

pro infirmis

Bildungsclub Zürich

Neues
Design

Kurs-Programm

Herbst und
Winter 2026



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: bildungsclub-zh@proinfirmis.ch

Homepage: www.bildungsclub.ch

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N

Fotos: Pro Infirmis

Druck: Brüggl Admedia AG, Romanshorn

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.

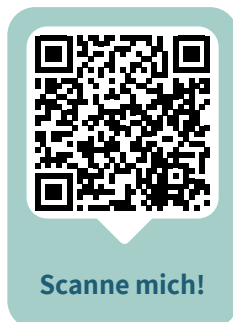
Sie lernen neue Menschen kennen.

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.


Inhaltsverzeichnis

Kurse in Zürich



Montag	Seite
Telefonieren ohne Stress	9
Kochen und Spanisch lernen	 15
ChatGPT – meine Unterstützung im Alltag	 17
Computer für Fortgeschrittene	18
Computer für Einsteigerinnen und Einsteiger	19
Papier schöpfen	28
Impro-Theater und Bewegung	 29
Dienstag	
Rundum gesund	12
Sicher im Internet	16
Holz und Steine bemalen	 30
Puzzle-Treff im Herbst	 32
Führung im Polizei-Museum	39
Mini-Golf	46
Beweglichkeit und Kraft	47
Mittwoch	
Handeln im Notfall mit Spital-Führung	8
Rechte kennen – aktiv werden	11
Handy-Funktionen besser kennen Online-Kurs	 17
Theater-Kurs RIDIBUNDUS	33
Mein eigenes Mosaik	35
Umweltschutz macht Spass	45

Erlebnisse mit Hunden und anderen Tieren	45
--	----





Donnerstag

Singen wie ein Superstar	34
Schiffe auf dem Zürichsee	 37
Illuminarium	39

Freitag

Kreativ entspannen	12
Kreativ bauen	 31
Vom Korn zum Brot	 38

Samstag

Vorbereitung auf die Pensionierung	10
Lebkuchen-Haus dekorieren	20
Guetzi backen	 22
Grittibänz backen	 23
Advents-Gesteck machen	34
Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF	36
Ein Tag auf dem Bauernhof	42
Pflanzenhäuser in Zürich entdecken	 43
Haustiere	 44
Leichte Herbst-Wanderungen in der Region Zürich	47

Block-Kurse

Natur-Woche für Stadtmenschen	 48
Streit gut lösen	49

Zürcher Oberland

Lesen und Schreiben	14
Kochen und Geniessen Hinwil	24

Winterthur

Freundschaft, Liebe, Sex	9
Nostalgie: Früher, heute, morgen	10
Gemeinsam stark – Basiskurs	11
Sicher im Internet	16
Computer für Fortgeschrittene	20
Lecker und gemütlich	NEU 21
Kochen und Geniessen Winterthur	24
Schoggi	25
Theater – Tanz – Film	33

Integrative Kurse Zürich

Sing mit!	NEU 53
Mini-Trampolin	54
Argentinischer Tango	54
Frauen-Gymnastik	55
Bewegung für Seniorinnen und Senioren	55
Bollywood Tanz auf Englisch	56
Digi-Kafi	56
Zusammen wandern	NEU 58
Sicher unterwegs mit den VBZ	59
Wen-Do, Grund-Kurs	59
Männerchor Höngg	60
Primavera Frauenchor	60
Afro-Trommeln	61
Schwyzer-Örgeli, Schnupper-Kurs	61
Alphorn blasen, Schnupper-Kurs	62

Brot backen	62
Fledermäuse	63
Schlangen	63
Die Geschichte der Zürcher Altstadt-Häuser	64
Flicken, nicht wegwerfen, ganztags	65
Stricken oder Häkeln lernen	65
Nähkurs – Ich nähe was ich will, alle 2 Wochen	66

Integrative Kurse Oberland

LEA Lese-Club	66
TikTok Dance	67

Integrative Kurse Winterthur

Handball Inklusiv	67
Let's dance!	68

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 **8. Juni 2026** einen Kurs buchen,
ist der Kurs 5 % günstiger.

Es zählt das Datum vom Post-Stempel.

Oder das Datum der Online-Anmeldung.



Persönliche Weiterbildung

In diesen Kursen geht es um persönliche Weiterbildung.

Das bedeutet: Sie lernen mehr über sich selbst.

Und Sie lernen neue Dinge für den Alltag.

Sie können Ihre Stärken entdecken.

Sie können Neues ausprobieren.

Und Sie können gemeinsam lernen.



Zürich
sanio
see spital

Leitung

Sanio AG & See Spital

Ort

Aurum Schule Zürich
Bederstrasse 1
8002 Zürich

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

10. August 2026

1 – Handeln im Notfall mit Spital-Führung

Hinweise

Der Ausflug findet am 21. Oktober von 14.00 bis 15.30 Uhr statt.

Alle Teilnehmenden erhalten eine Kurs-Bestätigung.

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

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
-----------------	----------------------------

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

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

Hier
anmelden



Zürich



Chantal
Genoud

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

26. Oktober 2026

2 – Telefonieren ohne Stress

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

Dezember	07. 14.
----------	---------

Winterthur



Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

29. Juni 2026

3 – Freundschaft, Liebe, Sex

Leitung

Judith Larcher & Thomas Scharz

Hier
anmelden



Freitag	08.30 bis 12.00 Uhr
----------------	----------------------------

September	04. 18.
-----------	---------

Zürich



Silvia
Moor

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

4 – Vorbereitung auf die Pensionierung



Samstag	13.30 bis 16.30 Uhr
August	29.
September	12.
Oktober	03.
November	07.
Dezember	05.

Winterthur



Angelika
Furrer

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

5 – Nostalgie: Früher, heute, morgen



Montag	14.15 bis 16.15 Uhr
August	24. 31.
September	07. 14. 21. 28.
Oktober	19. 26.
November	02. 09. 16. 23. 30.
Dezember	07. 14.

