

pro infirmis

Bildungsclub Zürich

Kurs-Programm

Herbst und

Winter 2025



Bildungsclub Zürich

Pro Infirmis

Hohlstrasse 560

Postfach

8048 Zürich

Öffnungs-Zeiten:

Montag bis Donnerstag

8.30 bis 11.30 Uhr, 13.30 bis 16.30 Uhr

Freitag

8.30 bis 11.30 Uhr

Sekretariat:

058 775 25 25

Koordinatorinnen:

Nadine Schrutt

Birgit Tognella-Geertsen

Telefon: 058 775 25 25

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

Homepage: www.bildungsclub.ch

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N

Inhaltsverzeichnis

Kurse in Zürich

Montag

Seite

Telefonieren ohne Stress		9
Rechte kennen – aktiv werden		10
Kreativ entspannen		11
Ein gutes Bewerbungs-Gespräch führen		12
Liebesbeziehung – ich bin bereit!		13
Werden Sie Züri-Profi		15
Illuminarium		16
Europareise: Deutschland, Dänemark, Schweden		17
Innere Stärke und Lebensfreude		18
Computer für Einsteigerinnen und Einsteiger		19
Computer für Fortgeschrittene		20
Wasser-Schutz-Polizei		21

Dienstag

Französisch entdecken		23
Schön und praktisch Wohnen		24
Vorlesen mit Freude		25
Theater HORA		26
Abends bei den Tieren		27

Mittwoch

Theater-Kurs		28
Mein eigenes Mosaik		29
Handy-Funktionen besser kennen Online-Kurs		31
Erlebnisse mit Hunden und anderen Tieren		32

Donnerstag

Trinkwasser	NEU	33
Rechnen für Anfängerinnen und Anfänger		34
Der Bahnhof		35
Singen wie ein Superstar		36
Italienisch		37

Freitag

Sicheres Online-Dating	NEU	39
Zürich günstig erleben	NEU	40
Beweglichkeit und Kraft		41
Bewegen, Tanzen		42

Samstag

Vorbereitung auf die Pensionierung	NEU	43
ChatGPT – meine Unterstützung im Alltag	ONLINE NEU	44
Bibliothek – Bücher und vieles mehr	NEU	45
Polizei-Hunde bei der Arbeit	NEU	47
Knabenschiessen – ein Fest mit Tradition	NEU	48
Handeln im Notfall		49
Auto-Messe		50
Unterwegs mit Schiff, Tram, Bus und Zug		51
Wandern in der Region Zürich		53
Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF		54
Der Flughafen Zürich		55
Ein Tag auf dem Bauernhof		56
Lebkuchen-Haus dekorieren		57
Advents-Gesteck machen		58

Block-Kurse

Streit gut lösen	NEU	59
Wir machen unsere eigene Kunst	NEU	60
Unterwegs im Wallis mit Bernhardiner Hunden		61

Integration

Qigong	NEU	62
Digi-Kafi	NEU	63
Männer-Chor Höngg	NEU	64
Masoala – Lebensraum Tropenwald	NEU	65
Gesund und beweglich bleiben mit Spiral-Dynamik	NEU	66
Leben im Korallen-Riff	ONLINE NEU	67
Giovanni Bellini – ein berühmter Maler	NEU	68
Primavera Frauenchor		69
Afro-Trommeln		70
Argentinischer Tango		71
Frauen-Gymnastik		72
Bewegung für Seniorinnen und Senioren		73
Wen-Do, Grund-Kurs		74
Sicher unterwegs mit den VBZ		75
Bollywood Tanz auf Englisch		76
Alphorn blasen, Schnupper-Kurs		77
Brot backen		78
Schwyzer-Örgeli, Schnupper-Kurs		79
Flicken, nicht wegwerfen		80
Nähkurs – Ich nähe was ich will, alle 2 Wochen		81
sStricken oder Häkeln lernen		82

Zürcher Oberland

Kochen und Geniessen	83
Kochen und Geniessen 2	84
Lesen und Schreiben	85
LEA Leseclub	87

Urdorf und Säuliamt

Gestalten mit verschiedenen Materialien	88
Computer, Word, Excel und Power Point, morgens	89

Winterthur

Theater – Tanz – Film	90
Nothilfe-Kurs	91
Gesunde Küche	92
Computer für Fortgeschrittene	93
Schoggi	94
Kochen und Geniessen Winterthur	95
Vier Jahreszeiten im Wald und Erlebnisse im Wald	96/97
Yoga in einfacher Sprache	98
Handball Inklusiv	99
Let's dance!	100

Kurse in Solothurn

Geschichten im Schloss	101
Die Natur in den 4 Jahreszeiten erleben	102

Kurse in St. Gallen

Wellness-Wochenende in St. Margrethen	103
Kerzen ziehen	104

Der Bildungsclub Pro Infirmis Zürich

Im Bildungsclub können Sie Kurse besuchen.

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

Die Kurse sind für Erwachsene mit und ohne Behinderung.

Es gibt Kurse, die für Personen im Rollstuhl **nicht** geeignet sind.
Wir benutzen für diese Kurse ein Zeichen:



In den Kursen lernen Sie Neues.

In den Kursen haben Sie viel Spass.

Sie lernen Dinge, die Sie im Alltag brauchen können.
Sie lernen neue Menschen kennen.
Sie können auch lernen, selbstbestimmter zu werden.
Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo.
Alle sollen das Kursprogramm lesen können.
Das Kursprogramm ist in Leichter Sprache geschrieben.



Wollen Sie unser
Kurs-Programm online
anschauen?

Dann scannen Sie diesen
QR-Code.

Was sind separative und integrative Kurse?

Es gibt separative und integrative Kurse.

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

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

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

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

Schnuppern im Bildungsclub

Kennen Sie den Bildungsclub von Pro Infirmis?

Interessiert Sie ein Kurs vom Bildungsclub?

Sie können einen Kurs kennen lernen.

Dem sagt man auch: schnuppern.

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

Interessieren Sie sich für einen Schnupper-Tag?

Welcher Kurs interessiert Sie?

Senden Sie uns eine E-Mail: bildungsclub-zh@proinfirmis.ch

Oder rufen Sie uns an: 058 775 25 25

Das Schnuppern ist **gratis**.

5% Rabatt für Frühbucherinnen und Frühbucher

Wenn Sie bis und mit **9. Juni 2025** einen Kurs buchen,
ist der Kurs 5% günstiger.

Es zählt das Datum vom Post-Stempel.

Oder das Datum der Online-Anmeldung.



Kurs 101 Zürich



Leitung

Daniela Gama

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

15. September 2025

Telefonieren ohne Stress

Hier
anmelden

Wollen Sie ohne Stress telefonieren?

Am 1. Kurstag sprechen wir über Ihre Fragen und Probleme.

Sie bekommen hilfreiche Tipps und Tricks.

Am 2. Kurstag üben wir verschiedene Telefonate.

So gewinnen Sie Sicherheit und Selbstvertrauen.

Machen Sie mit und telefonieren Sie entspannt.

Montag,	18.00 bis 20.00 Uhr
Oktober	27.
November	03.

Kurs 102 Zürich



Leitung

Lea Sandoz-Mey

Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Rechte kennen – aktiv werden



Möchten Sie wissen, welche Rechte Sie haben?

Möchten Sie mitreden und die Politik mitgestalten?

Dann sind Sie hier richtig!

Wir reden über Politik.

Und wir reden darüber, wie Sie sich einbringen können.

Wir reden über Inklusion, Selbst-Bestimmung und Teilhabe.

Wir diskutieren miteinander.

Und wir entwickeln gemeinsam Ideen, wie wir im Alltag mehr mitbestimmen können.

Montag bis Mittwoch,

18.00 bis 20.00 Uhr

August 18. 19. 20.

Kurs 103 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Kreativ entspannen

Hier
anmelden



Finden Sie heraus, was Sie beruhigt und entspannt.

Wir probieren verschiedene Dinge aus.

Zum Beispiel:

- Mandalas selber zeichnen und ausmalen
- Farben
- Formen
- Musik
- Bewegung
- Atmen
- Düfte
- Meditieren

Hinweis

Sie müssen selbstständig mit den Händen arbeiten können.

Montag, 15.00 bis 17.00 Uhr

September 01. 08.

Oktober 20. 27.

November 03. 10. 17. 24.

Dezember 01.

Kurs 104 Zürich



Leitung

Martin Bähler

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

8. September 2025

Ein gutes Bewerbungs- Gespräch führen



In diesem Kurs üben Sie ein
Bewerbungs-Gespräch.

Sie lernen, auf was Arbeitgeber achten.
Sie üben, wie Sie sich gut vorstellen.

Wir machen Rollen-Spiele und üben
typische Fragen.

Sie lernen, wie Sie ruhig und sicher
bleiben.

Nach dem Gespräch sprechen wir über
Ihre Stärken.

Sie lernen, was Sie noch verbessern
können.

So werden Sie im Gespräch sicherer und
selbstbewusster.

Montag,	18.00 bis 20.00 Uhr
Oktober	20. 27.
November	03. 10.

Kurs 105 Zürich



Leitung

Camilla Christensen

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

8. September 2025

Liebesbeziehung – ich bin bereit!



In diesem Kurs sprechen wir über Liebe und Sexualität.

Wir sprechen über wichtige Fragen.

Zum Beispiel:

- Was ist wichtig in einer Liebesbeziehung?
- Wie bin ich eine gute Freundin oder ein guter Freund?
- Wie kann ich eine Freundin oder einen Freund finden?

