		
November	04.	11.	18.	25.
Dezember	02.	09.		

Kurs 56 Kloten



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pigna Werkstatt
Müliwies
Oberfeldstrasse 12a
8302 Kloten

Kosten

Fr. 620.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

In der ersten Sitzung entscheiden wir zusammen, was wir machen wollen.

Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

März	07.	14.	21.
April	04.		
Mai	16.	30.	
Juni	06.	13.	20. 27.
Juli	04.		
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. 690.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

Februar	28.
März	06. 20.
April	03.
Mai	22.
Juni	12. 26.
Juli	03.
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. 540.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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!

Hinweis

Bitte nehmen Sie Trainings-Kleider mit.

Mittwoch, 09.30 bis 11.30 Uhr

März	06.	13.	20.	27.
April	03.	10.	17.	
Mai	15.	22.	29.	
Juni	05.	12.	19.	26.
Juli	03.	10.		
September	18.	25.		
Oktober	02.	23.	30.	
November	06.	13.	20.	27.

Kurs 59 Hombrechtikon



Leitung

Babette Graf

Ort

Stiftung Brunegg
Brunegg 3
8634 Hombrechtikon

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Bestimmen Sie Ihr Leben selbst

Hier
anmelden



In diesem Kurs geht es um Selbst-Bestimmung.

Das heisst:
Sie sagen selbst, wie Sie Ihr Leben leben wollen.

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 die Rechte von Menschen mit Behinderung besser kennen.

Sie lernen das neue Gesetz für Selbst-Bestimmung kennen.

Beim Lernen sind wir kreativ.

Montag, 13.30 bis 16.00 Uhr

März	04.	11.	18.	25.
April	08.	15.		

Hier
anmelden



Kurs 60 Hombrechtikon



Leitung

Babette Graf

Ort

Stiftung Brunegg
Brunegg 3
8634 Hombrechtikon

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

13. Mai 2024

Meine Rechte

In diesem Kurs geht es um Ihre Rechte.

Sie lernen die Rechte von Menschen mit Behinderung besser kennen.

Sie lernen das neue Gesetz für Selbstbestimmung kennen.

Montag, 13.30 bis 16.30 Uhr

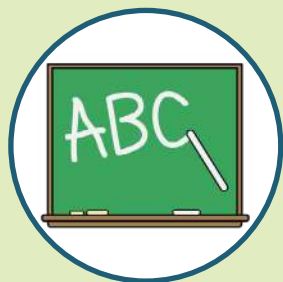
Juli

01. 08.

Hier
anmelden



Kurs 61 Hombrechtikon



Leitung

Monika Scheiwiller

Ort

Stiftung Brunegg
Brunegg 3
8634 Hombrechtikon

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

Februar	26.
März	04. 11. 18. 25.
April	08. 15.
Mai	06. 13. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Hier
anmelden



Kurs 62 Hinwil



Leitung

Ruth Ehsam

Ort

Oberstufen-
Schulanlage Breite
Breitestrasse 6
8340 Hinwil

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

März 02. 23.

April 13.

Juni 08. 29.

Kurs 63 Urdorf



Leitung

Karin Hurni

Ort

Solvita Service-
Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 760.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.
Zum Beispiel bauen wir Masken.

Wir recyceln, bauen um und erfinden neu.
Das ist auch gut für die Umwelt.

Donnerstag, 09.30 bis 11.30 Uhr

März	07.	14.	21.
April	04.		
Mai	16.	23.	30.
Juni	06.	13.	20. 27.
Juli	04.	11.	
August	22.	29.	
September	05.	12.	19. 26.
Oktober	03.	24.	31.
November	07.	14.	21. 28.
Dezember	05.	12.	
Januar 2025	09.	16.	23. 30.

Kurs 64 Urdorf



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Solvita Service-
Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 780.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Was kann mein Handy?

Fortgeschrittene

Hier
anmelden



Sie installieren Apps.

Und Sie lernen, wie Sie diese Apps
benutzen können.

Sie lernen auch alle Einstellungen kennen.

Sie organisieren Ihre Fotos und Videos.

Im Kurs sprechen wir auch über
Sicherheit und Daten-Schutz.

Hinweise

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene.

Sie kennen Ihr Handy bereits.

Sie kennen bereits einige Apps.

Bitte schreiben Sie auf die Anmelde-Karte,
was Sie für ein Handy haben.

Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

Februar	29.		
März	07.	14.	21.
April	04.	11.	18.
Mai	16.	23.	30.
Juni	06.	13.	20. 27.
Juli	04.	11.	
August	22.	29.	
September	05.	12.	19. 26.
Oktober	03.	24.	31.
November	07.	14.	21. 28.
Dezember	05.	12.	19.
Januar 2025	09.	16.	23. 30.
Februar 2025	06.		

Kurs 65 Urdorf



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Solvita Service-
Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 780.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Was kann mein Handy? Einsteigerinnen und Einsteiger

Hier
anmelden



Wissen Sie, was Ihr Handy alles kann?
Im Kurs lernen Sie wichtige Funktionen
kennen.

Sie wählen ein schönes Hintergrund-Bild
aus.

Sie lernen erste Apps kennen.

Sie errichten eine Chat-Gruppe.

Sie fotografieren und speichern
Ihre Bilder ab.

Sie drehen Videos.

Hinweis

Bitte schreiben Sie auf die Anmelde-
Karte, was Sie für ein Handy haben.

Freitag, 09.30 bis 11.30 Uhr

März	01.	08.	15.	22.	
April	05.	12.	19.		
Mai	03.	17.	24.	31.	
Juni	07.	14.	21.	28.	
Juli	05.	12.			
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. 690.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Computer, Word, Excel und Power Point

Hier
anmelden



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

Sie lernen die Grund-Kenntnisse für Word und Internet.

Sie schreiben Texte oder zeichnen etwas.

Sie schreiben eine Geburtstags-Karte oder einen Brief.

Sie erstellen Visiten-Karten und drucken sie aus.

Sie surfen im Internet.

Hinweis

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Einsteigerinnen.

Freitag, 13.30 bis 15.30 Uhr

März	01.	08.	15.	22.	
April	05.	12.	19.		
Mai	03.	17.	24.	31.	
Juni	07.	14.	21.	28.	
Juli	05.	12.			
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. 790.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Tanzen

Haben Sie Lust auf Bewegung und Rhythmus?

Sie trainieren Körper und Geist mit tänzerischen Übungen und Spielen.

Sie lernen moderne Tanz-Formen.

Sie dürfen auch frei tanzen.

Und Sie üben einfache Tanz-Abläufe.

Entdecken Sie die Freude am Tanzen.

Sie spüren, wie wohl das tut.

Freitag, 09.15 bis 11.15 Uhr

März	01.	08.	15.	22.
April	05.	12.	19.	
Mai	03.	17.	24.	31.
Juni	07.	14.	21.	28.
Juli	05.	12.		
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 68 Winterthur



Leitung

Sabine Schneider

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Gemeinsam stark

Wir fühlen uns gut,
wenn wir dazu gehören.

Wenn andere uns okay finden.

Und wenn wir sie okay finden.

So fühlen wir uns gemeinsam stark.

Im Kurs sprechen wir über diese Gefühle.

Wir diskutieren, was Respekt für uns
bedeutet.

Wir sprechen über Unterschiede und
Gemeinsamkeiten.

Wir üben, Signale richtig zu deuten und
zu senden.

Und wir üben, fair zu reagieren.

Montag, 13.30 bis 16.30 Uhr

Februar 26.

März 18.

April 08.

Kurs 69 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 390.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

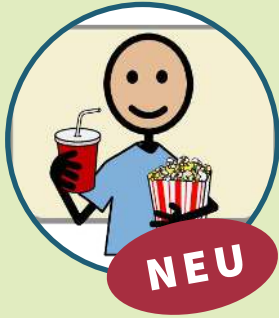
Sie machen kurze Rennen gegeneinander.

Wer tippt am schnellsten?

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	28.
März	06. 13. 20. 27.
April	03. 10. 17.
Mai	15. 22. 29.
Juni	05. 12. 19. 26.
Juli	03. 10.

Kurs 70 Winterthur



Leitung

Martina Rüegg

Treffpunkt

Kulturzentrum
Alte Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Wir gehen in den Ausgang in Winterthur

Hier
anmelden



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

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

Freitag, 18.00 bis 22.00 Uhr

Februar	02.
---------	-----

März	01.
------	-----

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

Mai	03.
-----	-----

Kurs 71 Winterthur



Leitung

Martina Rüegg

Ort

Kursraum
in Winterthur

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

15. April 2024

Kutschen-Fahrt

Wir machen eine Fahrt mit der Kutsche.

Sie lernen, welche Pferde eine Kutsche ziehen können.

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. Bitte ziehen Sie passende Kleider an. Bitte nehmen Sie das Mittagessen und ein Getränk selber mit.