Hier
anmelden



Winterthur



Renee
Renata
Smits

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 130.–

Anmeldeschluss

27. Juli 2026

6 – Gemeinsam stark – Basiskurs

Montag	9.00 bis 12.00 Uhr
September	07. 21. 28.

Zürich



Birgit
Tognella

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

3. August 2026

7 – Rechte kennen – aktiv werden

Hinweis

Der Besuch im Rathaus findet am 21.
Oktober statt.

Mittwoch	17.30 bis 19.30 Uhr
September	16. 23. 30.
Oktober	21.

Hier
anmelden



Hier
anmelden



Zürich



Angelika
Furrer

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

8 – Rundum gesund

Dienstag 09.30 bis 11.30 Uhr

August	25.
September	01. 08. 15. 22. 29.
Oktober	20. 27.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08. 15.

Winterthur



Aldona
Walka

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

9 – Kreativ entspannen

Hinweis

Sie müssen selbstständig mit den
Händen arbeiten können.

Freitag 14.30 bis 16.30 Uhr

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

Hier
anmelden



pro infirmis

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



Sprachen und Computer



In diesen Kursen lernen Sie wichtige Dinge für den Alltag.

Sie üben Sprachen oder Sie arbeiten mit dem Computer.

Zum Beispiel:

- Lesen und Schreiben
- Neue Programme wie Chat GPT
- Computer für unterschiedliche Levels

Die Kurse machen Spass und sind leicht verständlich.

Alle lernen im eigenen Tempo.

Rüti



Monika
Scheiwiller

Ort

Berufsschule Rüti
Sonnenplatz 1
8630 Rüti

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

10 – Lesen und Schreiben



Montag	18.00 bis 20.00 Uhr			
August	17.	24.	31.	
September	07.	14.	21.	28.
Oktober	19.	26.		
November	02.	09.	16.	23. 30.
Dezember	07.	14.		

Zürich



Leitung

Maryury Saldana
Suarez

Ort

Gemeinschaftszentrum
Oerlikon
Gubelstrasse 10
8050 Zürich

Kosten

Fr. 430.–

Anmeldeschluss

27. Juli 2026

11 – Kochen und Spanisch lernen

Me gusta cocinar.

Das ist Spanisch und heisst:
Ich koche gern.

In diesem Kurs verbinden wir Kochen und Spanisch-Lernen.

Sie lernen, wie Löffel, Messer und Gabel auf Spanisch heissen.

Wir lernen kurze Sätze.

Und wir üben einfache Gespräche.

Wir kochen, reden, lachen und geniessen gemeinsam.

So bekommen Sie Lust aufs Essen und aufs Lernen!



Montag	13.30 bis 16.00 Uhr
September	07. 21. 28.
Oktober	19. 26.
November	02. 09. 16. 23. 30.

Zürich



Angelika
Furrer

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

12 – Sicher im Internet



Dienstag	14.00 bis 16.00 Uhr
August	25.
September	01. 08. 15. 22. 29.
Oktober	20.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08. 15.

Winterthur



Karin
Hurni

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

13 – Sicher im Internet



Donnerstag	14.00 bis 16.00 Uhr
August	20. 27.
September	03.

Hier
anmelden



Zuhause über Zoom



Chantal
Genoud

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 120.–

Anmeldeschluss

7. September 2026

14 – ChatGPT – meine Unterstützung im Alltag

Hinweise

Dieser Kurs findet online statt.

Sie benötigen einen Laptop, Handy oder Tablet.

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

Oktober	19. 26.
---------	---------

November	02. 09. 16.
----------	-------------

Zuhause über Zoom



Corinna
Konopka

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

7. September 2026

15 – Handy-Funktionen besser kennen Online-Kurs

Hinweise

Sie brauchen einen Computer/Laptop mit Kamera und Mikrofon und ein Smartphone.

Sie benötigen eine E-Mail-Adresse.

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
-----------------	----------------------------

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

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

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

Hier
anmelden



Hier
anmelden



Zürich



Abderrahim
Dari

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 330.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

16 – Computer für Fortgeschrittene

Hinweis

Sie müssen einen Computer bedienen und schreiben können.

Montag	17.30 bis 19.30 Uhr				
August	17.	24.	31.		
September	07.	21.	28.		
Oktober	19.	26.			
November	02.	09.	16.	23.	30.
Dezember	07.	14.			

Winterthur



Abderrahim
Dari

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 330.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

17 – Computer für Fortgeschrittene

Hinweis

Sie müssen einen Computer bedienen und schreiben können.

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

Hier
anmelden



Hier
anmelden



Zürich



Karin
Hurni

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 220.–

Anmeldeschluss

10. August 2026

18 – Computer für Einsteigerinnen und Einsteiger

Hinweis

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

Montag	14.00 bis 16.00 Uhr
September	21. 28.
Oktober	19. 26.
November	02. 16. 23. 30.
Dezember	07. 14.

Hier
anmelden

Kochen und backen

In diesen Kursen lernen wir gemeinsam kochen und backen.

Die Rezepte sind einfach und gut für den Alltag.

Wir lernen zum Beispiel:

- einfache Gerichte kochen
- Lebensmittel kennen
- sicher mit Messer, Herd und Backofen arbeiten
- in der Küche aufräumen und sauber arbeiten

Am Ende essen wir zusammen das gekochte Essen.

Oder wir bringen feine Dinge nach Hause.

Kochen in der Gruppe macht Spass und schmeckt gut.



Zürich



Angela
Huber

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

19. Oktober 2026

19 – Lebkuchen-Haus dekoriieren

Samstag	10.30 bis 14.30 Uhr
Dezember	05.

Winterthur



Leitung

Andrea Meili

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

20 – Lecker und gemütlich

Wir kochen miteinander.

Sie können ein Essen wünschen.