Montag,	18.00 bis 20.00 Uhr
----------------	----------------------------

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

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

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

Wohnschule – Lernen fürs Leben

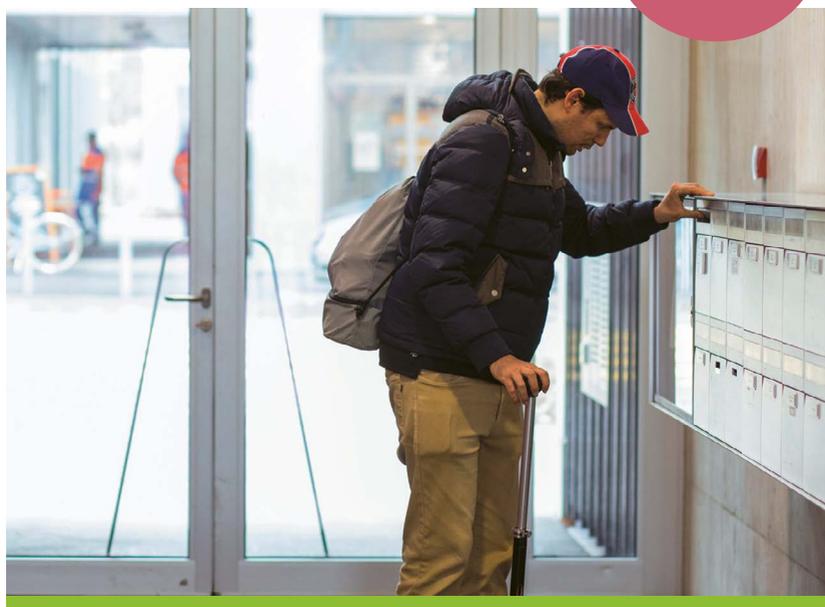
Träumen Sie davon, in einer eigenen Wohnung zu leben?

Massgeschneiderte Ausbildung für Erwachsene mit Behinderung.

Schritt für Schritt und mit persönlicher Begleitung.

An einem modernen und zentralen Standort in Zürich.

Die
Wohnschule
hat freie
Plätze.



Kurs 106 Zürich



Leitung

Lea Sandoz-Mey

Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Werden Sie Züri-Profi



Zürich ist eine tolle Stadt mit vielen Möglichkeiten.

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam Zürich.

Wir finden die besten Orte für leckeres und günstiges Essen.

Und wir finden gemütliche Treffpunkte und coole Aktivitäten.

So können Sie später Ihren Freundinnen, Freunden und Familien die besten Orte zeigen.

Kommen Sie mit und entdecken Sie Zürich!

**Montag bis Donnerstag,
13.00 bis 17.00 Uhr**

August 18. 19. 20. 21.



Kurs 107 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Treffpunkt

Zürich Haupt-Bahnhof
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

20. Oktober 2025

Illuminarium

Beim Landesmuseum Zürich gibt es ein weihnachtliches Lichterfest.

Es heisst Illuminarium.

Der Höhepunkt ist eine Lichter-Show.

Die Lichter-Show dauert ungefähr 25 Minuten.

Danach gehen wir zusammen auf den Weihnachts-Markt.

Hinweise

Haben Sie eine licht-sensible Epilepsie?
Dann sollten Sie nicht an die Lichter-Show kommen.



Montag,	16.30 bis 20.00 Uhr
Dezember	01.

Hier
anmelden

Kurs 108 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Europareise: Deutschland, Dänemark, Schweden

Sie sind fasziniert von anderen Ländern,
Sprachen und Kulturen?

Sie gehen auf eine Fantasiereise.

Es geht weiter mit Deutschland,
Dänemark und Schweden.

Sie hören die Sprachen.

Sie sehen Fotos und Filme von
berühmten Orten.

Sie lernen Musik, Kunst und Mode kennen.

Sie tanzen, malen und basteln.

Sie kochen und probieren Leckerer aus
diesen Ländern.

Montag,	18.30 bis 20.30 Uhr
----------------	----------------------------

September	01. 08. 22.
-----------	-------------

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

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

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

Kurs 109 Zürich



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 220.–

Anmeldeschluss

18. August 2025

Innere Stärke und Lebensfreude

Wie kann ich positiver denken?

Wie belastbar bin ich?

Wie kann ich mich stärker fühlen?

Gemeinsam fördern wir innere Stärke
und Lebens-Freude.

Wir schreiben positive Erfahrungen auf.

Wir malen auch Bilder über unsere
positiven Erfahrungen.

Und wir probieren Atem-Übungen aus.

Das heisst:

Wir konzentrieren uns auf unseren Atem.

Diese stärken unser Selbst-Bewusstsein.

Montag, 14.15 bis 16.15 Uhr

September 29.

Oktober 20. 27.

November 03. 10. 17. 24.

Dezember 01. 08. 15.

Hier
anmelden



Kurs 110 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Veranstalter

In Zusammenarbeit
mit Fragile Zürich

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 200.–

Anmeldeschluss

18. August 2025

Computer für Einsteigerinnen und Einsteiger

Der Computer ist nicht mehr weg zu denken.

In diesem Kurs lernen Sie den Computer besser kennen.

Wir zeigen Ihnen, was man damit alles machen kann.

Sie können mit dem Programm Word einen Brief schreiben.

Vielleicht möchten Sie am Computer eine schöne Karte gestalten.

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

Hinweise

Dieser Kurs ist für Menschen mit einer Hirn-Verletzung.

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

Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr

September 29.

Oktober 20. 27.

November 03. 10. 17. 24.

Dezember 01. 08. 15.



Kurs 111 Zürich



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Computer für Fortgeschrittene

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

Im Internet suchen Sie nach Bildern und Informationen.

Wir zeigen Ihnen die Gefahren und die Regeln.

Mit uns lernen Sie die wichtigsten Programme kennen.

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

Sie wollen Ordnung schaffen und erstellen eine Tabelle.

Oder Sie hören gerne Musik und wollen diese abspeichern.

Hinweis

Sie müssen einen Computer bedienen können und schreiben können.

Montag, 17.30 bis 19.30 Uhr

August 18. 25.

September 01. 08. 22. 29.

Oktober 20. 27.

November 03. 10. 17. 24.

Dezember 01. 08. 15.

Kurs 112 Zürich



Leitung

Andrea Lienert

Ort

Stadtpolizei
Zürich, Wache
Wasserschutzpolizei
Mythenquai 73
8002 Zürich

Kosten

Fr. 50.–

Anmeldeschluss

13. Oktober 2025

Wasser-Schutz-Polizei

Hier
anmelden



Was macht die Wasser-Schutz-Polizei?

Das lernen wir bei einer spannenden Führung.

Wir schauen in die Wache und die Werkstatt.

Wir schauen auch einen Film.

Sie dürfen ein Polizei-Schiff anschauen.

Wir machen eine kleine Ausfahrt mit dem Schiff.

Hinweise

Sie müssen gut Treppen steigen können.



Montag,	13.30 bis 16.00 Uhr
November	24.

BeWo Plus Begleitetes Wohnen im System SEBE

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

Dann ist BeWo Plus vielleicht etwas für Sie.

Eine erfahrene Begleitperson kommt zu Ihnen nach Hause.

Sie kommt so oft, wie Sie sie brauchen.

Sie hilft zum Beispiel einkaufen, Wäsche waschen oder putzen.

Haben Sie Interesse? Melden Sie sich bei uns.

Telefon: 058 775 25 25

E-Mail: zuerich@proinfirmis.ch



Kurs 113 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

4. August 2025

Französisch entdecken

Hier
anmelden



Möchten Sie erste Wörter und Sätze auf Französisch lernen?

In diesem Kurs lernen Sie einfache Wörter und Sätze auf Französisch für den Alltag und für die Ferien.

Und wir machen einfache Übungen und Spiele.

Hinweise

Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger.

Es ist hilfreich, wenn Sie ein bisschen lesen und schreiben können.

Dienstag,	18.00 bis 19.00 Uhr
------------------	----------------------------

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

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

November	04.
----------	-----

Hier
anmelden



Kurs 114 Zürich



Leitung

Andrea Lienert

Ort

Gemeinschaftszentrum
Schindlergut
Kronenstrasse 12
8006 Zürich

Kosten

Fr. 150.–

Anmeldeschluss

14. Juli 2025

Schön und praktisch Wohnen

Im eigenen Zuhause wollen wir uns wohl fühlen.

In diesem Kurs lernen Sie praktische Tipps:

- wie Sie Ihre Wohnung oder Ihr Zimmer praktisch einrichten können
- wie Sie aufräumen
- wie Sie einfach dekorieren können
- wie Sie ein Bild aufhängen
- welche Farben zu Ihnen passen
- welche Putzmittel wirksam sind

Sie können ein eigenes kleines Möbelstück mitbringen und verschönern.

Dienstag,	14.00 bis 16.00 Uhr
------------------	----------------------------

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

September	02. 09. 16. 23. 30.
-----------	---------------------

Kurs 115 Zürich



Leitung

Renee Renata Smits

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 80.–

Anmeldeschluss

28. Juli 2025

Vorlesen mit Freude

Hier
anmelden



Lesen Sie anderen gerne Geschichten vor?

Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Hier lernen Sie:

- Wie Sie spannend und lebendig vorlesen.
- Wie Sie Kinder und Erwachsene zum Zuhören bringen.

Machen Sie mit und entdecken Sie die Freude am Vorlesen!

Dienstag,	18.30 bis 20.00 Uhr
------------------	----------------------------

September	09.	16.	23.	30.
-----------	-----	-----	-----	-----

Hier
anmelden



Kurs 116 Zürich



**THEATER
HORA**



STIFTUNG ZÜRIWERK

Leitung

Noah Beeler
Svenja Koch

Ort

Rote Fabrik
Seestrasse 395
8038 Zürich

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Theater HORA

In diesem Kurs spielen wir zusammen Theater.

Der Kurs ist vom Theater HORA.

Das ist ein bekanntes Theater in Zürich.

Jeder Mensch kann Theater spielen.

Sie brauchen keine Erfahrung.

Sie lernen:

- Ihren Körper und Ihre Stimme besser kennen.
- Mit anderen zusammen Geschichten erfinden.
- Ihre Fantasie benutzen.