Die Kutschen-Fahrt findet am 1. Juni von 10.00 bis 15.00 Uhr statt.

Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Mai	31.
Juni	01. 07.



Kurs 72 Winterthur



Leitung

Martina Rüegg

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

19. Februar 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.

Hinweis

Der Ausflug zu der Polizei findet während dem ersten Kurstag statt.

Freitag, 13.30 bis 17.00 Uhr

April 12.

Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

April 19.

Kurs 73 Winterthur



Leitung

Andrea Meili

Ort

Schulhaus Hohfurri
Echwiesenstrasse 2
8408 Winterthur

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Koch-Schürze mit.

Mittwoch, 15.00 bis 18.00 Uhr

März	06.	13.	27.
------	-----	-----	-----

April	03.	10.
-------	-----	-----

Mai	15.	22.
-----	-----	-----

Juni	05.	12.
------	-----	-----



Kurs 74 Winterthur



Leitung

Andrea Meili

Ort

Schulhaus Hohfurri
Echwiesenstrasse 2
8408 Winterthur

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Einfach und fein kochen

Kochen Sie gerne einfache und feine Speisen?

Haben Sie ein Lieblings-Essen?

Sie lernen Gemüse und Obst der Jahreszeit kennen.

Wir bereiten Vorspeise, Hauptspeise und Dessert zu.

Wir kochen die Speisen zusammen.

Wir geniessen ein gemütliches Mittagessen in der Gruppe.

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Koch-Schürze mit.

Mittwoch, 11.00 bis 14.00 Uhr

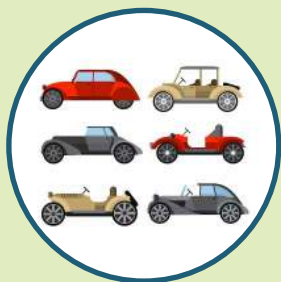
März 06. 13. 27.

April 03. 10.

Mai 15. 22.

Juni 05. 12.

Kurs 75 Winterthur



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Kulturzentrum
Alte Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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

Februar	26.
März	11. 25.
April	08.
Mai	06. 13. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.



Kurs 76 Winterthur



Leitung

Lilo Oppliger

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Selbstsicherheit-Kurs

Sie lernen viele Dinge über sich selber.

Zum Beispiel «Mein Körper gehört mir».

Sie dürfen in bestimmten Situationen
«NEIN» sagen.

Sie lernen eigene Grenzen kennen.

Sie sprechen über Geheimnisse.

Es gibt gute und schlechte Geheimnisse.

Sie haben ein Recht auf Hilfe.

Im Kurs erfahren Sie noch viel mehr über
sich selber.

Montag, 10.00 bis 11.30 Uhr

Mai 06. 13. 27.

Juni 03. 17. 24.

Juli 01. 08.

Kurs 77 Winterthur



Leitung

Andrea Meili

Ort

Schulhaus Hohfurri
Echwiesenstrasse 2
8408 Winterthur

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

30. April 2024

Sommerzeit ist Glacé-Zeit

Lieben Sie auch Glace?

Mit einfachen Rezepten machen wir
Glace.

Wir dekorieren die Glace.

Vielleicht passt ein Guetzli dazu?

Wir geniessen den Sommer und essen
unser feines Glace.

Mittwoch, 13.30 bis 16.30 Uhr

Juni 19. 26.

Juli 03.

Kurs 78 Winterthur



Leitung

Nicole Studer

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 430.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Yoga in einfacher Sprache

Yoga ist gut für den Körper.

Und für die Entspannung.

Sie verbessern Ihr Körper-Gefühl.

Sie atmen tief durch mit Atem-Übungen.

Sie stärken Ihre Muskeln.

Sie verbessern Ihre Haltung.

Sie lernen Übungen zum Entspannen.

Sie bringen Körper und Seele
ins Gleichgewicht.

Hier
anmelden



Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr

Februar	28.			
März	06.	13.	20.	27.
April	03.	10.	17.	
Mai	15.	22.	29.	
Juni	12.	19.	26.	
Juli	03.	10.		
August	21.	28.		
September	04.	11.	18.	25.
Oktober	02.	23.	30.	
November	06.	13.	20.	27.
Dezember	04.	11.	18.	
Januar 2025	08.	15.	22.	29.
Februar 2025	05.			

Kurs 79 Winterthur



Leitung

Martina Rüegg

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Auf Entdeckungs-Reise im Technorama

Hier
anmelden



Im Technorama geht es um
Natur und Technik.

