

pro infirmis

Bildungsclub Zürich

Kurs-Programm

Frühling und
Sommer 2026



Bildungsklub 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

Homepage: www.bildungsklub.ch

IBAN CH51 0023 0230 4666 2601 N

→ **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!

Inhaltsverzeichnis

Kurse in Zürich

Montag	Seite
Cupcakes und Cookies	NEU 9
Papier schöpfen	NEU 10
Telefonieren ohne Stress	11
Kreativ entspannen	12
Die Welt der Katzen	13
Computer für Einsteigerinnen und Einsteiger	14
Computer für Fortgeschrittene	15
ChatGPT – meine Unterstützung im Alltag	ONLINE 16
Lesen und Schreiben, Buchstaben und Wörter	17
Lesen und Schreiben, Sätze lesen und schreiben	19

Dienstag

Freundschaft, Liebe und ich	NEU 20
Mini-Golf	NEU 21
Rundum gesund	NEU 22
Sicher im Internet	NEU 23
Führung im Polizei-Museum	NEU 25
Philosophie: die grossen Fragen im Leben	26
Französisch entdecken	27
HORAmateure von Theater HORA	28
Zumba	29

Mittwoch

Umweltschutz macht Spass	NEU 30
Small Talk	NEU 31

Handeln im Notfall mit Spital-Führung	NEU	32
Handy-Funktionen besser kennen	ONLINE	33
Erlebnisse mit Hunden und anderen Tieren		35
Theater RIDIBUNDUS		36
Englisch für Fortgeschrittene		37

Donnerstag

Zimmer-Pflanzen	NEU	38
Pride. Stolz, laut und bunt	NEU	39
Trinkwasser		40
Rechnen für Anfänger und Anfängerinnen		41
Farb-Werkstatt karo		42
Singen wie ein Superstar		43
Italienisch		44

Freitag

Der Bahnhof: Ausflug in den Bahnpark Brugg	NEU	45
Sicheres Online-Dating		46
Zürich günstig erleben		47
Beweglichkeit und Kraft		48
Bewegen, Tanzen		49
Feine Torten im Frühling		51

Samstag

Powerlifting – wer ist am stärksten?	NEU	52
Stark sein und sich wehren	NEU	53
Auto-Prüfung: Was brauche ich dazu?	NEU	54
Vorbereitung auf die Pensionierung		55

Bibliothek - Bücher und vieles mehr	56
Wandern in der Region Zürich	57
Abends bei den Tieren	58
Ein Tag auf dem Bauernhof	59
Der Flughafen Zürich	60
Unterwegs mit Schiff, Tram, Bus und Zug	61

Block-Kurse

Natur-Woche für Stadtmenschen	 62
Wir machen unsere eigene Kunst	63
Kochwoche	64
Streit gut lösen	65

Zürcher Oberland

Umgang mit Geld	 67
Kochen und Geniessen	68/69
Lesen und Schreiben	70

Urdorf und Säuliamt

Englisch für Alle	71
Computer: Word, Excel und Power Point	72/72
Gestalten mit verschiedenen Materialien	73
Tanzen	74

Winterthur

Nostalgie: Früher, heute, morgen	 75
Sitzungen erfolgreich leiten	 77
Theater – Tanz – Film	78
Nothilfe-Kurs	79

Gesunde Ernährung	80
Computer für Fortgeschrittene	81
Selbstsicherheits-Kurs	83
Tastatur-Schreiben	84
Gebärden von PORTA	85
Schoggi	86
Kochen und Geniessen Winterthur	87
Vier Jahreszeiten im Wald, Marthalen	88
Erlebnisse im Wald, Lindberg	88
Yoga	90

Kurse in St. Gallen

Haifische und Seesterne – ein Besuch im Sea Life	91
Schmink-Kurs	92

Integrative Kurse Zürich

Mini-Trampolin	 95
Single, stark und lebensfroh	 96
Kein Flug ohne Wetter-Dienst!	 97
Besuch bei der Schiffs-Werft Zürichsee	 98
Matcha: Japanischer Grüntee im Alltag	 99
Qigong	100
Digi-Kafi	101
Männer -Chor Höngg	102
Primavera Frauenchor	103
Afro-Trommeln	104
Argentinischer Tango	105

Frauen-Gymnastik	106
Bewegung für Seniorinnen und Senioren	107
Wen-Do, Grund-Kurs	108
Sicher unterwegs mit den VBZ	109
Bollywood Tanz auf Englisch	110
Alphorn blasen, Schnupper-Kurs	111
Brot aus der Backstube	112
Schwyzer-Örgeli, Schnupper-Kurs	113
Flicken, nicht wegwerfen, ganz-tags	114
Nähkurs – Ich nähe was ich will, alle 2 Wochen	115
Stricken oder Häkeln lernen	116

Integrative Kurse Oberland

TikTok Dance	 117
Wildkräuter im Sommer	 118
LEA Leseclub	119

Integrative Kurse Winterthur

Hat Bargeld noch Zukunft?	 120
Storytelling – wie man gute Geschichten erzählt	 121
Abenteuer Fliegen	 122
Handball Inklusiv	123
Let's dance!	124

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.

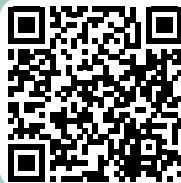
Sie lernen neue Menschen kennen.

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.



Scanne mich!

Wollen Sie unser
Kurs-Programm online
anschauen?

Dann scannen Sie diesen
QR-Code.

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. Dezember 2025** einen Kurs buchen,
ist der Kurs 5 % günstiger.

Es zählt das Datum vom Post-Stempel.

Oder das Datum der Online-Anmeldung.



Kurs 1 Zürich



Leitung

Andrea Aepli

Ort

Schulhaus Kappeli
Primar
Baslerstrasse 101
8048 Zürich

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Cupcakes und Cookies

Wir backen und dekorieren zusammen
Cupcakes und Cookies.

Cupcakes sind kleine Muffins mit viel
Dekoration und feiner Crème.

Cookies sind grosse amerikanische
Kekse.

Zuerst lernen Sie, was wir für Cupcakes
und Cookies alles brauchen.

Danach können Sie die Cupcakes und
Cookies dekorieren.

Zum Beispiel mit:

- Buttercrème
- Fondant: Das ist eine Zucker-Masse.
- Zucker-Perlen
- Streuseln und vielem mehr

Sie dürfen Ihre Cupcakes und Cookies
nach Hause nehmen.

Hinweis



Montag	18.00 bis 21.00 Uhr
Februar	23.
März	09. 30.
Mai	11.
Juni	08.
Juli	06.