Wir machen auch ein leckeres Dessert.

Wir geniessen die Zeit miteinander.

Wir haben gute Gespräche.



Samstag	10.00 bis 14.00 Uhr
----------------	----------------------------

August	22.
--------	-----

September	26.
-----------	-----

Oktober	24.
---------	-----

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

Dezember	12.
----------	-----

Zürich



Leitung

Andrea Aepli

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

2. November 2026

21 – Guetzli backen

Wir backen an diesem Nachmittag feine Weihnachts-Guetzli.

Aus verschiedenen Teigen stechen wir Guetzli aus und backen sie dann.

Nach dem Backen verzieren wir die Guetzli mit vielen tollen Sachen.

Zum Beispiel:

- Zucker-Glasur
- Zucker-Perlen
- Marzipan
- Streusel
- Schokolade

Wir verpacken die Guetzli schön.

Am Schluss nehmen alle ihre Guetzli mit nach Hause.

Samstag	14.00 bis 18.00 Uhr
Dezember	12.

Zürich



Leitung

Andrea Aepli

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

12. Oktober 2026

22 – Grüttibänz backen

Hier
anmelden



In diesem Kurs backen wir gemeinsam einen Grüttibänz.

Wir lernen die Geschichte des Grüttibänz kennen:

- Wieso heisst er so?
- Welche Zutaten sind im Teig?

Wir formen gemeinsam einen Grüttibänz und dekorieren ihn.

Dann backen wir den Grüttibänz.

Wir essen unsere Grüttibänzen mit vielen feinen Sachen.

Samstag **14.00 bis 18.00 Uhr**

November 21.

Hier
anmelden



Winterthur



Andrea
Meili

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 670.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

23 – Kochen und Geniessen Winterthur

Dienstag	16.30 bis 20.00 Uhr
August	25.
September	01. 15. 22. 29.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08. 15.

Hinwil



Ruth
Ehram

Ort

Oberstufen-
Schulanlage Breite
Breitestrasse 6
8340 Hinwil

Kosten

Fr. 320.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

24 – Kochen und Geniessen Hinwil

Samstag	10.30 bis 14.30 Uhr
August	22.
September	12. 26.
November	14.
Dezember	05.

Hier
anmelden



Hier
anmelden



Winterthur



Ruth
Ehsam

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

25 – Schoggi

Donnerstag	17.00 bis 20.00 Uhr
-------------------	----------------------------

November	19. 26.
----------	---------

Dezember	03. 10.
----------	---------



Wir suchen Dich,
für mehr
mitsprache...



**Die Gruppe Mitsprache
setzt sich für mehr Rechte
von Menschen mit
Beeinträchtigung ein z.B.**

- in der Gesellschaft
- in der Politik
- am Arbeitsplatz
- für verschiedene Wohnformen

Möchtest Du Veränderungen bewirken?

Dann melde dich bei uns.
Alle Informationen findest du auf
unserer Homepage.



Kontakt:

www.gruppe-mitsprache.ch
info@gruppe-mitsprache
079 191 62 01

Kultur und Kreativ



In diesen Kursen geht es um Musik, Theater und Kultur. Die Teilnehmenden können selbst kreativ werden. Wir malen, basteln, musizieren oder spielen Theater. Alle können mitmachen, egal wie viel Erfahrung Sie haben.

Die Kurse fördern:

- Kreativität
- Selbsta Ausdruck
- Freude an Kunst und Kultur
- Gemeinschaft und Austausch

Sie lernen Neues, entdecken Ihre Stärken und haben Spass.

Zürich



Karin
Hurni

Ort

Rote Fabrik
Seestrasse 395
8038 Zürich

Kosten

Fr. 350.-

Anmeldeschluss

27. Juli 2026

26 – Papier schöpfen



Montag	17.00 bis 19.00 Uhr
August	31.
September	07. 21. 28.
Oktober	19. 26.
November	02. 16. 23. 30.
Dezember	07. 14.

Zürich



Leitung

Maryury Saldana
Suarez

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 390.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

27 – Impro-Theater und Bewegung

Wir arbeiten mit Theater und Improvisation.

Improvisation heisst: ohne vorgegebenen Text Theater spielen.

Wir gestalten eigene Solos und kurze Szenen.

Wir entdecken Bewegungen mit Kraft, Freude und Leichtigkeit.

Wir spüren unseren Körper und bewegen uns mutig im Raum.

Wir gestalten einfache Bühnenbilder und Requisiten.

Am Ende sprechen wir über unsere Erfahrungen.

Und wir entspannen uns gemeinsam.



Montag	18.00 bis 20.30 Uhr
August	17. 24. 31.
September	07. 21. 28.
Oktober	19. 26.
November	02. 09. 16. 23. 30.
Dezember	07.

Zürich

**Leitung**

Barbara Portmann

Ort

Gemeinschaftszentrum
Schindlergut
Kronenstrasse 12
8006 Zürich

Kosten

Fr. 470.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

28 – Holz und Steine bemalen

Malen und zeichnen Sie gerne?

Lieben Sie Farben und Natur-Materialien?

Wir suchen draussen nach Steinen und Ästen.

Dann bemalen wir die Steine und Äste mit leuchtenden Farbstiften.

Wir basteln damit ein Mobile zum Aufhängen.

Dienstag 14.00 bis 16.30 Uhr

August 18. 25.

September 01. 08. 15. 22. 29.

Oktober 20. 27.

November 03. 10. 17. 24.

Dezember 01. 08. 15.

Zürich

**Leitung**

Barbara Portmann

Ort

Quartierzentrum
Zentralstrasse
Zentralstrasse 34
8003 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

28. September 2026

29 – Kreativ bauen

Wir bauen spannende Dinge mit verschiedenen Sachen.

Zum Beispiel mit:

- Lego
- Klötzen
- Karton
- Bechern

Wir bauen Türme, Häuser oder andere Gebäude.