Träumen Sie davon, Schauspielerin oder Schauspieler zu werden?

Wenn es eine freie Stelle bei HORA gibt, können Sie sich nach dem Kurs bewerben.

Dienstag, 18.00 bis 20.00 Uhr

August 19. 26.

September 02. 09. 16. 23. 30.

Oktober 21. 28.

November 04. 11. 18. 25.

Dezember 02. 09. 16.

Kurs 117 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 210.–

Anmeldeschluss

4. August 2025

Abends bei den Tieren

Hier
anmelden



Was machen Fuchs, Reh und Wildschwein eigentlich in der Nacht?

In diesem Kurs finden Sie es heraus.

Wir machen 2 spannende Ausflüge:

Wir fahren mit dem Zug nach Frauenfeld ins Naturkunde-Museum.

Dort machen wir eine Führung mit einer Expertin.

Sie erklärt uns die Tiere.

Am dritten Kurstag gehen wir in den Tierpark Goldau.

Wir schauen uns die Tiere im Tierpark an.

Hinweise

Das Vortreffen findet am 16. September von 14.00 bis 16.00 Uhr statt.



Dienstag,	12.00 bis 18.00 Uhr
------------------	----------------------------

September	16. 30.
-----------	---------

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

Hier
anmelden



Kurs 118 Zürich



Leitung

Orietta Bitetti

Ort

EPI Wohnwerk
Wohnhaus auf der Rütli
Bleulerstrasse 84
8008 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Theater-Kurs

Haben Sie Lust, Theater zu spielen?

Möchten Sie Neues ausprobieren?

Wir lernen verschiedene Theater-Spiele
und Übungen kennen.

Wir spielen Theater, improvisieren und
experimentieren.

Wir erfinden zusammen ein
Theater-Stück.

Zusammen spielen wir das Theater-Stück
vor Publikum.

Hinweis

Die Aufführung findet am
10. Dezember 2025 statt.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

August 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 01. 22.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.

Hier
anmelden

Kurs 119 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 130.–

Anmeldeschluss

18. August 2025

Mein eigenes Mosaik

Erstellen Sie Ihr eigenes Kunstwerk.

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

Auf einen Untersetzer können Sie ein Glas stellen.

Die Steine sind aus Keramik oder Glas.

Die Steine haben verschiedene Formen und Farben.

Die farbigen Steine werden aufgeklebt.

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

In diesem Kurs können Sie kreativ sein.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

Oktober 01. 29.

November 05.

SEBE-Beratung

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

Haben Sie Fragen zum System SEBE?

Möchten Sie sich bei SEBE anmelden?

Brauchen Sie Hilfe bei den SEBE-Leistungen?

Melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie kostenlos.

Telefon: 058 775 25 25

E-Mail: zuerich@proinfirmis.ch



Kurs 120 Zuhause über Zoom



Leitung

Corinna Konopka

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

18. August 2025

Handy-Funktionen besser kennen Online-Kurs

Hier
anmelden



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

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

Wir üben zusammen Bilder zu machen
und Videos zu drehen.

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

Hinweise

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

Sie benötigen eine E-Mail-Adresse.

Mittwoch, 18.00 bis 20.00 Uhr

Oktober 01. 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03.

Kurs 121 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 490.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

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 Ausflüge um andere Tiere kennen zu lernen. Zum Beispiel in den Zoo.

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

Hinweise

Im Kurs sind Sie drinnen und draussen.

Die Ausflüge finden am 22. und 29. Oktober 2025 von 9.30 bis 15.30 Uhr statt.

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

Mittwoch, 10.15 bis 12.15 Uhr

August 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 01. 22. 29.

Kurs 122 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

15. September 2025

Trinkwasser

In diesem Kurs sprechen wir über
Trinkwasser.

Und wir sprechen über diese Fragen:

- Woher kommt unser Trinkwasser?
- Kann ich das Wasser sicher trinken?
- Wer prüft das Wasser?
- Wie wird das Wasser geprüft?
- Soll ich Wasser sparen?
- Haben wir in 10 Jahren noch gutes Wasser?

Wir besuchen auch die Anlage für die
Wasser-Versorgung in der Stadt Zürich.

Hinweise

Für diesen Kurs müssen Sie gut laufen
können.

Der Ausflug findet am 30. Oktober 2025
von 13.00 bis 16.00 Uhr statt.



Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

Oktober 23. 30.

November 06.



Kurs 123 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Rechnen für Anfängerinnen und Anfänger

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.

Hinweis

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und
Anfänger geeignet.

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr

August	21.	28.
September	18.	25.
Oktober	02.	23. 30.
November	06.	13. 20.

Kurs 124 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Reformiertes
Kirchgemeindehaus
Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

6. Oktober 2025

Der Bahnhof

Interessieren Sie sich für den Bahnhof?

Am Bahnhof steigen Menschen ein
oder sie steigen um.

Züge und Trams fahren ein und
wieder raus.

Es ist immer etwas los!

In diesem Kurs dreht sich alles um den
Bahnhof.

Wir machen eine Führung durch den
Hauptbahnhof Zürich.

Wir schauen uns die Kunst im
Hauptbahnhof Zürich an.

Wir schauen Filme zu Bahnhöfen.

Hinweis

Der Besuch im Bahnhof findet am
27. November 2025 von 13.00 bis
16.30 Uhr statt.

Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

November 20. 27.

Dezember 04. 11. 18.

Kurs 125 Zürich



Leitung

Anina Döbeli

Ort

Schulhaus Feld
Feldstrasse 89
8004 Zürich

Kosten

Fr. 350.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Singen wie ein Superstar



Singen Sie gerne?

Wollen Sie englische Pop-Songs singen?

Singen Sie auch gerne ein Volks-Lied?

Wollen Sie die Lieder verstehen und lernen?

Sie erfahren viel über die Sänger und Lieder.

Sie können Ihre Lieblings-Musik mitbringen.

Hinweise

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

Wir singen auch deutsche Lieder.

Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr

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

Kurs 37 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

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

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



Kurs 126 Zürich



liebi+

Leitung

Cornelia Maissen

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

28. Juli 2025

Sicheres Online-Dating



Im Internet kann man Leute kennenlernen.

Zum Beispiel auf Facebook und Instagram.

Oder auf Dating-Apps.

Das ist spannend und macht Spass.

Aber es gibt auch Gefahren.

In diesen Kursen lernen Sie:

- Was Sie machen können, damit es eine gute Erfahrung wird.
- Wie Sie sicher bleiben.
- Wo Sie Hilfe bekommen, wenn es nicht so gut gelaufen ist.

Hinweis

Bitte bringen Sie Ihr Smart-Phone, Tablet oder Laptop mit.

Freitag,	15.00 bis 18.00 Uhr
September	05. 19.

Kurs 127 Zürich



Leitung

Daniela Gama

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

11. August 2025

Zürich günstig erleben

Hier
anmelden

Möchten Sie Zürich günstig erleben?

Gemeinsam entdecken wir Kunst, Kultur und schöne Orte zum Entspannen.

Am 1. Kurstag suchen wir Ideen im Internet.

Dann planen wir gemeinsam 4 spannende Ausflüge.

So können Sie Zürich neu entdecken.

Machen Sie mit und erleben Sie die Stadt!

Hinweise

Sie müssen einen Computer bedienen können.

Sie kennen sich mit dem Internet aus.

Freitag,	13.30 bis 17.00 Uhr
September	19. 26.
Oktober	03. 24. 31.

Kurs 128 Zürich



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

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.



Freitag, 18.00 bis 19.30 Uhr

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

Hier
anmelden



Kurs 129 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Tanzwerkstatt
Magnusstrasse 3
8004 Zürich

Kosten

Fr. 360.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Bewegen, Tanzen

Sie haben Freude am Tanzen und
Bewegen.

Sie machen einfache Übungen und
lernen Ihren Körper besser kennen.

Sie verbessern Ihre Körper-Haltung.

Sie werden beweglicher.

Sie probieren neue Bewegungen aus.

Sie tanzen nach Ihren eigenen Ideen.

Im freien Tanzen vergessen Sie den Alltag.

Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

August 22. 29.

September 05. 12. 19. 26.

Oktober 03. 24. 31.

November 07. 14. 21. 28.

Dezember 05. 12. 19.

Kurs 130 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

11. August 2025

Vorbereitung auf die Pensionierung

Sind Sie über 50 Jahre alt?

Möchten Sie sich auf die Pensionierung vorbereiten?

In diesem Kurs lernen Sie:

- wie Sie im Alter wohnen können
- was die AHV ist
- wie Sie Ihr Budget planen können
- was Sie für Ihre Gesundheit tun können
- wie Sie Ihre Freizeit gut gestalten können:
Hobbys, Freunde, Aktivitäten
- wie Sie bei Krankheit und am Lebens-Ende mitbestimmen können

Sie bekommen Informationen.

Und wir diskutieren gemeinsam.

Sie finden Ihre eigene Meinung.

Samstag,	13.30 bis 16.30 Uhr
-----------------	----------------------------

September	20. 27.
-----------	---------

Oktober	25.
---------	-----

November	08. 15.
----------	---------

Hier
anmelden



Kurs 131 Zuhause über Zoom



ONLINE

NEU



Leitung

Lea Sandoz-Mey

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 150.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

ChatGPT – meine Unterstützung im Alltag

ChatGPT ist ein schlaues
Computer-Programm.

Es kann Ihnen Antworten geben und
viele erklären.

So kann ChatGPT Ihnen im Alltag helfen.
Zum Beispiel beim Kochen oder
Einkaufen.

In diesem Kurs lernen Sie ChatGPT
kennen.

Sie lernen, wie Sie ChatGPT Fragen
stellen können.

Und wie Sie mit ChatGPT besser
schreiben können.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse für
diesen Kurs.

Hinweise

Dieser Kurs findet online statt.