Kurs 2 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Rote Fabrik
Seestrasse 395
8038 Zürich

Kosten

Fr. 410.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Papier schöpfen

Papier wurde in China erfunden.

Es ist ein faseriges und vielseitiges Material.

Papier wird heute aus Alt-Papier hergestellt.

Im Kurs schöpfen wir unser eigenes Papier.

Sie wählen die Farben und Formen selbst.
Wir machen zum Beispiel:

- edle Schreib-Papiere
- Karten
- Figuren wie Ungeheuer oder Engel

Montag	17.00 bis 19.00 Uhr
März	02. 09. 16. 23. 30.
April	13.
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 08. 15. 22. 29.
Juli	06.

Kurs 3 Zürich



Leitung

Daniela Gama

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Telefonieren ohne Stress

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
März	02. 09.



Kurs 4 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Kreativ entspannen

Finden Sie heraus, was Sie beruhigt und entspannt.

Wir probieren verschiedene Dinge aus.

Zum Beispiel:

- Mandalas 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				
Februar	23.				
März	02.	09.	16.	23.	30.
Mai	11.	18.			
Juni	01.	08.	15.	22.	



Kurs 5 Zürich



Leitung

Renee Renata Smits

Ort

Quartierzentrum
Schütze
Heinrichstrasse 238
8005 Zürich

Kosten

Fr. 230.–

Anmeldeschluss

23. März 2026

Die Welt der Katzen

Wir tauchen ein in die Welt der Katzen.

Wie verhalten sich Katzen?

Wie unterscheiden sich Katzen?

Diese und andere Fragen werden
wir zusammen untersuchen.

Wir besuchen ein Katzen-Café
und das Zürcher Tierheim.

Eine Katzen-Coiffeurin erzählt über ihren
Beruf und die Fell-Pflege.

Eine Katzen-Psychologin erzählt über
das Katzen-Verhalten und ihren Beruf.

Am Schluss gibt es ein grosses
Katzen-Quiz.

Hinweise

Sie sollten keine Katzenhaar-Allergie
haben.

Nur bei den Ausflügen sind Katzen
anwesend.

Montag	14.00 bis 16.00 Uhr
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 08. 15. 22. 29.

Kurs 6 Zürich



Veranstalter

In Zusammenarbeit
mit Fragile Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 220.–

Anmeldeschluss

26. Januar 2026

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
März	09. 16. 23. 30.
April	13.
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 08.

Kurs 7 Zürich



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Computer für Fortgeschrittene

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

Im Internet suchen Sie nach Bildern und Informationen.

Wir zeigen Ihnen die Gefahren und die Regeln.

Mit uns lernen Sie die wichtigsten Programme kennen.

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

Sie wollen Ordnung schaffen und erstellen eine Tabelle.

Oder Sie hören gerne Musik und wollen diese abspeichern.

Hinweise

Sie müssen einen Computer bedienen können und schreiben können.

Montag	17.30 bis 19.30 Uhr
Februar	23.
März	02. 09. 16. 23. 30.
April	13.
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 08. 15. 22. 29.
Juli	06.

Kurs 8 Zuhause über Zoom



Leitung

Lea Sandoz-Mey

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

ChatGPT – meine Unterstützung im Alltag

ChatGPT ist ein schlaues Computer-Programm.

Es kann Ihnen Antworten geben und vieles 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.

Montag	18.00 bis 20.00 Uhr
Februar	23.
März	23.
April	13.
Mai	11.
Juni	22.

Kurs 9 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 670.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Lesen und Schreiben, Buchstaben und Wörter

Sie kennen die Buchstaben und können sie schreiben.

Möchten Sie Wörter lesen und schreiben üben?

Wir machen aus Buchstaben Wörter.

Wir lernen eine Notiz, eine Karte oder ein SMS zu schreiben.

Wir lesen die Wörter.

Wir üben mit vielen Spielen.

Hinweise

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

Montag	16.15 bis 18.15 Uhr
Februar	23.
März	02. 09. 16. 23. 30.
April	13.
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 08. 15. 22. 29.
Juli	06.
August	17. 24. 31.
September	07. 21. 28.
Oktober	19. 26.
November	02. 09. 16. 23. 30.
Dezember	07. 14.



Kurs 10 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 490.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Lesen und Schreiben, Sätze lesen und schreiben

Sie können ganze Sätze lesen
und schreiben.

Möchten Sie noch besser lesen
und schreiben lernen?

Wir lesen gemeinsam einfache Texte.

Sie schreiben Wörter und Sätze.

Sie lösen individuelle Arbeits-Blätter

Wir machen Lese-Spiele.

Sie können mitbestimmen, was Sie üben
und welche Spiele wir spielen.

Hinweise

Sie müssen bereits etwas lesen und
schreiben können.

Montag 18.00 bis 20.00 Uhr

Februar	23.
März	02. 09. 23. 30.
April	13.
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 22.
Juli	06.
August	17. 24. 31.
September	21. 28.
Oktober	19. 26.
November	02. 16. 30.
Dezember	07.

Kurs 11 Zürich



Leitung

Michèle Olloz

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Freundschaft, Liebe und ich

Wir sprechen über Freundschaft,
Liebe und Sexualität.

Sie lernen, was Sie mögen und
was Sie nicht mögen.

Wir üben, «Ja» und «Nein» zu sagen.

Wir sprechen über Grenzen, Nähe
und Distanz.

Sie können Fragen stellen und erzählen.

Wir machen einfache Übungen
und tauschen uns aus.

Dienstag	18.00 bis 20.00 Uhr
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.

Kurs 12 Dietikon



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Minigolfclub Mühlematt
Hasenbergstrasse 19
8953 Dietikon

Kosten

Fr. 290.– inkl. Eintritte

Anmeldeschluss

6. April 2026

Mini-Golf

Wir spielen den Ball mit möglichst wenigen Schlägen ins Loch.

Das ist gar nicht so einfach!

Haben Sie Lust, gemeinsam zu üben?

Wir sind an der frischen Luft.

Zwischendurch machen wir Pause und plaudern zusammen.

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	17.30 bis 19.30 Uhr
Mai	19. 26.
Juni	02. 09. 16. 30.

Kurs 13 Zürich



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 390.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Rundum gesund

Was ist gesunde Ernährung?

Wie viel Schlaf und Erholung brauche ich?

Wie kann ich fit bleiben?

Wie kann ich mich entspannen?

Wir reden über diese Themen.

Und wir machen Übungen dazu.

Dienstag	09.30 bis 11.30 Uhr
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 09. 16. 23. 30.
Juli	07.



Kurs 14 Zürich



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 390.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Sicher im Internet

Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen .

Und Sie lernen, wie Sie sicher Webseiten besuchen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sichere Passwörter erstellen.