Wer baut den höchsten Turm?

Womit können wir den höchsten Turm bauen?

Wir messen die Höhe der Türme.

Können wir auch eine Brücke bauen?

Wir üben allein und in Gruppen.

Wir entdecken verschiedene Bau-Materialien.

Hinweis

Freitag	14.00 bis 16.00 Uhr
----------------	----------------------------

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

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

Zürich

**Leitung**

Claudia Steffes-enn

Ort

Gemeinschaftszentrum
Wollishofen
Albisstrasse 25
8038 Zürich

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

14. September 2026

30 – Puzzle-Treff im Herbst

Wir puzzeln in kleinen Gruppen.

Puzzeln macht Spass.

Es hilft für die Konzentration und beruhigt uns.

Wir gehen in ein Brockenhaus.

Dort sehen wir viele verschiedene Puzzles.

Hinweis

Der Ausflug findet am 10. November von 15.00 bis 18.00 Uhr statt.

Dienstag	15.00 bis 17.30 Uhr
-----------------	----------------------------

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

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

Zürich



Orietta
Bitetti

Ort

EPI Wohnwerk
Wohnhaus auf der Rütli
Bleulerstrasse 84
8008 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

31 – Theater RIDIBUNDUS

Hinweis

Die «offene Probe» findet am
23. September statt.

Hier
anmelden



Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
August	19. 26.
September	02. 09. 16. 23. 30.

Winterthur



Dorothea
Keller-
müller

Ort

Kulturzentrum
Alte Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

27. Juli 2026

32 – Theater – Tanz – Film

Hier
anmelden



Montag	17.00 bis 18.30 Uhr
September	07. 14. 21. 28.
Oktober	26.
November	02. 09. 16. 23. 30.
Dezember	07. 14.

Hier
anmelden



Zürich



Renee
Renata
Smits

Ort

Schulhaus Feld
Feldstrasse 89
8004 Zürich

Kosten

Fr. 350.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

33 – Singen wie ein Superstar

Hinweise

Sie brauchen keine Englisch-Kenntnisse für diesen Kurs.

Wir singen auch deutsche Lieder.

Donnerstag 18.30 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.

Zürich



Marlène
Fritschi

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

19. Oktober 2026

34 – Advents-Gesteck machen

Hier
anmelden



Samstag 10.00 bis 13.00 Uhr

November 28.

Zürich



Marlène
Fritschi

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

21. September 2026

35 – Mein eigenes Mosaik



Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
November	04. 11.

Unterwegs



Wir sind gemeinsam unterwegs!
Wir machen spannende Ausflüge.
Dabei sind wir manchmal zu Fuss unterwegs.
Manchmal fahren wir mit Tram, Zug und Bus.
Sie lernen die Umgebung noch besser kennen.
Sie üben, sich an neuen Orten wohlfühlen.
Wir erleben tolle Momente.

Zürich



Claudia
Steffes-enn

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 100.–

Anmeldeschluss

14. September 2026

36 – Besuch beim Radio- und Fernseh-Studio SRF

Hinweise

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

Samstag	09.30 bis 12.00 Uhr
----------------	----------------------------

Oktober	24.
---------	-----

November	07.
----------	-----

Dienstag	13.45 bis 15.45 Uhr
-----------------	----------------------------

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

Hier
anmelden

Zürich

**Leitung**

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

37 – Schiffe auf dem Zürichsee

Ahoi, interessierte See-Leute!

Wir besuchen die Werft der Zürichsee-Schiff-Fahrt.

Vielleicht steht gerade ein Dampf-Schiff in der Halle.

Sie lernen wichtige Knoten kennen.

Sie verstehen wichtige Fach-Wörter aus der Seefahrt-Sprache.

Und Sie singen Seefahrts-Lieder.

An einem Kurs-Tag machen wir eine Schiff-Fahrt.

Hinweis

Die Ausflüge finden am 26. November und 10. Dezember von 13.00 bis 17.30 Uhr statt.

Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr

November	19.	26.
----------	-----	-----

Dezember	03.	10.	17.
----------	-----	-----	-----

Zürich



Leitung

Christa Surenmann

Treffpunkt

Zürich Hauptbahnhof
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 150.–

Anmeldeschluss

14. September 2026

38 – Vom Korn zum Brot

Kennen Sie den Weg vom Korn zum Brot?

Am ersten Kurs-Tag besuchen wir das Mühlerama.

Das Mühlerama ist ein Museum.

Wir lernen, wie Mehl entsteht.

Am zweiten Kurs-Tag stehen wir früh auf.

Wir besuchen eine Bäckerei.

Dort sehen wir, wie Bäcker und Bäckerinnen aus verschiedenem Mehl Brot und Gipfeli backen.

Wir können Teig kneten und ein Zopf-Brötchen backen.

Hinweis



Freitag	13.30 bis 17.00 Uhr
----------------	----------------------------

Oktober	23.
---------	-----

Freitag	08.00 bis 12.30 Uhr
----------------	----------------------------

Oktober	30.
---------	-----

Zürich



Claudia
Steffes-enn

Ort

Stadtpolizei Zürich
Polizeimuseum
Uraniastrasse 3
8001 Zürich

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

7. September 2026

39 – Führung im Polizei- Museum

Hinweis



Hier
anmelden



Dienstag 14.30 bis 16.30 Uhr

Oktober 20.

Zürich



Claudia
Steffes-enn

Treffpunkt

Zürich Haupt-Bahnhof
unter der grossen Uhr

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

19. Oktober 2026

40 – Illuminarium

Hinweise

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



Hier
anmelden



Donnerstag 16.30 bis 20.00 Uhr

Dezember 03.



pro infirmis

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



Scan mich!



Hier
anmelden



Tiere und Natur

Tiere sind unsere treuen Begleiter.

In diesen Kursen dreht sich alles um Tiere und die Natur.