Sie benötigen einen Laptop, Handy oder
Tablet.

Samstag, 10.00 bis 12.30 Uhr

August 23.

September 27.

Oktober 25.

November 22.

Dezember 13.

Kurs 132 Zürich



Leitung

Marijana Zeko

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

6. Oktober 2025

Bibliothek – Bücher und vieles mehr

Hier
anmelden

Lesen Sie gerne Bücher?

Oder hören Sie lieber Hörbücher mit Ton?

Sie möchten die Bücher aber nicht kaufen?

Dann können Sie ein Buch in einer Bibliothek ausleihen.

An einem Kurstag gehen wir zusammen in eine Bibliothek.

Wir lernen, was es in einer Bibliothek gibt.

Wir lernen auch, wie Sie sich anmelden.

Und wie Sie Bücher und andere Sachen ausleihen können.

Danach schauen wir zusammen die Bücher an und stellen unsere Auswahl vor.

Samstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

November 15. 29.

Freitag, 14.00 bis 16.00 Uhr

November 21.

Gruppe Mitsprache!

Wir sind eine Gruppe von 6 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 3 Assistenzen unterstützt.

Wir diskutieren wichtige Themen:

Zum Beispiel öffentliche Verkehrs-Mittel, Wohnen und Arbeit.

Wie können wir selbstbestimmter leben?

Wir können über alles reden.

Unser Ziel ist es, selbstbestimmter zu leben.

Eines Tages wollen wir mit den Bundesräten diskutieren:

Wir wollen ihnen unsere Forderungen vortragen.

Wir wollen unsere Interessen in der Gesellschaft selber vertreten.

Wir wollen, dass man mit und nicht über uns redet.

Wir suchen 2 bis 3 neue Mitglieder.

Wir laden Sie zu einem Schnupper-Abend ein.

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

Wo: Sitzungszimmer bei Pro Infirmis, Hohlstrasse 560,
8048 Zürich-Altstetten

Auskünfte und Anmeldung:

Urs Haas: 079 311 90 91 oder haas.urs1@gmail.com

Nuria van der Kooy: nuriavdk@gmail.com

Auf unserer Homepage finden Sie mehr Informationen:

www.gruppe-mitsprache.ch

Kurs 133 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Polizei-Hunde bei der Arbeit

Polizei-Hunde sind wichtig für viele Aufgaben der Polizei.

In diesem Kurs besuchen Sie Polizei-Hunde.

Eine Fachperson macht eine interessante Führung mit uns.

Sie sehen den Trainings-Platz und einen spannenden Film über Polizei-Hunde.

Vor dem Kurs sammeln Sie Fragen für die Fachperson.

Nach dem Kurs besprechen wir, was wir gelernt haben.

Hinweise



Samstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

August 23.

Freitag, 13.30 bis 17.30 Uhr

August 29.

Kurs 134 Zürich



Leitung

Marijana Zeko

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

28. Juli 2025

Knabenschiessen – ein Fest mit Tradition

Hier
anmelden



Das Knabenschiessen ist ein altes Fest in Zürich.

Sie lernen die lange Tradition vom Fest kennen.

Wir gehen zusammen an das Fest.

Dort hat es viel Essen und eine Chilbi.

Wir können zusammen verschiedene Bahnen ausprobieren.

Die Auswahl ist sehr gross.

Hinweis

Die Tickets für die Bahnen und Essen und Trinken bezahlen Sie selbst.

Samstag,	14.00 bis 16.00 Uhr
-----------------	----------------------------

September	13. 20.
-----------	---------

Montag,	13.00 bis 16.00 Uhr
----------------	----------------------------

September	15.
-----------	-----

Kurs 135 Zürich



sanio

Leitung

Sarah Jerjen

Ort

Aurum Schule Zürich
Bederstrasse 1
8002 Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

25. August 2025

Handeln im Notfall

Sie lernen in einem Notfall richtig zu handeln.

Sie bleiben ruhig und Sie organisieren Hilfe.

Wir üben zusammen verschiedene Notfall-Situationen:

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

Hinweise

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurs-Bestätigung.

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

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

Samstag,	09.00 bis 12.00 Uhr
Oktober	04.



Kurs 136 Zürich



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Messe Zürich
Wallisellenstrasse 49
8050 Zürich

Treffpunkt

Bahnhof Oerlikon,
neben dem Kiosk

Kosten

Fr. 110.–
inklusive Eintritt

Anmeldeschluss

22. September 2025

Auto-Messe

Wir besuchen zusammen die Auto-Messe in Zürich.

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

Wir nehmen uns den ganzen Tag Zeit: Wir bestaunen die Autos und machen Fotos.

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

Eine wunderbare Gelegenheit.

Hinweise

Bitte bringen Sie Ihr Mittagessen und ein Getränk mit.

Oder genügend Geld, damit Sie ein Mittagessen kaufen können.

Samstag,	09.30 bis 16.30 Uhr
November	01.

Hier
anmelden



Kurs 137 Zürich



Leitung

Silvia Moor

Treffpunkt

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Unterwegs mit Schiff, Tram, Bus und Zug

In diesem Kurs machen wir kleine Reisen. Wir besprechen miteinander, wohin wir reisen.

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

Sie lernen, wie Sie selbst ein Billett lösen können.

Wir fahren mit verschiedenen Verkehrsmitteln.

Zum Beispiel: Tram, Bus, Schiff und Zug.

Hinweis

Die Billette für Zug und Bus bezahlen Sie selber.

Samstag,	13.00 bis 16.00 Uhr
-----------------	----------------------------

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

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

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



Kurs 138 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Wandern in der Region Zürich

Lernen Sie die schönsten Wanderungen in der Region Zürich kennen!

Die erste Wanderung führt durch den Wald zum Elefanten-Bach. Dort steht eine Elefanten-Figur im Bach.

Die zweite Wanderung ist von Rüti ZH nach Rapperswil.

Wir fahren mit dem Schiff zurück nach Zürich.

Die dritte Wanderung ist entlang der Limmat bis zum Kloster Fahr.

Hinweise

Sie müssen 3 bis 4 Stunden wandern können.

Bei schlechtem Wetter wird die Wanderung verschoben.

Das Ersatz-Datum ist der 25. Oktober 2025. Sie bezahlen die Tickets und Eintritte selber.

Das Vortreffen findet am 23. August 2025 von 9.30 bis 13.00 Uhr statt.

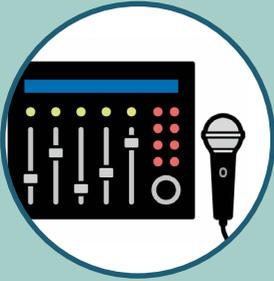


Samstag, 09.30 bis 16.15 Uhr

August 23.

September 06. 13. 20.

Kurs 139 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 100.–

Anmeldeschluss

29. September 2025

Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF

Hier
anmelden



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

Beim Besuchen vom Radio- 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.

Gemeinsam tauschen wir uns über den Besuch aus.

Hinweise

Sie müssen gut laufen können.

Benutzen Sie einen Rollstuhl?
Bitte schreiben Sie das auf die Anmeldung.

Samstag,	09.30 bis 11.30 Uhr
-----------------	----------------------------

November	08. 22.
----------	---------

Dienstag,	13.30 bis 16.00 Uhr
------------------	----------------------------

November	11.
----------	-----

Kurs 140 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

15. September 2025

Der Flughafen Zürich

Mögen Sie gerne Flugzeuge?

Finden Sie den Flughafen interessant?

Sie lernen den Flughafen Zürich kennen.

Sie gehen durch den Flughafen.

Sie sehen grosse und kleine Flugzeuge.

Sie erleben die Ankünfte und Abflüge.

Hinweise

Der Ausflug zum Flughafen findet am 1. November 2025 von 12.30 bis 17.30 Uhr statt.

Das Billett für den Zug bezahlen Sie selber.

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

Rollstuhlfahrende bringen eine eigene Assistenz-Person mit.

Samstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Oktober 25.

November 01. 08.



Kurs 141 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 Mittagessen grillieren Sie gemeinsam mit der Gruppe.

Leitung

Bernhard Haab

Ort

Juchhof
Bernerstrasse 301
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

25. August 2025

Samstag,	10.00 bis 16.00 Uhr
Oktober	04.

Kurs 142 Zürich



Leitung

Angela Huber

Ort

Schulhaus Gubel
Regensbergstrasse 153
8050 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

28. Oktober 2024

Lebkuchen-Haus dekoriieren

Möchten Sie Ihr eigenes Lebkuchen-Haus dekorieren?

Zuerst kleben Sie die einzelnen Haus-Teile zusammen.

Danach können Sie das Lebkuchen-Haus dekorieren.

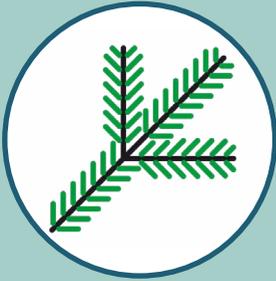
Zum Beispiel mit:

- Streusel
- Massa Ticino: Das ist eine farbige Zucker-Paste.
- Smarties
- Gummibärchen

Zum Schluss dürfen Sie Ihr Lebkuchen-Haus nach Hause nehmen.

Samstag,	10.30 bis 14.30 Uhr
Dezember	06.

Kurs 143 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

29. September 2025

Advents-Gesteck machen



Das Advents-Gesteck ist eine schöne Dekoration.

Sie können es zum Beispiel auf einen Tisch stellen.

In diesem Kurs machen Sie Ihr eigenes Advents-Gesteck.

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

Das fertige Advents-Gesteck dürfen Sie am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen.

Samstag,	10.00 bis 13.00 Uhr
November	15.

Kurs 301 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

14. Juli 2025

Streit gut lösen

Haben Sie manchmal mit anderen Personen Streit?

Gibt es Streit bei der Arbeit oder zu Hause?