Wir sprechen auch über Cyber-Mobbing.

Das bedeutet: Andere Menschen im Internet oder in sozialen Medien beleidigen.

Soziale Medien sind zum Beispiel Facebook oder Instagram.

Wie können Sie Cyber-Mobbing erkennen?

Wir geben Ihnen wichtige Tipps.

Dienstag	14.00 bis 16.00 Uhr
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 09. 16. 23. 30.
Juli	07.

Schnupper-Nachmittage in der Wohnschule Zürich



Wollen Sie wissen, was wir in der Wohnschule machen?
Kommen Sie vorbei und schnuppern Sie einen Nachmittag
lang in eine Lektion hinein.

Schnupper-Daten ab Herbst 2025

Ab September jeden Dienstag-Nachmittag möglich

Uhrzeit: 14:00 bis 16:30 Uhr

Anmeldung: bis eine Woche vor dem Wunsch-Datum

E-Mail: wohnschule.zh@proinfirmis.ch

Telefon: 058 775 25 70

Ihr Wohnschul-Team

Wir freuen uns auf Sie!



Kurs 15 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Stadtpolizei Zürich
Polizeimuseum
Uraniastrasse 3
8001 Zürich

Kosten

Fr. 40.–

Anmeldeschluss

2. März 2026

Führung im Polizei- Museum

Das Polizei-Museum zeigt vieles über die Arbeit in der Polizei.

Sie sehen zum Beispiel:

- Waffen
- Funk-Geräte
- Fotos
- Uniformen

Wir machen eine Führung durchs Museum.

Sie lernen die lange Geschichte der Stadt-Polizei Zürich kennen.

Sie dürfen Fragen stellen.

Hinweis



Dienstag	14.30 bis 16.30 Uhr
April	14.

Kurs 16 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

26. Januar 2026

Philosophie: die grossen Fragen im Leben

Bei Kaffee und Tee reden wir über die grossen Fragen des Lebens:

Wer bin ich und woher komme ich?

Was bedeutet Glück?

Was bedeutet Freundschaft?

Sie dürfen gerne eigene Fragen mitbringen.

Für Ihre Fragen geben wir Ihnen Zeit und Raum.

Wir wollen gemeinsam diskutieren.

Und verschiedene Antworten besprechen.

Wir fragen uns:

Was denken andere über diese Frage?

Hier
anmelden

Dienstag 18.00 bis 20.00 Uhr

März 10. 31.

April 07.

Mai 05. 26.

Juni 23.

Juli 07.

Kurs 17 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

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 20.00 Uhr
-----------------	----------------------------

März	03. 24.
------	---------

April	14.
-------	-----

Mai	12. 19.
-----	---------

Juni	02. 30.
------	---------

Kurs 18 Zürich



**THEATER
HORA**



STIFTUNG ZÜRIWERK

Leitung

Noah Beeler
Svenja Koch

Ort

Rote Fabrik
Seestrasse 395
8038 Zürich

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

HORAmateure von 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, Schauspieler*in oder Schauspieler zu werden?

Seien Sie mutig und melden Sie sich bei uns.

Dienstag	18.00 bis 20.00 Uhr
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 09. 16. 23.

Kurs 19 Zürich



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Loogarten
Salzweg 1
8048 Zürich

Kosten

Fr. 560.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Zumba

Tanzen Sie gerne?

Jeder Mensch kann tanzen!

Zumba ist Tanzen und Fitness
gleichzeitig.

Sie tanzen zu südamerikanischer Musik.

Sie lernen die Zumba-Schritte.

Sie stärken Ihr Takt-Gefühl.

Sie tanzen so, wie es Ihnen gefällt.

Hinweis

Dieser Kurs ist für Personen mit Elektro-
Rollstuhl nicht geeignet.

Dienstag	17.00 bis 18.30 Uhr
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 09. 16. 23. 30.
Juli	07.
August	18. 25.
September	01. 08. 15. 22. 29.
Oktober	20.
November	03. 10. 17. 24.
Dezember	01. 08. 15.

Kurs 20 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

23. März 2026

Umweltschutz macht Spass

Wir entdecken unsere Umwelt.
Und wir lernen, wie wir sie schützen
können.

Wir fragen uns zum Beispiel:

- Was haben Guetzli mit dem Regenwald zu tun?
- Was passiert mit unserem Müll?
- Was ist die Energie der Zukunft?

Wir schauen Filme.

Wir lesen über spannende Ideen für den
Umwelt-Schutz.

Und wir besuchen eine Recycling-Anlage
oder eine Müll-Verbrennungs-Anlage.

Hinweise

Sie müssen 2 Stunden gut laufen können.

Personen mit Herzschrittmacher dürfen
nicht am Rundgang teilnehmen.

Der Ausflug findet am 10. oder 24. Juni
von 14.30 bis 17.00 Uhr statt.



Mittwoch 15.00 bis 17.00 Uhr

Mai 06. 13. 20. 27.

Juni 03. 10. 17. 24.

Juli 01. 08.

Kurs 21 Zürich



Leitung

Chantal Genoud

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 440.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Small Talk

Small-Talk bedeutet:
kurze, freundliche Gespräche im Alltag.

In diesem Kurs lernen Sie,
wie Sie mit anderen Menschen ins
Gespräch kommen.

Wir machen viele Übungen zusammen.

Sie lernen:

- wie Sie eine Person ansprechen können
- was gute Fragen sind
- wie Sie aktiv zuhören können

Hinweis

Für diesen Kurs sollten Sie gut Deutsch können.

Mittwoch	14.00 bis 16.30 Uhr
Februar	25.
März	04. 18.
April	01. 15.
Mai	06. 20.
Juni	03. 17.
Juli	01.



Kurs 22 Zürich



sanio
see  spital

Leitung

Sanio AG
See Spital

Ort

Aurum Schule Zürich
Bederstrasse 1
8002 Zürich

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

2. Februar 2026

Handeln im Notfall mit Spital-Führung

Sie lernen in einem Notfall richtig zu handeln. Sie bleiben ruhig und organisieren Hilfe.

Wir üben zusammen verschiedene Notfall-Situationen:

- Wie hole ich Hilfe?
- Wie lagere ich eine bewusstlose Person?
- Wie beatme ich eine verletzte Person?
- Wie kann ich eine Blutung stoppen?

Am dritten Kurstag besuchen Sie das See-Spital in Horgen.

Eine Fachperson führt Sie im Spital herum und erklärt Ihnen wichtige Dinge.

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
März	18. 25.
April	08.

Kurs 23

Zuhause über Zoom



Leitung

Corinna Konopka

Ort

Zuhause über Zoom

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Handy-Funktionen besser kennen Online-Kurs

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

März 04. 11. 18. 25.