Wir lernen:

- was Tiere brauchen, um glücklich zu sein
- Wieso Bäume so wichtig sind
- Welche Pflanzen in der Wüste überleben

Wir beobachten, fragen und staunen.



Zürich

Leitung

Bernhard Haab

Ort

Juchhof
Bernerstrasse 301
8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

10. August 2026

41 – Ein Tag auf dem Bauernhof

Samstag	10.00 bis 16.00 Uhr
September	19.

Zürich

**Leitung**

Barbara Portmann

Treffpunkt

am jeweiligen Ort

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

26. Oktober 2026

42 – Pflanzenhäuser in Zürich entdecken

Manche Pflanzen brauchen viel Wasser.

Sie leben im Regenwald.

Andere Pflanzen brauchen fast kein Wasser.

Sie leben in der Wüste.

Wir entdecken verschiedene Pflanzen und ihre Lebensräume.

Wir besuchen die Stadt-Gärtnerei, den botanischen Garten und die Sukkulenten-Sammlung.

Wir geniessen die Ruhe und das Gefühl, in den Ferien zu sein.

Hinweise

Treffpunkte um 14.00 Uhr beim Eingang

5.12.26: Sukkulentensammlung Zürich

12.12.26: Stadtgärtnerei Zürich

19.12.26: Botanischen Garten Zürich



Samstag **14.00 bis 16.00 Uhr**

Dezember 05. 12. 19.

Zürich



Leitung

Manuela Zehender

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

43 – Haustiere

Wir lernen viel über Haustiere:

- Wie pflegen wir sie richtig?
- Welches Tier passt zu mir?
- Was brauchen Tiere, damit sie glücklich sind?

Dazu gestalten wir Plakate.

Und wir erzählen von unseren eigenen Erfahrungen.

An einem Tag machen wir einen Ausflug zum Gemeinschaftszentrum Wipkingen.

Dort sehen wir echte Meerschweinchen.

Und wir lernen viel über gute Tierhaltung.

Hinweis

Der Ausflug findet am 19. September statt.

Samstag 13.30 bis 15.30 Uhr

August	22. 29.
September	19. 26.
Oktober	24.
November	07. 21.
Dezember	05.

Zürich



Claudia
Steffes-enn

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

7. September 2026

44 – Umweltschutz macht Spass

Hinweise

Der Ausflug findet am 4. November statt.

Sie müssen 2 Stunden gut laufen können.



Hier
anmelden

Mittwoch	15.00 bis 17.00 Uhr
-----------------	----------------------------

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

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

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

Zürich



Claudia
Steffes-enn

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 350.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

45 – Erlebnisse mit Hunden und anderen Tieren

Hier
anmelden

Hinweise

Im Kurs sind Sie drinnen und draussen.

Der Ausflug finden am 23. September von 10.00 bis 16.00 Uhr statt.

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

Mittwoch	10.15 bis 12.15 Uhr
-----------------	----------------------------

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

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

Einführung – Bewegungskurse



In diesen Kursen geht es um Bewegung, Tanz und Sport.

Bewegung und Sport ist gut für den Körper.
Bewegung macht Spass.

Wir bewegen uns zur Musik. Wir bewegen Arme, Hände und Beine, üben Koordination und Gleichgewicht.

Sie lernen sich zur Musik zu bewegen und lernen einfache Tanz-Schritte.

Dietikon



Claudia
Steffes-enn

Ort

Minigolfclub Mühlematt
Hasenbergstrasse 19
8953 Dietikon

Kosten

Fr. 320.– inkl. Eintritte

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

46 – Mini-Golf

Hinweise

Sie können direkt zum Kursort fahren.

Oder Sie fahren mit der Kursleiterin vom
Zürich Hauptbahnhof zum Kursort.

Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung
Bescheid.



Dienstag	16.00 bis 18.30 Uhr
-----------------	----------------------------

August	18. 25.
--------	---------

September	01. 08. 15. 22.
-----------	-----------------

Zürich



Udoka
Nwosu
Küpfer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

47 – Beweglichkeit und Kraft

Hier
anmelden

Dienstag	14.00 bis 15.30 Uhr
August	18. 25.
September	01. 08. 15. 22. 29.
Oktober	20. 27.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08. 15.

Zürich



Claudia
Steffes-enn

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 170.– ohne Eintritte
und Billett für den Zug

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

48 – Leichte Herbst- Wanderungen in der Region Zürich

Hinweise

Das Vortreffen findet am 22. August von
9.30 bis 11.30 Uhr statt.

Sie müssen 3 bis 4 Stunden wandern
können.



Hier
anmelden

Samstag	09.30 bis 15.30 Uhr
August	22.
September	05. 26.

Hier
anmelden

Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Rote Fabrik
Seestrasse 395
8038 Zürich

Kosten

Fr. 420.–

Anmeldeschluss

24. August 2026

301 – Natur-Woche für Stadtmenschen

Wir entdecken die Natur in der Stadt.

Wir besuchen die Stadtgärtnerei in Zürich.

An einem anderen Tag besuchen wir einen Bauernhof.

Wir lernen eine Technik:
Fotos und Bilder mit Sonne und Pflanzen drucken.

Die Technik heisst Sonnen-Druck.

Wir malen und drucken nach unseren eigenen Ideen.

Eigene Lieblings-Motive zu drucken ist interessant und kreativ.

Zusätzlich stellen wir ein buntes Kräuter-Badesalz her.

Hinweis

Wenn Sie einen Rollstuhl fahren, brauchen Sie eine Begleitperson.

Montag bis Freitag

10.00 bis 16.00 Uhr

Oktober 05. 06. 07. 08. 09.

Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

7. September 2026

304 – Streit gut lösen

Hier
anmelden



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.

Mittwoch bis Freitag

10.00 bis 16.00 Uhr

Oktober 21. 22. 23.