In diesem Kurs lernen Sie:

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

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

September 08. 09. 10.

Kurs 303 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Galerie kunstsichtbar
Zentralstrasse 134
8003 Zürich

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

2. Juni 2025

Wir machen unsere eigene Kunst

Hier
anmelden



Wir machen einfache Objekte und Skulpturen.

Wir nutzen dafür unterschiedliche Techniken.

Wir gestalten mit Draht, Gips, Zeitungen und Klebeband.

Am Mittwoch gehen wir in ein Kunst-Museum.

Am Freitag machen wir eine Ausstellung.

Wir laden alle dazu ein.

Hinweis

Der Ausflug ins Kunstmuseum ist am Mittwoch, 16. Juli 2025.

Dienstag bis Donnerstag, 10.00 bis 16.00 Uhr

Juli 15. 16. 17.

Freitag, 14.00 bis 19.00 Uhr

Juli 18.

Kurs 305 Wallis



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Treffpunkt

Leuk Bahnhof

Kosten

Fr. 330.–

Anmeldeschluss

04. August 2025

Unterwegs im Wallis mit Bernhardiner Hunden



Sie besuchen die berühmten Bernhardiner-Hunde

Wir übernachten dafür im Städtchen Leuk im Hotel.

Sie haben ein Einzel-Zimmer.

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

Sie besuchen das Bernhardiner-Museum in Martigny.

Hinweise

Zuschlag Einzel-Zimmer: Fr. 10.–

Zuschlag kleine Gruppe: Fr. 50.–

Sie können 2 bis 3 Stunden mit Pausen wandern.

Sie brauchen keine Unterstützung bei der Körper-Pflege.

Sie zahlen das Billett für den Zug selber.

Sie reisen selbstständig nach Leuk und von Martigny zurück.



Freitag, 12.30 bis Samstag, 16.00 Uhr

September 26. 27.

Hier
anmelden



Kurs 201 Zürich

INTEGRATION

NEU

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Leitung

Susanne Huber

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 170.–
für 12 Lektionen

Anmeldeschluss

23. Juli 2025

Qigong

Qigong ist eine Bewegungs-Form aus China.

Man macht langsame Übungen.

Die Übungen tun dem Körper gut.

Man wird ruhiger und entspannter.

Die Übungen sind auch gut für das Wohlbefinden.

Hinweise

Zuerst machen Sie eine Probe-Lektion.
Die Probe-Lektion kostet 15 Franken.
Sie zahlen die 15 Franken in Bargeld.

Danach besprechen Sie mit der Kurs-
Leiterin:

Wollen Sie den Kurs weiter besuchen?
Dann kaufen Sie ein Abo für 12 Lektionen.

Für die Übungen stehen wir.
Sie müssen deshalb gut stehen können.

Mittwoch, 17.30 bis 18.30 Uhr

August 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 01. 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.

Kurs 202 Zürich

INTEGRATION

NEU

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Leitung

Nachbarschaftshilfe
Kreis 6

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Gratis

Digi-Kafi

Digi ist die Abkürzung für Digital. Digital sind zum Beispiel Geräte wie Handys oder Laptops.

Das Digi-Kafi findet im Café im GZ Buchegg statt.

Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit. Die Freiwilligen beantworten dann Ihre Fragen. Und zeigen es Ihnen direkt am Gerät vor.

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden: Wie oft möchten Sie teilnehmen?

Das Digi-Kafi ist gratis. Aber: Die Freiwilligen sammeln Geld für ihre Unterstützung.

Das heisst:
Sie entscheiden selbst, wie viel Geld Sie den Freiwilligen zahlen möchten.
Zum Beispiel:
2 bis 5 Franken.

Donnerstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

September 11.

November 13.

Dezember 11.

Hier
anmelden



Kurs 203 Zürich

INTEGRATION

NEU

**Männerchor
Höögg** Einzigartig
seit 1828

Leitung

Männerchor Högg

Ort

Kirchgemeindehaus
Högg
Ackersteinstrasse 186
8049 Zürich

Kosten

Fr. 100.–

Männer-Chor Högg

Singen ist gesund für das Gehirn und den Körper.

Im Männer-Chor singen wir gemeinsam Lieder.

Die Lieder kommen aus verschiedenen Musik-Richtungen.

Und sie sind in verschiedenen Sprachen.

Nach der Chor-Probe gehen wir manchmal etwas trinken.

Wir singen manchmal auch an Aufführungen vor einem Publikum.

Hinweis

Für diesen Kurs müssen Sie körperlich fit sein.

Mittwoch, 20.00 bis 22.00 Uhr

August 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 01. 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.

Kurs 204 Zürich

INTEGRATION

NEU



**VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH**

Leitung

Jean-Louis Berthoud

Ort

VHS Zürich
Bärengasse 22
8001 Zürich

Kosten

Fr. 95.–

Anmeldeschluss

28. Juli 2025

Masoala - Lebensraum Tropenwald

Hier
anmelden



Der Regenwald ist in Gefahr und viele Tiere verlieren ihr Zuhause.

Der Zoo Zürich hilft und schützt die Natur in der Masoala-Halle.

Mit etwas Glück sehen wir Lemuren, Chamäleons und bunte Vögel.

Am ersten Kurstag lernen wir den Regenwald und die Tiere kennen.

Am zweiten Kurstag machen wir eine Abend-Führung.

Wir fühlen die warme Luft und riechen den Wald.

Hinweise

Der Ausflug in die Masoala Halle im Zoo, findet am 1. September 2025 statt.



Montag,	18.30 bis 20.00 Uhr
----------------	----------------------------

August	25.
--------	-----

September	01.
-----------	-----

Kurs 205 Zürich

INTEGRATION

NEU



VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH

Leitung

Christian Larsen

Ort

Universität Zürich-
Zentrum
Rämistrasse 71
8006 Zürich

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

25. August 2025

Gesund und beweglich bleiben mit Spiral- Dynamik

Hier
anmelden



Haben Sie Schmerzen oder können sich nicht gut bewegen?

Die Spiral-Dynamik hilft Ihrem Körper, sich natürlich und schmerzfrei zu bewegen.

Zum Beispiel durch drehen und beugen.

Die Spiral-Dynamik wurde in über 100 000 Therapien getestet.

In diesem Vortrag lernen Sie:

- Wie Sie Ihre Beweglichkeit verbessern.
- Wie Sie Schmerzen lindern.
- Einfache Übungen für den Alltag.

Es gibt praktische Übungen zum Mitmachen und Zeit für Ihre Fragen.

Montag,	19.00 bis 20.30 Uhr
September	22.

Kurs 206

Zuhause über Zoom

INTEGRATION

ONLINE

NEU



VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH

Leitung

René Urs Altermatt

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 95.–

Anmeldeschluss

24. Juli 2025

Leben im Korallen-Riff

Hier
anmelden



Korallen sind kleine Tiere im Meer.

Sie sehen aus wie kleine Blumen.

Aber Korallen sind Tiere und keine Pflanzen.

Korallen leben meistens in grossen Gruppen.

Diese Gruppen nennt man Korallen-Riff.

Viele Fische und Pflanzen teilen sich diesen Raum.

In diesem Kurs erfahren Sie:

- Wer Riffe baut.
- Wie das Zusammenleben funktioniert.
- Warum Riffe so wichtig sind.

Tauchen Sie ein in diese faszinierende Welt!

Hinweise

Dieser Kurs findet online statt.

Sie benötigen ein Laptop, Handy oder Tablet.

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr

August 21. 28.

September 04.

Hier
anmelden



Kurs 207 Zürich

INTEGRATION

NEU



VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH

Leitung

Rudolf Velhagen

Ort

Universität Zürich-
Zentrum
Rämistrasse 71
8006 Zürich

Kosten

Fr. 65.–

Anmeldeschluss

19. August 2025

Giovanni Bellini – ein berühmter Maler

Giovanni Bellini lebte vor über 500 Jahren in Venedig.

Er war ein wichtiger Künstler der Renaissance.

Die Renaissance ist eine wichtige Zeit vor 500 Jahren.

Bellini malte viele Portraits und Bilder von Maria mit dem Jesus-Kind.

Bellini hat die Malerei verändert und neue Ideen in die Kunst gebracht.

In diesem Kurs lernen Sie seine Bilder und seine Zeit kennen.

Wir schauen uns sein Leben und die Geschichte an.

Dienstag,	19.30 bis 21.00 Uhr
September	16. 23.

Kurs 208 Zürich

INTEGRATION

Leitung

Doris Albertin-Büntner

Ort

Quartiertreff
Eidmattgege
Eidmattstrasse 16
8032 Zürich

Kosten

Fr. 20.– pro Mal

Primavera Frauenchor

Hier
anmelden



Im Frauen-Chor singen wir schöne Volks-Lieder.

Volks-Lieder sind Lieder mit einer einfachen Melodie.

Oft geht es um die Liebe oder das Leben.

Wir singen mit viel Freude.

Wir haben keine Auftritte.

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?



Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr

September 03.

Oktober 22.

November 05.

Dezember 10.

Hier
anmelden



Kurs 209 Zürich

INTEGRATION



COOLKIDZ
WWW.COOL-KIDZ.CH

Leitung

Isma Kouate

Ort

Kanzlei
Schaffhauserstrasse 15
8006 Zürich

Kosten

Fr. 30.– pro Mal

Afro-Trommeln

Wir trommeln in der Gruppe.

Das Ziel ist: Spass am Rhythmus!

Der Rhythmus ist die Musik von der
Trommel.

Wir lernen spielerisch einfache
Rhythmus-Abfolgen.

Diese Rhythmus-Abfolgen kommen von
West-Afrika.

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

Hinweis

Sie dürfen selbst entscheiden:

Wie oft möchten Sie teilnehmen?

Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr

August 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 01. 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.