April 01. 08. 15.

Mai 06.



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 24 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 370.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Erlebnisse mit Hunden und anderen Tieren

Sie erfahren, was ein Hund alles braucht.

Sie gehen mit einem Hund spazieren und streicheln ihn.

Zusammen machen wir auch 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.

Der Ausflug findet am 08. April 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
Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.

Kurs 25 Zürich



Leitung

Orietta Bitetti

Ort

EPI Wohnwerk
Wohnhaus auf der Rütli
Bleulerstrasse 84
8008 Zürich

Kosten

Fr. 350.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Theater RIDIBUNDUS

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
1. Juli statt.

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr
Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 15.
Mai	06. 20. 27.
Juni	03. 10. 17.
Juli	01. 08.

Kurs 26 Zürich



Leitung

Marijana Zeko

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 660.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Englisch für Fortgeschrittene

Möchten Sie die englische Sprache
kennen lernen?

Mit Übungen, Spielen und Liedern lernen
Sie englische Wörter.

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

Das Wichtigste ist die Freude an der
neuen Sprache.

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr			
März	04.	11.	18.	25.
April	01.	08.	15.	
Mai	06.	20.	27.	
Juni	03.	10.	17.	24.
Juli	01.	08.		
August	19.	26.		
September	02.	09.	16.	23. 30.
Oktober	21.	28.		
November	04.	11.	18.	25.
Dezember	02.	09.	16.	

Kurs 27 Zürich



Leitung

Julia Stirnimann

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Zimmer-Pflanzen

In diesem Kurs wählen Sie eine eigene kleine Zimmerpflanze aus.

Danach lernen Sie:

- Wie viel Licht und Wasser braucht meine Pflanze?
- Welche Erde möchte meine Pflanze?
- Warum und wie topfe ich meine Pflanze um?
- Warum dünge ich meine Zimmerpflanze?
- Kann meine Zimmerpflanze krank werden?
- Wie pflege ich sie wieder gesund?

Dabei machen Sie eine eigene Anleitung zu Ihrer Zimmerpflanze.

Donnerstag	17.30 bis 19.30 Uhr
Februar	26.
März	05. 12. 19.

Kurs 28 Zürich



Leitung

Chantal Genoud

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

30. März 2026

Pride. Stolz, laut und bunt

In diesem Kurs geht es um queere Liebe.
Queer heisst zum Beispiel:
Ein Mann liebt einen Mann.
Oder eine Frau liebt eine Frau.
Oder eine Person liebt Männer und Frauen.

Wir erklären die Wörter: LGBTIQIA+ und queer.

Wir sprechen über die Rechte von queeren Menschen.

Wir schauen einen Film zur Schweizer Geschichte.

Zum Schluss gehen wir gemeinsam zur Zurich Pride.

Das ist eine Demonstration für die Rechte von queeren Menschen.

Hinweise

Sie können auch im Rollstuhl mitmachen.
Sie müssen sich im Rollstuhl selbständig fortbewegen können.

Sie erfahren das Datum der Pride 2026 spätestens im Kurs.

Hier
anmelden

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

Mai	07. 28.
-----	---------

Juni	11.
------	-----

Kurs 29 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

26. Januar 2026

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 19. März von 13.00 bis 16.00 Uhr statt.



Donnerstag	13.30 bis 15.30 Uhr
März	12. 19. 26.

Kurs 30 Zürich



Leitung

Marlène Fritschi

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 470.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

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 20.00 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 26.
April	09. 16.
Mai	07. 21. 28.
Juni	04. 25.
Juli	09.
August	20.
September	03. 24.
Oktober	01. 22.
November	05. 12. 26.
Dezember	03.

Kurs 31 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Rote Fabrik
Seestrasse 395
8038 Zürich

Kosten

Fr. 930.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Farb-Werkstatt karo

Sie malen Bilder.

Zum Beispiel Ihre eigene Welt.

Oder Ihre Gefühle.

Sie malen selbstständig.

Oder mit Unterstützung.

Sie lernen einfache Mal-Techniken
kennen.

Sie wählen Ihr Lieblings-Material aus.

Donnerstag 15.30 bis 18.00 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 21. 28.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.
August	20. 27.
September	03. 10. 17. 24.
Oktober	01. 22. 29.
November	05. 12. 19. 26.
Dezember	03. 10. 17.

Kurs 32 Zürich



Leitung

Renee Renata Smits

Ort

Schulhaus Feld
Feldstrasse 89
8004 Zürich

Kosten

Fr. 350.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

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.

Hier
anmelden

Donnerstag 18.30 bis 20.30 Uhr

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

Kurs 33 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 690.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Italienisch

Gefällt Ihnen Italien?

Mögen Sie Pizza und Pasta?

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

Mit uns lernen Sie die Sprache zu
verbessern.

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

Hinweis

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

Donnerstag 18.30 bis 20.30 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 21. 28.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.
August	20. 27.
September	03. 10. 17. 24.
Oktober	01. 22. 29.
November	05. 12. 19. 26.
Dezember	03. 10. 17.

Kurs 34 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

27. April 2026

Der Bahnhof: Ausflug in den Bahnpark Brugg

Wir besuchen den Bahnpark in Brugg.
Dort gibt es viele alte Lokomotiven und
Maschinen.

Wir sehen eine grosse Drehbühne.
Das ist eine Plattform, die sich dreht.
Mit der Drehbühne können Lokomotiven
in eine andere Richtung fahren .

Die Umgebung in Brugg ist historisch.
Es hat alte Gebäude und Werkstätten, so
wie früher bei der Eisenbahn.

Am ersten und dritten Kurstag sind wir im
Kursraum.

Sie lernen Spannendes zu Bahnhöfen
und Zügen.

Hinweis

Der Ausflug findet am 12. Juni von
13.00 bis 18.00 Uhr statt.



Freitag

Juni

13.30 bis 15.30 Uhr

05. 12. 19.



Kurs 35 Zürich



liebi+

Leitung

Angi Walti

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

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
März	06. 20.

Kurs 36 Zürich



Leitung

Daniela Gama

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 220.–

Anmeldeschluss

2. Februar 2026

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
März	13. 20. 27.
April	10. 17.

Kurs 37 Zürich



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 260.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

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.

Hier
anmelden

Freitag 18.00 bis 19.30 Uhr

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



Kurs 38 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Tanzwerkstatt
Magnusstrasse 3
8004 Zürich

Kosten

Fr. 670.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

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

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



Kurs 39 Zürich



Leitung

Angela Huber

Ort

Schulhaus Gubel
Regensbergstrasse 153
8050 Zürich

Kosten

Fr. 80.–

Anmeldeschluss

13. April 2026

Feine Torten im Frühling

Frische Torten schmecken im Frühling besonders gut.