Kurse von anderen Bildungsklubs

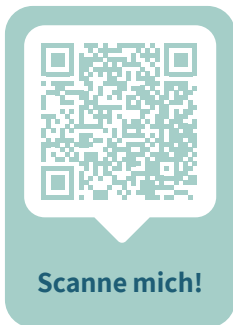
In Solothurn, Glarus und St. Gallen gibt es viele weitere Kurse.

Sie dürfen diese Kurse besuchen.

Sie müssen die Reise selber organisieren.

Und selber bezahlen.

Bitte scannen Sie den QR-Code.



Solothurn



St. Gallen



Glarus

Ab hier finden Sie integrative Kurse

Integrative Kurse sind Kurse in der allgemeinen Erwachsenen-Bildung. Die integrativen Kurse haben einen rosa Balken auf der Seite.

Integrative Kurse sind für Menschen mit und ohne Behinderung.

Bei integrativen Kursen gelten Regeln. Diese Regeln heißen Geschäfts-Bedingungen.

Jeder Anbieter hat eigene Geschäfts-Bedingungen.

Möchten Sie einen integrativen Kurs besuchen?

Dann ist es gut, wenn Sie schon Kurs-Erfahrung haben.

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.

Zürich



201 – Sing mit!

Möchten Sie gemeinsam mit Menschen aus aller Welt singen?

Die Musik-Werkstatt Galotti und der Verein Solinetz laden Sie dazu ein.

Haben Sie ein Lieblings-Lied?

Bringen Sie es mit!

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?

Das Singen ist gratis.

Aber: Die Kursleitung sammelt Geld für ihren Unterricht.

Sie entscheiden selbst, wie viel Geld Sie der Kursleitung zahlen möchten.

Zum Beispiel: 2 bis 5 Franken.

Leitung

Christiane Pagel

Ort

Galotti Musikwerkstatt
Hohlstrasse 290
8004 Zürich

Kosten

Gratis

Donnerstag 14.30 bis 16.00 Uhr

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

Hier
anmelden



Zürich

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Leitung

Tina Hess

Ort

Gemeinschaftszentrum
Seebach
Hertensteinstrasse 20
8052 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 20.– pro Mal

Preis B: Fr. 10.– pro Mal

202 – Mini-Trampolin

Hinweis

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie haben eine Caritas Kultur-Legi.

Dienstag 18.15 bis 19.05 Uhr

August 18. 25.

September 01. 08. 15. 22. 29.

Oktober 20. 27.

November 03. 10. 17. 24.

Dezember 01. 08. 15.

Zürich

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Leitung

Denis Raschpichler

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 200.– für 10 Mal

203 – Argentinischer Tango

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden:

Wie oft möchten Sie teilnehmen?

Sie können auch später in den Kurs
einsteigen.

Hier
anmelden



Donnerstag 19.40 bis 20.40 Uhr

August 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 01. 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.

Zürich



Leitung

Krisztina Szarka

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 9.– pro Mal

204 – Frauen-Gymnastik

Hinweise

Dieser Kurs ist nur für Frauen.

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?



Dienstag	09.00 bis 10.00 Uhr
August	18. 25.
September	01. 08. 15. 22. 29.
Oktober	20. 27.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08. 15.

Zürich



Leitung

Giovanna Petta Luciano

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 8.– pro Mal

205 – Bewegung für Seniorinnen und Senioren

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?
Bitte bringen Sie Turn-Schuhe mit



Mittwoch	09.45 bis 10.45 Uhr
August	19. 26.
September	02. 09. 16. 23. 30.
Oktober	21. 28.
November	04. 11. 18. 25.
Dezember	02. 09. 16.

Zürich



Leitung: Stuti Aga

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 300.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

206 – Bollywood Tanz auf Englisch

Hinweise

Dieser Kurs ist auf Englisch.

Die Kursleitung und die Teilnehmenden verstehen aber auch Deutsch.



Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr

August	18.	25.			
September	01.	08.	15.	22.	29.
Oktober	20.	27.			
November	03.	10.	17.	24.	
Dezember	01.	08.	15.		

Zürich



Leitung

Nachbarschaftshilfe
Kreis 6

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Gratis

207 – Digi-Kafi

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden: Wie oft möchten Sie teilnehmen?

Das Digi-Kafi ist gratis.

Aber: Die Freiwilligen sammeln Geld für ihre Unterstützung.

Sie entscheiden selbst, wie viel Geld Sie den Freiwilligen zahlen möchten.



Donnerstag 14.00 bis 15.30 Uhr

September	10.			
November	12.			
Dezember	10.			

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.



SCAN ME



Zürich



208 – Zusammen wandern

Das Solinetz ist ein Verein für geflüchtete Menschen.

Das Solinetz organisiert Wanderungen für alle:

geflüchtete Menschen und Menschen, die schon länger hier leben.

Beim Wandern tauschen wir uns aus.

Wir lernen uns kennen.

Hinweise

Für diesen Kurs müssen Sie 3 bis 4 Stunden wandern können.

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?



Leitung

Solinetz

Ort

Zürich Haupt-Bahnhof
unter der grossen Uhr

Kosten

Gratis



Samstag 13.30 bis 17.30 Uhr

August	22.	29.			
September	05.	12.	19.	26.	
Oktober	03.	10.	17.	24.	31.
November	07.	14.	21.	28.	
Dezember	05.	12.			

Zürich



Umsteigen lohnt sich

Leitung

VBZ Verkehrsbetriebe
Zürich

Ort

VBZ Zentrum
Luggwegstrasse 65
8048 Zürich

Kosten

Gratis

Anmeldeschluss

3 Wochen vorher

209 A-F – Sicher unterwegs mit den VBZ

Hinweis

Treffpunkt: Bellevue, Haltestelle
Extrafahrten

Dienstag 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs A	August	25.	Anmeldung
--------	--------	-----	-----------

Donnerstag 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs B	September	10.	Anmeldung
--------	-----------	-----	-----------

Kurs C	September	24.	Anmeldung
--------	-----------	-----	-----------

Kurs D	Oktober	22.	Anmeldung
--------	---------	-----	-----------

Kurs E	November	05.	Anmeldung
--------	----------	-----	-----------

Kurs F	November	19.	Anmeldung
--------	----------	-----	-----------

Zürich



Ort

Schulhaus Limmat
Limmatstrasse 90
8005 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 380.–

Preis B: Fr. 330.–

Preis C: Fr. 266.–

Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

210 – Wen-Do, Grund-Kurs

Hinweise

Nur für Frauen.