Kurs 210 Zürich

INTEGRATION

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Leitung

Denis Raschpichler

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 200.–

Argentinischer Tango

Hier
anmelden



Tango Argentino ist ein Paar-Tanz.
Das heisst: Sie tanzen mit einem Partner
oder einer Partnerin.

Sie können sich zu zweit anmelden.
Aber Sie können sich auch allein
anmelden.

Im Tango müssen wir improvisieren.
Das heisst: Wir können selbst
entscheiden, wie wir tanzen.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie führen
können.

Das heisst: Sie wählen, wie sie tanzen.

Manchmal führt auch Ihr Partner oder
ihre Partnerin.

Hinweis

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?

Donnerstag, 19.40 bis 20.40 Uhr

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

Hier
anmelden



Kurs 211 Zürich

INTEGRATION

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Leitung

Krisztina Szarka

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 9.– pro Mal

Frauen-Gymnastik

Wir machen ein Training für den ganzen Körper.

Wir trainieren Ausdauer, Kraft und Koordination.

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

Hinweise

Dieser Kurs ist nur für Frauen.

Manchmal leitet jemand anderes den Kurs.

Dann tanzen Sie Orientalischen Tanz.

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?



Dienstag, 09.00 bis 10.00 Uhr

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

Hier
anmelden



Kurs 212 Zürich

INTEGRATION

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Leitung

Giovanna Petta Luciano

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 8.– pro Mal

Bewegung für Seniorinnen und Senioren

Zuerst wärmen wir unsere Muskeln auf.

Dann machen wir Dehn-Übungen und Kraft-Übungen.

So bleiben Sie fit!

Sie müssen vorher nichts über Sport wissen.

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?

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

Mittwoch, 09.30 bis 10.30 Uhr

August	20.	27.
September	03.	10. 17. 24.
Oktober	01.	22. 29.
November	05.	12. 19. 26.
Dezember	03.	10. 17.

Hier
anmelden



Kurs 213 Zürich

INTEGRATION



Veranstalter

Wen-Do Zürich

Ort

Schulhaus Limmat
Limmatstrasse 90
8005 Zürich

Kosten

Fr. 380.–

Anmeldeschluss

13. Oktober 2025

Wen-Do, Grund-Kurs

Wen-Do ist Selbst-Verteidigung speziell für Frauen.

Sie entdecken die eigene Kraft beim Boxen und Treten.

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

Sie sprechen über unangenehme und bedrohliche Situationen im Alltag.

Trotz ernstem Thema macht Wen-Do Spass.

Hinweise

Nur für Frauen.

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

Sie wohnen in der Stadt Zürich?
Dann kostet der Kurs 50.– weniger.

Sie haben die Kulturlegi?
Dann ist er Kurs 30% günstiger.

Samstag,	10.00 bis 16.00 Uhr
November	08. 15.

Kurs 214 A-F Zürich

INTEGRATION

VBZ

Züri  Linie

Umsteigen lohnt sich.

Leitung/Veranstalter

VBZ Verkehrsbetriebe
Zürich

Ort

VBZ Zentrum
Luggwegstrasse 65
8048 Zürich

Treffpunkt

Bellevue, Haltestelle
Extrafahrten

Kosten

Gratis

Anmeldeschluss

3 Wochen vorher

Sicher unterwegs mit den VBZ

Im Tram und im Bus können Unfälle passieren.

Zum Beispiel bei einer Not-Bremmung.

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

Das lernen Sie in diesem Kurs:

- Wie können Sie sich gut schützen?
- Wo sollen Sie sich hinsetzen?
- Wann sollen Sie aufstehen?

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

Dort lernen Sie wichtige Tipps:

Es gibt Kaffee und etwas zu essen.

Dann fahren Sie mit dem Tram zurück zum Bellevue.

Dienstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs A August 26.

Kurs B Oktober 21.

Kurs C November 04.

Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs D September 11.

Kurs E September 25.

Kurs F November 20.

Hier
anmelden



Kurs 215 Zürich

INTEGRATION



Leitung

Stuga Aga

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 390.–

Anmeldeschluss

22. Juli 2025

Bollywood Tanz auf Englisch

Bollywood-Tanz kommt aus Indien.
Tanzen verbindet Menschen.
Egal woher man kommt. Egal wie alt
man ist.

Bollywood-Tanz ist kreativ, kraftvoll und
gesund.

Wir tanzen in der Gruppe und haben
gemeinsam Spass!

Bollywood dance comes from India.
Dancing connects people.

No matter where you come from. Or how
old you are.

Bollywood dance is creative, powerful
and healthy.

We dance in groups and have fun
together!

Hinweise

Dieser Kurs ist auf Englisch.
Die Kursleitung und die Teilnehmenden
verstehen aber auch Deutsch.

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

August	19.	26.			
September	02.	09.	16.	23.	30.
Oktober	07.	28.			
November	04.	11.	18.	25.	
Dezember	02.				

Kurs 216 A-D Zürich

INTEGRATION

klubschule

MIGROS

Ort/Veranstalter

Klubschule Migros
Pfingstweidstrasse 101
8021 Zürich

Kosten

Fr. 160.– pro Kurs

Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

Alphorn blasen, Schnupper-Kurs

Sie lernen das traditionelle Ur-Instrument der Schweiz kennen.

Sie erzeugen verschiedene Töne.

Sie spielen einfache Melodien.

Sie lernen die Geschichte des Alphorns kennen.

Hinweise

Sie müssen ein Alphorn mieten.

Die Miete kostet 60.–.

Bezahlen Sie die Miete direkt der Kurs-Leitung.

Alphorn spielen ist anstrengend.

Sie müssen körperlich fit sein.

Samstag, 9.00 bis 12.50 Uhr

Kurs A	August	30.
--------	--------	-----

Kurs B	Oktober	04.
--------	---------	-----

Kurs C	November	08.
--------	----------	-----

Kurs D	Dezember	13.
--------	----------	-----

Kurs 217 A-C Zürich

INTEGRATION

klubschule

MIGROS

Ort/Veranstalter

Klubschule Migros
Altstetten
Vulkanplatz 8
8048 Zürich

Kosten

Fr. 139.– pro Kurs

Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

Brot backen

Möchten Sie Ihr eigenes Brot für das Frühstück backen?

Sie stellen einen Teig her und lassen ihn aufgehen.

Sie formen den Teig und backen ihn.

Sie können verschiedene Brote backen.

Zum Beispiel:

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

Sie lernen verschiedene Teig-Arten und deren Verarbeitung kennen.

Hinweis

Sind Sie allergisch oder vertragen etwas nicht gut?

Bitte teilen Sie uns das bei der Kursanmeldung mit.

Samstag, 10.00 bis 13.20 Uhr

Kurs A	September	13.
--------	-----------	-----

Kurs B	November	01.
--------	----------	-----

Kurs C	November	29.
--------	----------	-----

Kurs 218 A-D Zürich

INTEGRATION

klubschule

MIGROS

Ort/Veranstalter

Klubschule Migros
Pfungstweidstrasse 101
8021 Zürich

Kosten

Fr. 120.– pro Kurs

Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

Schwyzer-Örgeli, Schnupper-Kurs

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

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

Hinweise

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Schwyzer Örgeli mit.

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

Mieten Sie vorher ein Örgeli in einem Laden.

Sie können **kein** Instrument im Kurs mieten.

Schwyzer Örgeli spielen ist anstrengend. Sie müssen das Örgeli gut halten können.

Freitag, 13.00 bis 15.50 Uhr

Kurs A September 19.

Kurs C November 07.

Samstag, 10.00 bis 12.50 Uhr

Kurs B Oktober 18.

Kurs D November 29.

Kurs 219 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort/Veranstalter

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 125.–

Preis B: Fr. 180.–

Anmeldeschluss

1. November 2025

Flicken, nicht wegwerfen

Hier
anmelden



Eine Hose oder ein Kleid ist kaputt.
Sie möchten es nicht wegwerfen.
Sie können schon etwas nähen.
Sie lernen, selber zu flicken.
Sie erfahren, wie man einen kaputten
Reiss-Verschluss ersetzt.
Oder wie man Hemd-Ärmel kürzt.
Sie üben, Knöpfe anzunähen.
Sie verbessern Ihre Garderobe.

Hinweise

Mit einer Caritas Kultur-Legi ist der Kurs
bei Preis A und B 60% günstiger.
Preis A: Sie wohnen in der Stadt Zürich.
Preis B: Sie wohnen nicht
in der Stadt Zürich.

Sie müssen schon nähen können.

Mitnehmen

- Schreibzeug
- Nähzeug
- Stoffresten, falls vorhanden

Samstag,	09.00 bis 16.00 Uhr
November	29.
Dezember	06.

Kurs 220 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort/Veranstalter

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 430.–
Preis B: Fr. 640.–

Anmeldeschluss

25. Juli 2025

Nähkurs – Ich nähe was ich will, alle 2 Wochen

Hier
anmelden



Sie möchten zum ersten Mal etwas
Eigenes nähen?

Sie wissen nicht, welchen Stoff Sie
nehmen sollen?

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

Hinweise

Mit einer Caritas Kultur-Legi ist der Kurs
bei Preis A und B 60% günstiger.

Preis A: Sie wohnen in der Stadt Zürich.

Preis B: Sie wohnen nicht
in der Stadt Zürich.

Mitnehmen

- Schreibzeug
- Nähzeug
- Stoffresten, falls vorhanden

Freitag, 13.00 bis 17.00 Uhr

August	22.
September	05. 19.
Oktober	03. 31.
November	14. 28.
Dezember	12.
Januar	09. 23.
Februar	06.

Hier
anmelden



Kurs 221 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort/Veranstalter

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 245.–
Preis B: Fr. 360.–

Anmeldeschluss

6. Oktober 2025

Stricken oder Häkeln lernen

Sie möchten stricken oder häkeln lernen.
Sie können auswählen, ob Sie häkeln
oder stricken.

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

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

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

Hinweise

Mit einer Caritas Kultur-Legi ist der Kurs
bei Preis A und B 60% günstiger.