Gemeinsam backen wir schöne Torten.

Wir nutzen dafür Beeren und weitere feine Zutaten.

Am ersten Tag backen wir den Teig.

Wir schichten den Teig mit einer Creme.

Am nächsten Tag dekorieren wir die Torte.

Alle dürfen ihre eigene Torte nach Hause nehmen.



Freitag	19.00 bis 21.00 Uhr
----------------	----------------------------

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

Samstag	12.00 bis 15.00 Uhr
----------------	----------------------------

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

Kurs 40 Zürich



Leitung

Isaiah Raza
Nadine Schrutt

Ort

Outcast Strength
System Gym
Stüdlerstr. 25
8913 Ottenbach

Kosten

Fr. 15.–

Anmeldeschluss

2. Februar 2026

Powerlifting – wer ist am stärksten?

Power-Lifting ist ein Kraft-Sport mit einer langen Hantel.

Es gibt drei Übungen:

- Knie-Beugen
- Bank-Drücken
- Kreuz-Heben

Wer schafft das schwerste Gewicht?

Am ersten Tag erklärt Ihnen der Coach alle Regeln.

Sie machen die Übungen zum ersten Mal.

Am zweiten Tag trainieren wir die Übungen gemeinsam.

Am dritten Tag machen wir einen Wettkampf.

Hinweise

Der Kurs findet an 3 Samstagen im März und April statt.

Die Daten erfahren Sie im Dezember.

Sie können direkt zum Kursort fahren.

Oder Sie treffen die Kursleiterin am Bahnhof Wiedikon und fahren gemeinsam hin.

Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung Bescheid.



Samstag 10.00 bis 14.30 Uhr

Daten noch nicht bekannt

Kurs 41 Zürich



Leitung

Karin Vonwil

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

20. April 2026

Stark sein und sich wehren

In diesem Kurs geht es um Selbst-
Verteidigung.

Sie lernen:

- wie Sie klar Nein sagen
- wie Sie sich körperlich wehren können
- wie Sie mutig sein können

Nach dem Kurs fühlen Sie sich sicherer.

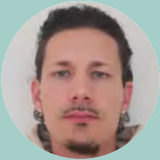
Hinweis



Samstag 10.00 bis 13.00 Uhr

Mai	30.
Juni	13. 27.
Juli	04.

Kurs 42 Zürich



Leitung

Livio Cane

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

16. Februar 2026

Auto-Prüfung: was brauche ich dazu?

Sie interessieren sich für die Auto-Prüfung?

In diesem Kurs lernen Sie,
wie Sie sich vorbereiten können.

Sie erhalten Informationen:

- zu der Theorie-Prüfung
- zu den Fahr-Stunden in speziell umgebauten Autos
- zu speziell geschulten Fahr-Lehrerinnen und Fahr-Lehrern
- zum Kauf von speziell umgebauten Autos

Hinweise

Sie müssen einen Computer bedienen können.

Und Sie müssen schreiben können.

Samstag	14.00 bis 16.00 Uhr
März	28.
Mai	09.
Juni	06.
Juli	04.

Kurs 43 Zürich



Leitung

Denise Wöbbe

Ort

Pro Infirmis
Ausbildungszentrum
Feldeggstrasse 69
8008 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

2. Februar 2026

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.

Samstag	13.30 bis 16.30 Uhr
März	14. 21.
April	11. 18.
Mai	30.

Kurs 44 Zürich



Leitung

Marijana Zeko

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 90.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Bibliothek – Bücher und viele mehr

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.

Hier
anmelden



Freitag	14.00 bis 16.00 Uhr
März	13.

Samstag	14.00 bis 16.00 Uhr
März	07. 21.



Kurs 45 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 170.–

Anmeldeschluss

6. April 2026

Wandern in der Region Zürich

Lernen Sie die schönsten Wanderungen
in der Region Zürich kennen!

Am ersten Tag wandern wir auf dem
Uetliberg.

Wir fahren mit dem Bähnli hoch.

Wir machen ein Picknick beim Hof
Mädikon mit seinen Tieren.

Am zweiten Tag gehen wir in den
Bruno Weber Park in Dietikon.

Dort gibt es schöne, bunte Figuren
zu sehen.

Hinweise

Sie müssen 3 bis 4 Stunden wandern
können.

Bei schlechtem Wetter verschieben wir
die Wanderung.

Das Ersatz-Datum ist der 13. Juni.

Sie bezahlen die Tickets und Eintritte
selber.

Das Vortreffen findet am 16. Mai von
10.00 bis 13.00 Uhr statt.



Samstag 09.30 bis 15.30 Uhr

Mai 16. 30.

Juni 06.

Kurs 46 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 130.–

Anmeldeschluss

9. Februar 2026

Abends bei den Tieren

Was machen Katzen, Wölfe und Wald-Tiere in der Nacht?

In diesem Kurs finden Sie es heraus.

Am ersten Abend schauen wir spannende Tier-Dokus auf dem grossen Bildschirm.

Wir staunen und tauschen uns aus.

Beim zweiten Treffen gehen wir in einen Tier-Park.

Hinweise

Der 1. Ausflug finden am 28. März von 17.00 bis 20.00 Uhr statt.

Der 2. Ausflug findet am 11. April von 15.00 bis 20.00 Uhr statt.



Samstag	10.00 bis 12.00 Uhr
März	21. 28.
April	11.



Kurs 47 Zürich



Leitung

Bernhard Haab

Ort

Juchhof

Bernerstrasse 301

8048 Zürich

Kosten

Fr. 70.–

Anmeldeschluss

2. März 2026

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.

Samstag	10.00 bis 16.00 Uhr
April	11.

Kurs 48 Zürich



Leitung

Karin Hurni

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

2. Februar 2026

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

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.

Der Ausflug findet am 21. März von 12.30 bis 17.30 Uhr statt.

Samstag	14.00 bis 16.00 Uhr		
März	14.	21.	28.

Kurs 49 Zürich



Leitung

Silvia Moor

Treffpunkt

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 190.–

Anmeldeschluss

16. Februar 2026

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 17.00 Uhr
März	28.
April	11.
Mai	09.
Juni	13.

Kurs 301 Zürich



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Ort

Rote Fabrik
Seestrasse 395
8038 Zürich

Kosten

Fr. 420.–

Anmeldeschluss

24. August 2026

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.

Kurs 302 Zürich



Leitung

Karin Deola

Ort

Galerie kunstsichtbar
Zentralstrasse 134
8003 Zürich

Kosten

Fr. 250.–

Anmeldeschluss

1. Juni 2026

Wir machen unsere eigene Kunst

Wir machen einfache Objekte und Skulpturen.