Im Technorama dürfen Sie alles berühren.
Und Sie dürfen ausprobieren und spielen.
Vielleicht besuchen wir eine Show.

Wir entscheiden gemeinsam, was wir
im Technorama machen wollen.

Nach dem Technorama reden wir
über unsere Erlebnisse.

Hinweise

Sie müssen den Eintritt selber bezahlen.
Haben Sie eine Assistenzperson?
Assistenzpersonen dürfen gratis
mitkommen.

Schreiben Sie den Namen von Ihrer
Assistenzperson auf die Kursanmeldung.
Der Ausflug findet am 09. März 2024
von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr statt.

Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

März

08. 09. 15.



Kurs 80 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kulturzentrum
Alte Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 200.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Sitzungen erfolgreich leiten

Sitzungen können mühsam sein.

Alle sprechen durcheinander, Sie werden nicht gehört.

Oder es gibt kein klares Ziel.

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

Sie wissen, wie Sie sich vorbereiten sollen.

Zusammen erarbeiten wir nützliche Checklisten für Ihre Sitzungen.

Sie kennen Methoden, damit andere Ihnen zuhören.

Sie üben vor einer Gruppe zu sprechen.

Montag, 08.30 bis 10.30 Uhr

März 04. 11. 18. 25.

April 08.

Mai 06. 13. 27.

Kurs 81 Winterthur



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Computer für Einsteiger und Einsteigerinnen

Hier
anmelden



Der Computer ist nicht mehr weg zu denken.

Er macht unser Leben einfacher.

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 haben Sie auch Lust eine schöne Geburtstagskarte zu gestalten.

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

Hinweis

Sie brauchen noch keine Computer-Kenntnisse.

Donnerstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	29.
März	07. 14. 21.
April	04. 11. 18.
Mai	16. 23. 30.
Juni	06. 13. 20. 27.
Juli	04. 11.



Kurs 82 Winterthur



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 390.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Dienstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	27.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21. 28.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.

Kurs 83 Winterthur



Leitung

Samariterverein
Winterthur

Ort

Schulhaus Feld
Löwenstrasse 7
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

19. Februar 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

Hinweis

Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurs-Bestätigung.

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

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

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

April

10. 17.

Kurs 84 Winterthur



Leitung

Ruth Ehsam

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Hier
anmelden



Dienstag, 16.30 bis 19.30 Uhr

März 05. 12. 19. 26.

April 02. 09. 16.

Kurs 85 Marthalen



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Schützenhaus
Marthalen
8460 Marthalen

Kosten

Fr. 840.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Hinweise

Dieser Kurs findet im Freien statt.

Tragen Sie bitte gute Schuhe und Kleider.

Wenn es regnet, brauchen Sie
einen Regen-Schutz.

Bitte nehmen Sie das Znüni und
ein Getränk selber mit.

Donnerstag, 09.30 bis 11.30 Uhr

Die Daten finden Sie auf der
nächsten Seite.

Kurs 85 Marthalen

Vier Jahreszeiten im Wald, Marthalen

Donnerstag, 09.30 bis 11.30 Uhr

März	07.	14.	21.	28.
April	04.	11.	18.	
Mai	16.	23.	30.	
Juni	06.	13.	20.	27.
Juli	04.	11.		
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

Erlebnisse im Wald, Lindberg

Donnerstag, 14.00 bis 16.30 Uhr

März	07.	14.	21.	28.
April	04.	11.	18.	
Mai	16.	23.	30.	
Juni	06.	13.	20.	27.
Juli	04.	11.		
August	22.	29.		
September	05.	12.	19.	26.
Oktober	03.	24.	31.	
November	07.	14.	28.	
Dezember	05.			



Kurs 86 Winterthur



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

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

Kosten

Fr. 810.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Hinweise

Dieser Kurs findet im Freien statt.

Tragen Sie bitte gute Schuhe und Kleider.

Wenn es regnet, brauchen Sie einen Regen-Schutz.

Bitte nehmen Sie das Zvieri und ein Getränk selber mit.

Donnerstag, 14.00 bis 16.30 Uhr

Die Daten finden Sie auf der vorherigen Seite.

Hier
anmelden



Kurs 87 Winterthur



Leitung

Ruth Ehsam

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

15. Januar 2024

Rezepte aus aller Welt

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

Sie wählen ein Land aus.

Oder einen Ort in der Schweiz.

Wir schauen Bilder an und hören Musik.

Und wir erfahren Besonderes von diesen Orten.