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie wohnen in der Stadt Zürich

Preis C: Sie haben eine Caritas Kultur-Legi.

Leitung

Wen-Do Zürich

Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr

Oktober	31.
---------	-----

November	07.
----------	-----

Hier anmelden



Hier
anmelden



Zürich

Männerchor Höööngg Einzigartig seit 1928

Leitung

Männer-Chor Höngg

Ort

Kirchgemeindehaus
Höngg
Ackersteinstrasse 186
8049 Zürich

Kosten

Fr. 100.–

211 – Männerchor Höngg

Hinweis

Für diesen Kurs müssen Sie körperlich fit und selbständig sein.

Mittwoch	20.00 bis 22.00 Uhr
----------	---------------------

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

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

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

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

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

Zürich

Leitung

Doris Albertin-Büntner

Ort

Quartiertreff
Eidmattgge
Eidmattstrasse 16
8032 Zürich

Kosten

Fr. 20.– pro Mal

212 – Primavera Frauenchor

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?



Mittwoch	18.00 bis 19.30 Uhr
----------	---------------------

September	02.
-----------	-----

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

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

Dezember	09.
----------	-----

Hier
anmelden



Hier
anmelden



Zürich



COOLKIDZ
WWW.COOLKIDZ.CH

Leitung

Isma Kouate

Ort

Gemeinschaftszentrum
Schindlergut
Kronenstrasse 12
8006 Zürich

Kosten

Fr. 300.– für 10 Mal

213– Afro-Trommeln

Hinweise

Haben Sie eine eigene Trommel?

Dann bringen Sie diese mit.

Oder Sie mieten eine Trommel vom
Kursleiter.

Die Miete beträgt 15.– pro Kurstag.

Mittwoch	19.00 bis 20.30 Uhr
August	19. 26.
September	02. 09. 16. 23. 30.
Oktober	21. 28.
November	04. 11. 18. 25.
Dezember	02. 09. 16.

Zürich



Ort/Leitung

Klubschule Migros
Pfungstweidstrasse 101
8021 Zürich

Kosten

Fr. 160.– pro Kurs

Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

214 A–D – Schwyzer- Örgeli, Schnupper-Kurs

Hinweise

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Schwyzer
Örgeli mit.

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

Samstag	09.00 bis 12.50 Uhr
Kurs A	September 26. Anmeldung
Kurs B	Oktober 31. Anmeldung
Kurs C	November 21. Anmeldung
Kurs D	Dezember 05. Anmeldung

Zürich

klubschule

MIGROS

Ort/Leitung

Klubschule Migros
Pfingstweidstrasse 101
8021 Zürich

Kosten

Fr. 160.– pro Kurs

Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

215 A-C – Alphorn blasen, Schnupper-Kurs

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 09.00 bis 12.50 Uhr

Kurs A	Oktober	24.	Anmeldung
--------	---------	-----	-----------

Kurs B	November	14.	Anmeldung
--------	----------	-----	-----------

Kurs C	Dezember	12.	Anmeldung
--------	----------	-----	-----------

Zürich

klubschule

MIGROS

Ort/Leitung

Klubschule Migros
Vulkanplatz 8
8048 Zürich

Kosten

Fr. 139.– pro Kurs

Anmeldeschluss

4 Wochen vorher

216 A-B – Brot backen

Hinweise

Sind Sie allergisch oder vertragen etwas
nicht gut?

Bitte teilen Sie uns das bei der
Kursanmeldung mit.

Samstag 10.00 bis 13.20 Uhr

Kurs A	September	12.	Anmeldung
--------	-----------	-----	-----------

Kurs B	Oktober	24.	Anmeldung
--------	---------	-----	-----------

Hier
anmelden



Zürich



Ort

Universität Zürich-
Zentrum
Rämistrasse 71
8006 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 105.–
Preis B: Fr. 94.50.–

Anmeldeschluss

10. August 2026

217– Fledermäuse

Hinweis

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie haben eine Caritas Kultur-Legi.



Leitung

VHS Zürich

Mittwoch	19.00 bis 20.30 Uhr
-----------------	----------------------------

September	09. 16.
-----------	---------

Freitag	19.45 bis 21.15 Uhr
----------------	----------------------------

September	11.
-----------	-----

Zürich



Leitung

VHS Zürich

Ort

Universität Zürich-
Zentrum
Rämistrasse 71
8006 Zürich

Kosten

Fr. 85.–

Anmeldeschluss

31. August 2026

218 – Schlangen

Hinweise



Donnerstag	19.00 bis 20.30 Uhr
-------------------	----------------------------

Oktober	01.
---------	-----

Donnerstag	15.15 bis 17.00 Uhr
-------------------	----------------------------

Oktober	08.
---------	-----

Hier
anmelden



Hier
anmelden



Zürich



Ort

Universität Zürich-
Zentrum

Rämistrasse 71
8006 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 75.–

Preis B: Fr. 67.50.–

Anmeldeschluss

7. September 2026

219 – Die Geschichte der Zürcher Altstadt-Häuser

Hinweis

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie haben eine Caritas Kultur-Legi.



Leitung

VHS Zürich

Montag	19.00 bis 20.30 Uhr
---------------	----------------------------

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

Montag	17.30 bis 18.55 Uhr
---------------	----------------------------

Oktober	12.
---------	-----

Hier
anmelden



Zürich



Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 140.–

Preis B: Fr. 210.–

Anmeldeschluss

14. Dezember 2026

221– Flicken, nicht wegwerfen

Hinweise

Sie müssen schon nähen können.