Wir nutzen dafür unterschiedliche Techniken.

Wir gestalten mit Draht, Gips, Zeitungen, Klebeband und Farben.

Am Mittwoch gehen wir in ein Kunst-Museum.

Am Freitag machen wir eine Ausstellung. Wir laden alle dazu ein.

Hinweise

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Die Vernissage findet am Freitag, 17. Juli von 17.00 bis 19.00 Uhr statt.



Montag bis Freitag

13.00 bis 16.00 Uhr

Juli	13.	14.	15.	16.	17.
------	-----	-----	-----	-----	-----



Kurs 303 Zürich



Leitung

Andrea Meili

Ort

Grimselhof
Saumackerstrasse 77
8048 Zürich

Kosten

Fr. 450.–

Anmeldeschluss

23. März 2026

Kochwoche

In dieser Woche dreht sich alles ums Kochen und Geniessen.

Wir besprechen Menüs und schreiben Einkaufs-Listen.

Wir kochen ein leckeres Essen.

Am Nachmittag machen wir eine Kleinigkeit zu essen.

Zum Beispiel kleine Gebäcke und Kräuterbutter.

Oder auch Pralinés.

Die Kleinigkeit dürfen Sie nach Hause mitnehmen.

Montag bis Freitag

10.00 bis 16.00 Uhr

Mai 04. 05. 06. 07. 08.

Kurs 304 Zürich



Leitung

Salomé Jost

Ort

Pro Infirmis Zürich
Hohlstrasse 560
8048 Zürich

Kosten

Fr. 280.–

Anmeldeschluss

7. September 2026

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.

Mittwoch bis Freitag

10.00 bis 16.00 Uhr

Oktober	21.	22.	23.
---------	-----	-----	-----

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?

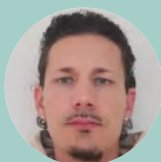
Melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie kostenlos.

Telefon: 058 775 25 25

E-Mail: zuerich@proinfirmis.ch



Kurs 50 Uster



Leitung

Livio Cane

Ort

Wagerenhof
Asylstrasse 24
8610 Uster

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Umgang mit Geld

Zusammen besprechen wir, was wir mit Geld machen können.

Wir überlegen: Wofür geben wir unser Geld aus?

Wir planen: Wie teilen wir unser Geld ein?

Das nennt man: ein Budget machen.

Wir schauen die Chancen und Gefahren von Geld an.

Sie lernen, wie man ein Budget macht.

Sie lernen Tipps und Tricks im Umgang mit Geld.

Dienstag 18.30 bis 20.00 Uhr

März 03. 17. 31.

Mai 12. 26.

Juni 09. 23.

Kurs 51 Hinwil



Leitung

Angela Huber

Ort

Oberstufen-
Schulanlage Breite
Breitestrasse 6
8340 Hinwil

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Kochen und Geniessen

Sie haben Freude am Kochen.

Sie können Ihre Koch-Wünsche mitbringen.

Sie erfahren viel über das Kochen.

Sie lernen Nahrungs-Mittel kennen.

Gemeinsam geniessen Sie das feine, selbst gekochte Essen.

Samstag	10.30 bis 14.30 Uhr
März	07.
April	11.
Mai	09.
Juni	06.
Juli	04.

Kurs 52 Hinwil



Leitung

Ruth Ehram

Ort

Oberstufen-
Schulanlage Breite
Breitestrasse 6
8340 Hinwil

Kosten

Fr. 290.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

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.

Samstag	10.30 bis 14.30 Uhr
Februar	28.
März	14. 28.
Juni	13. 27.

Hier
anmelden

Kurs 53 Rüti



Leitung

Monika Scheiwiller

Ort

Berufsschule Rüti
Sonnenplatz 1
8630 Rüti

Kosten

Fr. 690.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Lesen und Schreiben

Sie möchten besser Lesen und Schreiben lernen.

Sie machen einfache Sprach-Übungen.

Sie lernen, einfache Sätze zu schreiben.

Sie lernen neue Wörter kennen.

Sie können mit Wörtern spielen.

Vielleicht schreiben Sie ein Gedicht oder eine kleine Geschichte.

Sie haben Spass und lernen Neues.

Montag	18.00 bis 20.00 Uhr				
Februar	23.				
März	02.	09.	16.	23.	30.
April	13.				
Mai	04.	11.	18.		
Juni	01.	08.	15.	22.	29.
Juli	06.				
August	17.	24.	31.		
September	07.	14.	21.	28.	
Oktober	19.	26.			
November	02.	09.	16.	23.	30.
Dezember	07.	14.			



Kurs 54 Urdorf



Leitung

Livio Cane

Ort

Solvita Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 690.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Englisch für Alle

Englisch ist eine Welt-Sprache.

Auf der ganzen Welt sprechen Leute Englisch.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Englisch.

Wie unterhalte ich mich im Alltag und in den Ferien?

Wir übersetzen berühmte englische Lieder.

Und berühmte englische Film-Titel.

Hört sich spannend an?

Na dann, let's go! Los geht's!

Hinweis

Dieser Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger.

Donnerstag 13.30 bis 15.30 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 21. 28.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.
August	20. 27.
September	03. 10. 17. 24.
Oktober	01. 22. 29.
November	05. 12. 19. 26.
Dezember	03. 10. 17.

Kurs 55/56 Urdorf



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Solvita Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 670.– pro Kurs

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Computer, Word, Excel und Power Point

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.

Hier
anmelden

Kurs 55: Freitag 09.30 bis 11.30 Uhr

Kurs 56: Freitag 13.30 bis 15.30 Uhr

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

Hier
anmelden

Kurs 57 Urdorf



Leitung

Karin Hurni

Ort

Solvita Service-Zentrum
Grubenstrasse 3
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 760.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Gestalten mit verschiedenen Materialien

Sie mögen Formen, Farben, Materialien
und Experimente?

Sie erfinden und suchen gerne?
Dann ist dieser Kurs etwas für Sie!

Wir verwenden verschiedenes Material
und bauen damit.

Das Material wird sonst nicht mehr
gebraucht.

Wir geben Karton, Papier und Elektro-
Müll ein neues Leben.

Zum Beispiel bauen wir Masken.

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

Donnerstag 09.30 bis 11.30 Uhr

März 05. 12. 19. 26.

April 02. 09. 16.

Mai 07. 21. 28.

Juni 04. 11. 18. 25.

Juli 02. 09.

August 20. 27.

September 03. 10. 17. 24.

Oktober 01. 22. 29.

November 05. 12. 19. 26.

Dezember 03. 10. 17.