Gemeinsam kochen und geniessen wir die Spezialitäten der Länder.

Montag, 17.00 bis 20.00 Uhr

März 04. 11. 18. 25.

April 08. 15.

Kurs 88 Winterthur



Leitung

Ruth Ehram

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

31. Januar 2023

Schoggi

Sie essen gern Schoggi.

Sie lernen, wie Schoggi gemacht wird.

Sie machen selber eine Schoggi-Tafel.

Sie schauen eine Kakaobohne an.

Sie diskutieren: Ist Schoggi gesund?

Sie probieren verschiedene
Schoggi-Sorten aus.

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

Donnerstag, 17.00 bis 20.00 Uhr

März 14. 21.

April 04. 11.

Hier
anmelden



Kurs 89 Winterthur



Leitung

Thomas Schwarz
Judith Larcher

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

1. April 2024

Freundschaft, Liebe, Sex

In diesem Kurs sprechen wir über
den Körper und Sexualität.

Sie lernen sich und Ihren Körper
besser kennen.

Sie reden über Beziehung, Freundschaft
und Partnerschaft.

Sie arbeiten mit Bildern und schauen
Filme an.

Gemeinsam besprechen wir Wünsche
und Träume.

Sie können Fragen stellen.

Dienstag, 08.30 bis 12.00 Uhr

Mai

14. 28.

Kurs 218 Winterthur



Integration

Leitung

Brigitte Liaskowsky-Egli

Ort

Kirchgemeindehaus
Liebestrasse
Liebestrasse 3
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 234.–

Anmeldeschluss

15. Januar 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.

Hinweise

Integrativer Kurs: Diese Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung. Bitte tragen Sie bequeme Kleider.

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

Februar	27.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 14. 21. 28.
Juni	04.



Kurs 90 Solothurn



Leitung

Tiziana Simonin

Ort

Kantonsschule
Solothurn
Herrenweg 18,
4500 Solothurn

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

26. März 2024

Früchte und Gemüse einmachen

Wir kochen Früchte und Gemüse ein.

Dann füllen wir die Früchte und
das Gemüse in Gläser.

Früchte und Gemüse bleiben so
länger gut.

Dem sagt man auch:
Früchte und Gemüse einmachen.

Sie können die Gläser mit nach Hause
nehmen.

Zum Beispiel:

- Konfitüre
- Fruchtkompott
- Sauce für Teigwaren
- Sirup

Hinweise

Bitte bringen Sie eine Koch-Schürze mit.
Bitte nehmen Sie das Mittagessen und
ein Getränk selber mit.

Samstag, 09.00 bis 15.00 Uhr

Mai

25.

Kurs 91 St. Gallen



Leitung

Annemarie Weder

Ort

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

Kosten

Fr. 60.– inkl. Eintritt
und Führung

Anmeldeschluss

4. März 2024

Frisch geschlüpfte Bibeli und andere Vögel

In diesem Kurs lernen Sie viel über Eier.

Wissen Sie, wie ein Ei vom Strauss aussieht?

Oder von einem Pfau oder einem Schnabel-Tier?

Eier sind Wunder-Werke der Natur.

Hinter der dicken Schale entwickeln sich die verschiedensten Tiere.

Wir besuchen das Natur-Museum in St. Gallen.

Dort sehen wir frisch geschlüpfte Bibeli und viele andere Vogel-Eier.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

April 03.

Samstag, 14.00 bis 17.00 Uhr

April 06.

Hier
anmelden



Kurs 92 St. Gallen



Leitung

Astrid Karrer

Ort

Evang. Kirchgemeinde
Centrum St. Mangen
Magnihalden 15
9004 St. Gallen

Kosten

kostenlos

Anmeldeschluss

13. Mai 2024

Ein Tag voller Humor

Die rote Clown-Nase ist
die kleinste Maske der Welt.

In diesem Kurs dreht sich
alles um die rote Nase.

Wir spielen selber
mit der roten Nase.

Wir reden über Clowns.

Wir spüren, wie gut uns Humor tut.

Am Mittag essen wir zusammen.

Samstag, 10.00 bis 16.00 Uhr

Juni

08.

Kurs 93 St. Gallen



Leitung

Esther Jakob

Ort

Gewerbliche
Berufsschule Riethüsli
Demutstrasse 115
9012 St. Gallen

Kosten

Fr. 105.–

Anmeldeschluss

12. Februar 2024

Ein Handy-Täschli nähen

Haben Sie ein Handy?