Mitnehmen

- Schreibzeug
- Nähzeug
- Stoffresten, falls vorhanden

Montag	09.00 bis 12.30 Uhr
--------	---------------------

Januar 2027	18. 25.
-------------	---------

Februar 2027	01. 08.
--------------	---------

Zürich



Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 210.–

Preis B: Fr. 310.–

Anmeldeschluss

5. Oktober 2026

222 – Stricken oder Häkeln lernen

Hinweis

Mitnehmen

- Schreibzeug
- Strick- oder Häkelnadeln
- Wolle oder Garn

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

November	02. 09. 16. 30.
----------	-----------------

Dezember	07. 14.
----------	---------

Hier
anmelden



Hier
anmelden



Zürich



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 430.–

Preis B: Fr. 640.–

Anmeldeschluss

26. Juli 2026

223 – Nähkurs – Ich nähe was ich will

Mitnehmen

Nähzeug, Stoffe, Schnittmuster, falls
vorhanden

Freitag	12.55 bis 17.00 Uhr
August	21.
September	04. 18.
Oktober	02. 30.
November	13. 27.
Dezember	11.
Januar	15. 29.
Februar	12.

Rüti

BIBLIOTHEK
RÜTI ZH
DÜRNTEN

wissen & begegnen

Ort/Leitung

Bibliothek Rüti Dürnten
Spitalstrasse 6
8630 Rüti

Kosten

Gratis

224 – LEA Leseklub

Hier
anmelden



Dienstag	17.15 bis 18.15 Uhr
August	18.
September	01. 15.
Oktober	06. 20.
November	03. 17.
Dezember	01. 15.

Hier
anmelden



Wetzikon



Ort/Leitung

Lordz Dance Academy
Rapperswilerstrasse 4
8620 Wetzikon

Kosten

Fr. 276.–

Anmeldeschluss

10. August 2026

225– TikTok Dance

Hinweis

Dieser Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene.

Donnerstag 17.35 bis 18.30 Uhr

September 10. 17. 24.

Oktober 01. 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10.

Winterthur



Leitung

Handball Inklusiv

Ort

Turnhalle Büelwiesen
Büelhofstrasse 32
8405 Winterthur

226 – Handball Inklusiv

Hinweise

Das Schnupper-Semester ist gratis.
Ab dem 2. Semester kostet der
Mitgliederbeitrag Fr. 140.– pro Jahr.

Hier
anmelden



Freitag 19.20 bis 20.30 Uhr

August 21. 28.

September 04. 11. 18. 25.

Oktober 02. 23. 30.

November 06. 13. 20. 27.

Dezember 04. 11. 18.

Hier
anmelden



Zürich

Leitung

Brigitte Liaskowsky-Egli

Ort

Kirchgemeindehaus

Liebestrasse

Liebestrasse 3

8400 Winterthur

Kosten

Fr. 234.–

Anmeldeschluss

6. Juli 2026

227 – Let's dance!

Hinweis

Bitte tragen Sie bequeme Kleider.

Dienstag	18.00 bis 19.00 Uhr
August	25.
September	01. 08. 15. 22. 29.
Oktober	20. 27.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01.

Haben Sie Fragen an den Bildungsclub?

Welcher Kurs ist für mich der richtige?

Hat es noch freie Plätze in meinem Wunsch-Kurs?

Findet mein Wunsch-Kurs statt?

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

Suchen Sie noch ein Geschenk?

Neu bieten wir Gutscheine für den Bildungsclub an!



Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)

Anmelden

Sie müssen sich anmelden.

Schicken Sie bitte die Anmelde-Karte per Post.

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



Sie dürfen sich auch am Telefon anmelden: 058 775 25 25

Die Anmeldung wird in der Reihen-Folge 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

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.

Kurs-Abbruch wegen Krankheit oder Unfall

Fehlen Sie länger als 4 Wochen wegen Krankheit oder Unfall?

Schicken Sie uns bitte ein Arzt-Zeugnis.

Dann bekommen Sie eine Gutschrift für den nächsten Kurs.

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

Die Gutschrift ist ein Jahr gültig.

Gibt es einen anderen Grund für den Kurs-Abbruch?

Dann erhalten Sie **kein** Geld zurück.

Fahrt an den Kurs

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

Wichtig: beachten Sie die Kurs-Zeiten.

Bei Fragen oder Problemen helfen wir gerne.

Benützen Sie einen Rollstuhl?

Schreiben Sie dies bitte auf die Anmelde-Karte.

Versicherung

Die Versicherung ist Sache von Ihnen oder Ihrer Bezugs-Person.

Kurs-Ausfall

Manchmal muss Pro Infirmis einzelne Kurs-Tage absagen.

Dann erhalten Sie eine Gutschrift.

Manche Kurse haben mehr als 10 Kurs-Tage.

Dann erhalten Sie eine Gutschrift ab dem zweiten Ausfall.

Verschiebungen

Manchmal muss Pro Infirmis einzelne Kurs-Tage verschieben.
Pro Infirmis informiert Sie dann über die neuen Kurs-Tage.

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.

Integrative Kurse

Bei integrativen Kursen gelten die Geschäfts-Bedingungen des Anbieters.

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

Daten-Schutz

Wir halten uns an die Regeln zum Daten-Schutz.

Unser Merkblatt dazu finden Sie hier:

www.bildungsclub.ch/daten

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



Spende BILDUNGSKLUB



→ **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

Wir sagen Ihnen:

- Findet der Kurs statt?
- Hat es noch freie Plätze?

P.P.

8048 Zürich

Post CH AG

Bildungsclub Zürich
Pro Infirmis
Hohlstrasse 560
Postfach
8048 Zürich

www.proinfirmis.ch