Kurs 58 Urdorf



Leitung

Udoka Nwosu Küpfer

Ort

Tanz-Fabrik
Bachstrasse 11
8902 Urdorf

Kosten

Fr. 670.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Tanzen

Haben Sie Lust auf Bewegung und Rhythmus?

Sie trainieren Körper und Geist mit tänzerischen Übungen und Spielen.

Sie lernen moderne Tanz-Formen.

Sie dürfen auch frei tanzen.

Und Sie üben einfache Tanz-Abläufe.

Entdecken Sie die Freude am Tanzen.

Sie spüren, wie gut das tut.

Freitag	09.15 bis 11.15 Uhr			
Februar	27.			
März	06.	13.	20.	27.
April	10. 17.			
Mai	08. 22. 29.			
Juni	05.	12.	19.	26.
Juli	03. 10.			
August	21. 28.			
September	04.	11.	18.	25.
Oktober	02. 23. 30.			
November	06.	13.	20.	27.
Dezember	04. 11. 18.			

Kurs 59 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Nostalgie: Früher, heute, morgen

Wie war die Welt früher?

Was ist der Unterschied zu heute?

Wie könnte die Zukunft aussehen?

Wir reden über verschiedene Themen.

Zum Beispiel über Kleider, Musik und die
Landschaft.

Wir machen einen Ausflug in die Stadt-
Bibliothek.

Dort schauen wir uns Bücher zu diesen
Themen an.

Hier
anmelden

Montag	14.15 bis 16.15 Uhr
März	02. 09. 16. 23. 30.
April	13.
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 08. 15. 22. 29.
Juli	06.

...e Ideen

e Ideen

Mitglieder
Forum 22. B.



Kurs 60 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 140.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Sitzungen erfolgreich leiten

Sitzungen können mühsam sein.

Alle sprechen durcheinander, Sie werden nicht gehört.

Oder es gibt kein klares Ziel.

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

Sie wissen, wie Sie sich vorbereiten sollen.

Zusammen erarbeiten wir nützliche Checklisten für Ihre Sitzungen.

Sie kennen Methoden, damit andere Ihnen zuhören.

Sie üben vor einer Gruppe zu sprechen.

Montag	09.00 bis 11.00 Uhr
März	02. 09. 16. 23. 30.
April	13.

Kurs 61 Winterthur



Leitung

Dorothea Kellermüller

Ort

Kulturzentrum
Alte Kaserne
Technikumstrasse 8
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 270.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

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
März	02. 09. 16. 23. 30.
April	13.
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 08. 15. 22. 29.
Juli	06.

Kurs 62 Winterthur



Leitung

Samariterverein
Winterthur

Ort

Schulhaus Feld
Löwenstrasse 7
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 160.–

Anmeldeschluss

16. Februar 2026

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
April	01. 08.

Kurs 63 Winterthur



Leitung

Christa Surenmann

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 35.–

Anmeldeschluss

13. April 2026

Gesunde Ernährung

Schokolade und Pommes Chips sind lecker.

Wir können sie schnell kaufen und essen.

Aber tun sie unserem Körper gut?

In diesem Kurs sprechen wir über gesunde Ernährung.

Was sind gesunde Snacks für Zwischendurch?

Was könnten wir am Abend essen?

Was macht Zucker in unserem Körper?

Was ist Fast Food?

Donnerstag	09.00 bis 11.30 Uhr
Mai	21.

Kurs 64 Winterthur



Leitung

Abderrahim Dari

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 380.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Computer für Fortgeschrittene

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

Im Internet suchen Sie nach Bildern und Informationen.

Wir zeigen Ihnen die Gefahren und die Regeln.

Mit uns lernen Sie die wichtigsten Programme kennen.

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

Sie wollen Ordnung schaffen und erstellen eine Tabelle.

Oder Sie hören gerne Musik und wollen diese abspeichern.

Hinweise

Sie müssen einen Computer bedienen und schreiben können.

Dienstag	18.00 bis 20.00 Uhr
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 09. 16. 23. 30.
Juli	07.

Gruppe Mitsprache!

Wir sind eine Gruppe von 5 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.

Und wir machen auch Auftritte und Vorträge.

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

Dann können Sie bei uns reinschauen. Und unsere Ideen besser kennenlernen.

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 65 Winterthur



Leitung

Lilo Oppliger

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 240.–

Anmeldeschluss

23. März 2026

Selbstsicherheit-Kurs

Sie lernen viele Dinge über sich selber.

Zum Beispiel «Mein Körper gehört mir».

Sie dürfen in bestimmten Situationen
«NEIN» sagen.

Sie lernen eigene Grenzen kennen.

Sie sprechen über Geheimnisse.

Es gibt gute und schlechte Geheimnisse.

Sie haben ein Recht auf Hilfe.

Im Kurs erfahren Sie noch viel mehr über
sich selber.

Montag	10.00 bis 11.30 Uhr
Mai	04. 11. 18.
Juni	01. 08. 15. 22. 29.

Kurs 66 Winterthur



Leitung

Angelika Furrer

Ort

Kaufmännischer
Verband Winterthur
Tösstalstrasse 37
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 340.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Tastatur-Schreiben

Sie möchten das Tastatur-Schreiben lernen?

Dafür brauchen Sie alle Finger.

So können Sie viel schneller Texte schreiben.

Sie müssen nicht mehr auf die Tastatur schauen.

Sie lernen mit einem Lern-Programm.

Sie lernen Schritt für Schritt.

Sie machen kurze Rennen gegeneinander.

Wer tippt am schnellsten?

Mittwoch	18.00 bis 20.00 Uhr			
Februar	25.			
März	04.	11.	18.	25.
April	01.	08.	15.	
Mai	06.	20.	27.	
Juni	03.	10.	17.	24.
Juli	01.	08.		

Kurs 67 Winterthur



**Deafblind
Inclusion**

Leitung

Mirko Baur

Anita Portmann

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 480.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Gebärden von PORTA

Hier
anmelden



Menschen sprechen unterschiedlich.

Einige sprechen mit Gebärden.

Zum Beispiel mit Gebärden von Porta.

Porta-Gebärden sind speziell für
Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Bei Gebärden verwendet man Finger
und Hände.

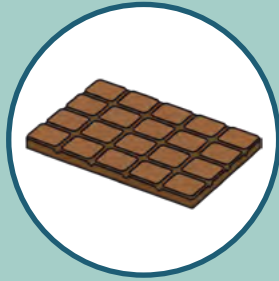
In diesem Kurs zeigen wir:

Wie man Gebärden-Sprache anwendet.

Wir lernen einfache Ausdrücke zu
verschiedenen Themen.