Wollen Sie Ihr Handy schützen,
damit es nicht kaputt geht?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Wir nähen mit der Näh-Maschine.

Aus farbigen Stoffen gestalten Sie
ein schönes Handy-Täschli.

Sie können das Handy-Täschli
selber behalten oder verschenken.



Freitag, 13.30 bis 16.00 Uhr

März

08. 15. 22.

Kurs 94 Online



Leitung

Angelika Thürlemann

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

8. Januar 2024

Yoga daheim am Computer

Sie wollen Ihrem Körper
etwas Gutes tun.

Sie sind abends gern daheim.

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

In diesem Kurs treffen wir uns
am Computer über Zoom.

Mit Yoga-Übungen lernen Sie,
sich zu entspannen.

Sie stärken Ihren Rücken
und verbessern Ihre Beweglichkeit.

Hinweis

Sie benötigen einen Computer oder
ein Smartphone.

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr

Februar	06.	13.	20.	27.
März	05.	12.	19.	26.
Mai	07.	14.		
Juni	04.	11.	18.	

Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)

Anmelden

Sie müssen sich schriftlich anmelden.

Schicken Sie bitte die Anmelde-Karte per Post.

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



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

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

Der Kurs findet statt, wenn es genügend Anmeldungen hat.

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

Unterstützung

Brauchen Sie Unterstützung während des Kurses?

Dann bringen Sie bitte eine Begleitperson mit.

Haben Sie keine Begleitperson?

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

Anmelde-Schluss verpasst?

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

Sie möchten sich wieder abmelden?

Sie müssen eine Abmeldung schriftlich machen.

Abmelden bis zum gedruckten Anmelde-Schluss: kostenlos.

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

Abmelden nach 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.

Vor dem Kurs:

Sprechen Sie mit der Taxi-Firma ab, wann Sie ankommen.

Sprechen Sie mit der Taxi-Firma auch die Abhol-Zeit ab.

Wichtig: Beachten Sie die Kurs-Zeiten.

Für den Kurs ist es **nicht** gut, wenn sie zu früh kommen oder zu spät
abgeholt werden.

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 der Kurs- und/oder Transport-Kosten.

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

Benützen Sie einen Rollstuhl?

Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.

Haben Sie Fragen an den Bildungsclub?

Welcher Kurs ist für mich der richtige?

Hat es noch freie Plätze in meinem Wunsch-Kurs?

Gibt es einen Kurs in meiner Nähe?

Oder möchten Sie uns Ihre Meinung sagen?

Hat Ihnen etwas besonders gut gefallen?

Sind Sie mit etwas **nicht** zufrieden?

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs?

Dann rufen Sie uns an!

Pro Infirmis Bildungsclub Zürich: 058 775 25 25.

Pro Infirmis

Weitere Dienstleistungen von Pro Infirmis:

Wohnschule

Möchten Sie in einer eigenen Wohnung leben?

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

Sozialberatung

In der Sozialberatung beraten wir Sie in allen Fragen rund ums Thema Leben mit Behinderung.

Die Sozialberatung ist kostenlos und vertraulich.

Begleitetes Wohnen

Wohnen Sie selbstständig? Brauchen Sie Unterstützung in Ihrem Alltag?

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

Treuhanddienst

Wohnen Sie selbstständig? Haben Sie die Übersicht über all die Briefe und Dokumente verloren? Brauchen Sie Unterstützung bei Ihren Zahlungen?

Der Treuhanddienst unterstützt Sie in der Administration.

Möchten Sie mehr über Pro Infirmis wissen?

Besuchen Sie uns im Internet: www.proinfirmis.ch

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

Rufen Sie uns an auf 058 775 25 25

Vielen Dank für die Unterstützung

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

Wir danken herzlich für diese Unterstützung:

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



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

Wir danken ganz herzlich für diese Grosszügigkeit.



Ihre Spende an den Bildungsclub fliesst direkt in die Weiterbildung.

Pro Infirmis - Bildungsclub - 8048 Zürich

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N

Anmelde-Schluss:

15. Januar 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 12.00 Uhr, 13.30 bis 17.00 Uhr
Freitag
8.30 bis 12.00 Uhr, 13.30 bis 16.00 Uhr

Sekretariat:
058 775 25 25

Fachverantwortliche Bildung:
Nadine Schrutt

Leitung:
Sonja-Christina Lorenz

Telefon: 058 775 25 25
E-Mail: bildungsclub-zh@proinfirmis.ch
Homepage: www.bildungsclub.ch

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N