Preis A: Sie wohnen in der Stadt Zürich.

Preis B: Sie wohnen nicht
in der Stadt Zürich.

Mitnehmen

- Schreibzeug
- Strick- oder Häkelnadeln
- Wolle oder Garn

Montag,	18.00 bis 21.30 Uhr
----------------	----------------------------

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

Dezember	01. 08. 15.
----------	-------------

Kurs 144 Hinwil



Leitung

Ruth Ehrsam

Ort

Oberstufen-
Schulanlage Breite
Breitestrasse 6
8340 Hinwil

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

14. Juli 2025

Kochen und Geniessen



Sie haben Freude am Kochen.

Sie können Ihre Koch-Wünsche mitbringen.

Sie erfahren viel über das Kochen.

Sie lernen Nahrungs-Mittel kennen.

Gemeinsam geniessen Sie das feine, selbst gekochte Essen.

Samstag, 10.30 bis 14.30 Uhr

August 23.

September 06. 27.

November 15.

Dezember 06.

Kurs 145 Hinwil



Leitung

Angela Huber

Ort

Oberstufen-
Schulanlage Breite
Breitestrasse 6
8340 Hinwil

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

21. Juli 2025

Kochen und Geniessen 2

Sie haben Freude am Kochen.

Sie können Ihre Koch-Wünsche mitbringen.

Sie erfahren viel über das Kochen.

Sie lernen Nahrungs-Mittel kennen.

Gemeinsam geniessen Sie das feine, selbst gekochte Essen.

Hier
anmelden



Samstag,	10.30 bis 14.30 Uhr
-----------------	----------------------------

August	30.
--------	-----

September	13.
-----------	-----

Oktober	25.
---------	-----

November	08. 22.
----------	---------

Kurs 56 Rüti



Leitung

Monika Scheiwiller

Ort

Berufsschule Rüti
Sonnenplatz 1
8630 Rüti

Kosten

Fr. 335.–

Lesen und Schreiben

Sie möchten besser Lesen und Schreiben lernen.

Sie machen einfache Sprach-Übungen.

Sie lernen, einfache Sätze zu schreiben.

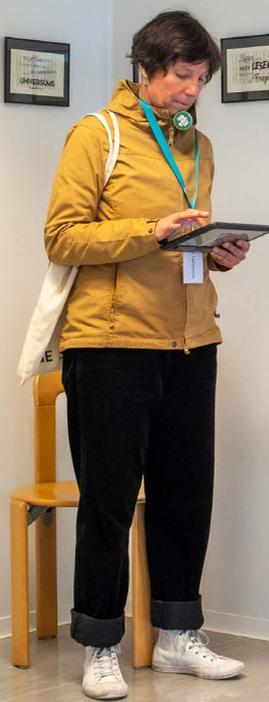
Sie lernen neue Wörter kennen.

Sie können mit Wörtern spielen.

Vielleicht schreiben Sie ein Gedicht oder eine kleine Geschichte.

Sie haben Spass und lernen Neues.

Montag,	18.00 bis 20.00 Uhr
August	18. 25.
September	01. 08. 15. 22. 29.
Oktober	20. 27.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08. 15.



Hier
anmelden



Kurs 222 Rüti

INTEGRATION

BIBLIOTHEK
RÜTI ZH
DÜRNTEN

wissen & begegnen

Ort/Veranstalter

Bibliothek Rüti Dürnten
Spitalstrasse 6
8630 Rüti

Kosten

Gratis

LEA Leseklub

LEA ist eine Abkürzung.

Sie steht für Lesen Einmal Anders.

Es treffen sich Menschen mit und ohne
Behinderung.

Sie lesen zusammen Geschichten und
sprechen darüber.

Dafür treffen Sie sich in der Bibliothek.

Alle können mitmachen.

Man muss nicht lesen können.

Dienstag, 17.15 bis 18.15 Uhr

August 19.

September 02. 16.

Oktober 07. 21.

November 04. 18.

Dezember 02. 16.

Hier
anmelden



Kurs 61 Urdorf



Leitung

Karin Hurni

Ort

Solvita Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 370.–

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

August 21. 28.

September 04. 11. 18. 25.

Oktober 02. 23. 30.

November 06. 13. 20. 27.

Dezember 04. 11. 18.



Kurs 62 Urdorf



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Solvita Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 335.–

Computer, Word, Excel und Power Point, morgens

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

Sie lernen die Grund-Kenntnisse für Word und Internet.

Sie schreiben Texte oder zeichnen etwas.

Sie schreiben eine Geburtstags-Karte oder einen Brief.

Sie erstellen Visiten-Karten und drucken sie aus.

Sie surfen im Internet.

Hinweis

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Freitag,	09.30 bis 11.30 Uhr
August	22. 29.
September	05. 12. 19. 26.
Oktober	03. 24. 31.
November	07. 14. 21. 28.
Dezember	05. 12. 19.

Hier
anmelden



Kurs 146 Winterthur



Leitung

Dorothea Kellermüller

Ort

Kulturzentrum Alte
Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 310.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Theater – Tanz – Film

In diesem Kurs erfinden wir ein Theater.

Wir spielen verschiedene Rollen.

Zum Beispiel:

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

Wir spielen und tanzen zu Musik.

Wir machen aus unseren Ideen einen Film.

Am Schluss zeigen wir den Film einem Publikum.

Montag, 17.00 bis 18.30 Uhr

August 18. 25.

September 01. 08. 15. 22. 29.

Oktober 20. 27.

November 03. 10. 17. 24.

Dezember 01. 08. 15.

Kurs 147 Winterthur



Leitung

Samariterverein
Winterthur

Ort

Schulhaus Feld
Löwenstrasse 7
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

28. Juli 2025

Nothilfe-Kurs

Notfälle können schnell und plötzlich passieren.

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

Sie trainieren spielerisch Notfälle.

Zum Beispiel:

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

Hinweise

Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurs-Bestätigung.

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

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

Mittwoch,	18.00 bis 20.00 Uhr
September	10. 17.

Hier
anmelden



Kurs 148 Winterthur



Leitung

Christa Surenmann

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 35.–

Anmeldeschluss

13. Oktober 2025

Gesunde Küche

Schokolade und Pommes Chips sind lecker.

Wir können sie schnell kaufen und essen.

Aber tun sie unserem Körper gut?

In diesem Kurs sprechen wir über gesunde Ernährung.

Was sind gesunde Snacks für Zwischendurch?

Was könnten wir am Abend essen?

Was macht Zucker in unserem Körper?

Was ist Fast Food?

Donnerstag, 13.30 bis 16.00 Uhr

November 20.

Kurs 149 Winterthur



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

7. Juli 2025

Computer für Fortgeschrittene

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

Im Internet suchen Sie nach Bildern und Informationen.

Wir zeigen Ihnen die Gefahren und die Regeln.

Mit uns lernen Sie die wichtigsten Programme kennen.

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

Sie wollen Ordnung schaffen und erstellen eine Tabelle.

Oder Sie hören gerne Musik und wollen diese abspeichern.

Hinweis

Sie müssen einen Computer bedienen und schreiben können.

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

Kurs 150 Winterthur



Leitung

Ruth Ehrsam

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

6. Oktober 2025

Schoggi

Sie essen gern Schoggi.

Sie lernen, wie Schoggi gemacht wird.

Sie machen selber eine Schoggi-Tafel.

Sie schauen eine Kakaobohne an.

Sie diskutieren: Ist Schoggi gesund?

Sie probieren verschiedene
Schoggi-Sorten aus.

Sie machen selber Sachen aus Schoggi:

Pralines, Schoggi-Mousse,
Schoggi-Torten.

Mmmmmmm.

Donnerstag, 17.00 bis 20.00 Uhr

November 13. 20. 27.

Dezember 04.

Kurs 151 Winterthur



Leitung

Andrea Meili

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 470.–

Anmeldeschluss

14. Juli 2025

Kochen und Geniessen Winterthur



Sie haben Freude am Kochen.

Sie können Ihre Koch-Wünsche mitbringen.

Sie erfahren viel über das Kochen.

Sie lernen Nahrungs-Mittel kennen.

Gemeinsam geniessen Sie das feine, selbst gekochte Essen.

Dienstag,	16.30 bis 20.00 Uhr
August	26.
September	02. 09. 16. 23.
November	18. 25.
Dezember	02. 09. 16.

Kurs 83/84 Marthalen/ Lindberg



Leitung
Claudia Steffes-Enn

Vier Jahreszeiten im Wald und Erlebnisse im Wald

Hier
anmelden



Wir turnen und spazieren im Wald.

Ein Vogel pfeift.

Es raschelt im Wald.

Die Luft riecht nach Harz und Holz.

Welche Tiere leben im Wald?

Welche Bäume gibt es?

Das lernen Sie in diesem Kurs.

Bei schönem Wetter sind wir draussen.

Wir machen ein Feuer.

Bei schlechtem Wetter sind wir in einer grossen Waldhütte.

Wir schauen Filme zusammen an und wir malen.

Hinweise

Dieser Kurs findet im Freien statt.

Tragen Sie bitte gute Schuhe und Kleider.

Wenn es regnet, brauchen Sie einen Regen-Schutz.

Bitte nehmen Sie ein Znüni und ein Getränk mit.

Hier
anmelden



Kurs 83 Marthalen

Ort

Schützenhaus
Marthalen
8460 Marthalen

Kosten

Fr. 450.–

Kurs 84 Winterthur

Ort

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

Kosten

Fr. 470.–

Vier Jahreszeiten im Wald, Marthalen

Donnerstag, 09.30 bis 11.30 Uhr

Erlebnisse im Wald, Lindberg

Donnerstag, 14.00 bis 16.30 Uhr

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

Kurs 77 Winterthur



Leitung

Anina Boiger

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 180.–

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

August 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 01. 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 11. 18.

Hier
anmelden



Kurs 223 Winterthur

INTEGRATION



Leitung/Veranstalter
Handball Inklusiv

Ort

Turnhalle Büelwiesen
Büelhofstrasse 32
8405 Winterthur

Kosten

Gratis

Handball Inklusiv

Menschen mit und ohne Behinderung spielen gemeinsam Handball.

Handball ist ein toller Team-Sport.

Wir verbessern unsere sportlichen Fähigkeiten.

Sie können Mitglied werden.

Dann dürfen Sie auch an der TogetherLeague teilnehmen.

Die TogetherLeague ist die erste inklusive Handball-Liga.

Hinweise

Das Schnupper-Semester ist gratis.

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

Freitag, 19.20 bis 20.30 Uhr

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

Hier
anmelden



Kurs 224 Winterthur

INTEGRATION

Let's dance!

Haben Sie Lust, sich so richtig auszutanzten?

Sie können Ihre eigene Musik mitbringen.

Sie lernen verschiedene Tänze kennen.

Sie üben Schritte, Drehungen und Sprünge.

Sie stärken Ihre Muskulatur.

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit.

Am Ende des Kurses können Sie die Tänze vorführen.

Hinweis

Bitte tragen Sie bequeme Kleider.

Leitung

Brigitte Liaskowsky-Egli

Ort

Kirchgemeindehaus

Liebestrasse

Liebestrasse 3

8400 Winterthur

Kosten

Fr. 234.–

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr

August 26.

September 02. 09. 16. 23. 30.

Oktober 21. 28.

November 04. 11. 18. 25.

Dezember 02.

Kurs 152 Solothurn und Umgebung



Leitung

Daniela Savoldelli

Treffpunkt

Beim jeweiligen
Schloss.

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Geschichten im Schloss



Möchten Sie Kunst und Geschichten entdecken?

Kommen Sie mit uns ins Schloss-Museum!

In diesem Kurs:

- schauen wir uns spannende Ausstellungen in Schlössern an
- sprechen wir über Geschichten in Schlössern
- schreiben wir eine Geschichte über einen Gegenstand im Schloss

Alle sind herzlich willkommen!

Hinweise

Bringen Sie ihr Natel/Handy mit.

Die Eintritte in die Schlösser bezahlen Sie selber.

Sie müssen selbst anreisen.

Samstag

August 23. Schloss Waldegg

September 20. Schlösschen
Vorderbleichweg
Biberist

Oktober 18. Schloss Burgdorf

Hier
anmelden



Kurs 153 Grenchen



Leitung

Nadine Hurni

Ort

VEBO Grenchen
Bielstrasse 77
2540 Grenchen

Kosten

Fr. 265.–

Anmeldeschluss

30. Juni 2025

Die Natur in den 4 Jahreszeiten erleben

Zusammen erleben wir die Natur in den 4 Jahreszeiten: mit allen Düften, Spuren und Geräuschen.

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

Im Sommer sammeln und essen wir Wildpflanzen.
Und machen ein Feuer.

Im Herbst sammeln wir Kastanien, Moos, Eicheln und Bucheckern.
Dann basteln wir etwas Schönes damit.

Im Winter entdecken wir Tierspuren im Schnee.

Im Frühling stellen wir selbst eine Kräutersalbe oder ein Kräuteröl her.

Hinweis

Dieser Kurs findet auch im Freien statt.
Möchten Sie nur an einem Tag teilnehmen?

Rufen Sie uns an.

Samstag,	10.00 bis 16.00 Uhr
-----------------	----------------------------

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

Oktober	25.
---------	-----

Februar	21.
---------	-----

April	25.
-------	-----

Kurs 154 A+B St. Margrethen



Leitung

Susanne Roth

Treffpunkt

Bahnhof St. Margrethen

Kosten

Fr. 290.–
inklusive Hotel,
Nachtessen,
2 Eintritte Heilbad,
ohne Getränke

Anmeldeschluss

Kurs A: 11. August
Kurs B: 6. Oktober

Wellness-Wochenende in St. Margrethen

An diesem Wochenende geniessen wir
und wir entspannen uns.

Wir übernachten in einem schönen Hotel.

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

Wir lernen, wie wir uns entspannen
können.

Wir essen fein.

Für wen

Sie wollen sich und Ihrem Körper
etwas Gutes tun.

Samstag, 13.30 Uhr bis Sonntag, 16 Uhr

Kurs A	September	13.	14.
Kurs B	November	8.	9.



Kurs 155 Altstätten



Leitung

Jeannine Del Vecchio

Treffpunkt

Hongler Kerzen AG
Bahnhofstrasse 25A
9450 Altstätten

Kosten

Fr. 45.–

Anmeldeschluss

27. Oktober 2025

Kerzen ziehen

In diesem Kurs machen Sie selber Kerzen:

Lange, kurze, dicke oder schlanke Kerzen.

Wir besuchen die älteste Kerzen-Fabrik der Schweiz.

Sie dürfen verschiedene Farben wählen.

Sie dürfen die Kerze schön verzieren.

So wird jede Kerze ein Kunst-Werk.

Wir besuchen das Kerzen-Kafi.

Im Kafi essen und trinken wir zusammen.

Für wen

Sie wollen sich auf Weihnachten einstimmen.

Sie sind gerne kreativ.

Freitag,	13.15 bis 16.15 Uhr
November	27.

Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)

Anmelden

Sie müssen sich schriftlich anmelden.

Schicken Sie bitte die Anmelde-Karte per Post.

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



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

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

Der Kurs findet nur statt, wenn es genügend Anmeldungen hat.

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

Unterstützung

Brauchen Sie Unterstützung während des Kurses?

Dann bringen Sie bitte eine Begleitperson mit.

Haben Sie keine Begleitperson?

Dann wenden Sie sich an unsere Sozialberatung: 058 775 25 25

Anmelde-Schluss verpasst?

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

Sie möchten sich wieder abmelden?

Sie müssen eine Abmeldung schriftlich machen.

Abmelden bis zum gedruckten Anmelde-Schluss: kostenlos.

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

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

Sie müssen einen Kurs abbrechen?

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

Sie bekommen eine Gutschrift für den nächsten Kurs.

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

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

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

Integrative Kurse

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

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

Fahrt an den Kurs

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

Wichtig: beachten Sie die Kurs-Zeiten.

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

Oder zu spät abgeholt werden.

Bei Fragen oder Problemen helfen wir gerne.

Benützen Sie einen Rollstuhl?

Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.

Übernachtung

Wir kontaktieren Sie nach der Anmeldung.

Dann klären wir die Details.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache von Ihnen oder Ihrer Bezugsperson.

Ist der Kurs und/oder Transport zu teuer?

Wenn nötig helfen wir Ihnen bei der Finanzierung.

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

Sie können nicht den ganzen Kurs auf einmal zahlen?

Dann können Sie den Kurs auch in Raten zahlen.

Das heisst: Sie zahlen den Kurs in Teilen.

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

Sie können den Kurs in zwei oder drei Raten zahlen.

Sie müssen alles bezahlen, bis der Kurs fertig ist.

Zahlen Sie mit Online-Banking?

Dann können Sie denselben QR-Code mehrmals verwenden.

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

Melden Sie sich bei uns.

Wir schicken Ihnen Einzahlungs-Scheine.

Daten-Schutz

Wir halten uns an die Regeln zum Daten-Schutz.

Unser Merkblatt dazu finden Sie hier:

www.bildungsklub.ch/daten

Haben Sie Fragen an den Bildungsclub?

Welcher Kurs ist für mich der richtige?

Hat es noch freie Plätze in meinem Wunsch-Kurs?

Gibt es einen Kurs in meiner Nähe?

Oder möchten Sie uns Ihre Meinung sagen?

Hat Ihnen etwas besonders gut gefallen?

Sind Sie mit etwas **nicht** zufrieden?

Haben Sie eine Idee für einen neuen Kurs?

Dann rufen Sie uns an!

Pro Infirmis Bildungsclub Zürich: 058 775 25 25

Pro Infirmis Zürich – Unsere Dienstleistungen

Wohnschule

Möchten Sie in einer eigenen Wohnung leben?

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

Sozialberatung

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

Die Sozialberatung ist kostenlos und vertraulich.

Begleitetes Wohnen

Wohnen Sie selbstständig?

Brauchen Sie Unterstützung in Ihrem Alltag?

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

Bewo Plus – Begleitetes Wohnen im System SEBE

Bewo Plus ist wie Begleitetes Wohnen aber zeitlich unbegrenzt.

Ihre Begleitperson unterstützt Sie so viel Stunden im Monat, wie Sie es wünschen.

SEBE-Beratung

Wollen Sie das neue System SEBE verstehen und nutzen?

Wir beraten Sie bei allen Fragen rund um das Selbstbestimmte Leben.

Treuhanddienst

Sie wohnen selbstständig und haben die Übersicht über Ihre Briefe und Dokumente verloren?

Brauchen Sie Unterstützung bei Ihren Zahlungen?

Der Treuhanddienst unterstützt Sie in der Administration.

Möchten Sie mehr über Pro Infirmis wissen?

Besuchen Sie uns im Internet: www.proinfirmis.ch

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

Rufen Sie uns an: 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:

7. Juli 2025

- **Bitte beachten Sie die Geschäfts-Bedingungen!**
Die Kurs-Bestätigung erhalten Sie spätestens 3 Wochen vor Kurs-Beginn
- **Weitere Fragen?**
Wir helfen gerne weiter
Pro Infirmis Bildungsclub
Telefon 058 775 25 25
- **Anmelde-Schluss verpasst?**
Rufen Sie uns an: Telefon 058 775 25 25
Vielleicht hat es noch freie Plätze!

P.P.

8048 Zürich

Post CH AG

Bildungsclub Zürich
Pro Infirmis
Hohlstrasse 560
Postfach
8048 Zürich

www.proinfirmis.ch