Freitag	13.45 bis 15.45 Uhr
März	06. 20.
April	10. 24.
Mai	08. 22.
Juni	05. 19.
Juli	03. 10.

Kurs 68 Winterthur



Leitung

Ruth Ehrsam

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 180.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Schoggi

Sie essen gern Schoggi.

Sie lernen, wie Schoggi gemacht wird.

Sie machen selber eine Schoggi-Tafel.

Sie schauen eine Kakaobohne an.

Sie diskutieren: Ist Schoggi gesund?

Sie probieren verschiedene Schoggi-Sorten aus.

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

Mmmmmmm.

Donnerstag	17.00 bis 20.00 Uhr
März	05. 19. 26.
April	09.

Kurs 69 Winterthur



Leitung

Andrea Meili

Ort

Brühlgut Stiftung
Brühlbergstrasse 6
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 570.–

Anmeldeschluss

26. Januar 2026

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

März 10. 17. 24. 31.

April 07. 14.

Mai 19. 26.

Juni 02. 09. 16. 23.

Kurs 70/71 Marthalen/ Lindberg



Leitung

Claudia Steffes-Enn

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Vier Jahreszeiten im Wald und Erlebnisse im Wald

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

Diese Kurse finden im Freien statt.

Kurs 70 Marthalen

Ort

Schützenhaus
Marthalen
8460 Marthalen

Kosten

Fr. 930.–

Kurs 71 Winterthur

Ort

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

Kosten

Fr. 870.–

Vier Jahreszeiten im Wald, Marthalen

Hier
anmelden

Donnerstag 09.30 bis 11.30 Uhr

Februar	26.
März	05. 12. 19. 26.
April	02. 09. 16.
Mai	07. 21. 28.
Juni	04. 11. 18. 25.
Juli	02. 09.
August	20. 27.
September	03. 10. 17. 24.
Oktober	01. 22. 29.
November	05. 12. 19. 26.

Erlebnisse im Wald, Lindberg

Hier
anmelden

Donnerstag 14.00 bis 16.00 Uhr

Hinweise Lindberg

Dieser Kurs ist für Rollator-Fahrende nicht geeignet.
Wenn Sie einen Rollstuhl fahren, brauchen Sie eine Begleitperson.
Sie müssen mindestens eine Stunde spazieren können.

Kurs 72 Winterthur



Leitung

Fanny Olsthoorn

Ort

Brühlgut Stiftung
Wyden
Euelstrasse 52
8408 Winterthur

Kosten

Fr. 380.–

Anmeldeschluss

1. Dezember 2025

Yoga

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.

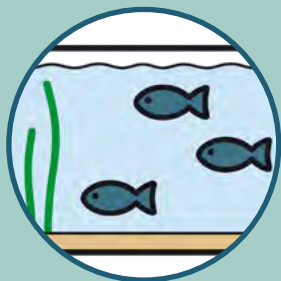
Sie lernen Übungen zum Entspannen.

Sie bringen Körper und Seele

ins Gleichgewicht.

Mittwoch	16.15 bis 17.15 Uhr			
Februar	25.			
März	04.	11.	18.	25.
April	01.	08.	15.	
Mai	06.	20.	27.	
Juni	03.	10.	17.	24.
Juli	01.	08.		
August	19.	26.		
September	02.	09.	16.	23. 30.
Oktober	21.	28.		
November	04.	11.	18.	25.
Dezember	02.	09.	16.	

Kurs 73 St. Gallen



Leitung

Annemarie Weder

Ort

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

Kosten

Fr. 80.– inklusive
Eintritt

Anmeldeschluss

9. Februar 2026

Haifische und Seesterne – ein Besuch im Sea Life

Wir fahren mit dem Zug ins Sea Life nach Konstanz.

Im Sea Life erfahren wir viel Spannendes über die Unterwasser-Welt.

Wir begegnen vielen Tieren:
Zum Beispiel Katzen-Haien,
Quallen oder Seesternen.

Wir erfahren auch, wie die Menschen
Meere und Flüsse schützen können.

Hinweis

Das Vortreffen findet am 11. März von
17.30 bis 19.00 Uhr statt.

Mittwoch	10.00 bis 14.45 Uhr
März	11. 14.

Kurs 74 St. Gallen



Leitung

Susanne Roth

Ort

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

Kosten

Fr. 100.– inklusive
Essen, ohne Getränke

Anmeldeschluss

13. April 2026

Schmink-Kurs

Gefallen Ihnen lackierte Finger-Nägel?

Wollen Sie wissen,
welche Kleider-Farbe Ihnen gut steht?

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

Wir lackieren unsere Nägel,
wir schminken uns, wir machen ein Fuss-
Bad.

Sie erhalten Tipps,
damit Sie noch hübscher aussehen.

Frisch gestylt gehen wir zusammen essen
in einem Restaurant.

Samstag	13.00 bis 20.00 Uhr
Mai	09.

Kurse im Bildungsclub Solothurn

In Solothurn 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.

Dann sehen Sie die Kurse in Solothurn.



Ab hier finden Sie integrative Kurse

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 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.

Kurs 201 Zürich

INTEGRATION

NEU

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

Mini-Trampolin

Klein, rund und unglaublich wirksam:

Das Training auf dem Mini-Trampolin ist gut für die Ausdauer, Muskeln und Balance.

Die Bewegungen schonen die Gelenke.

Wir bewegen uns zur Musik und fühlen uns gut und leicht.

Das Training in der Gruppe macht Spass!

Hinweise

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie haben eine Caritas
Kultur-Legi.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger und
Anfängerinnen gut geeignet.

Dienstag	18.15 bis 19.05 Uhr
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 09. 16. 23. 30.
Juli	07.

Kurs 202 Zürich

INTEGRATION

NEU

 **VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH**

Ort / Leitung

VHS Zürich
Bärengasse 22
8001 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 230.–
Preis B: Fr. 184.–

Anmeldeschluss

16. Februar 2026

Single, stark und lebensfroh

Single bedeutet: in keiner
Liebes-Beziehung sein.

Manche Menschen sind traurig,
weil sie single sind.

In diesem Kurs schauen Sie auf das
Positive.

Sie lernen:

- wie Sie sich selbst etwas Gutes tun
- wie Sie innere Stärke finden
- wie Sie offen und mutig werden
können

Wir sprechen über Freundschaft,
Lebensfreude und unsere eigene
Einstellung.

Hinweise

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie haben eine Caritas
Kultur-Legi.



Freitag	17.30 bis 19.00 Uhr
März	13.

Samstag	9.30 bis 15.15 Uhr
März	14. 21.



Kurs 203 Zürich

INTEGRATION

NEU

 VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH

Ort / Leitung

VHS Zürich
Bärengasse 22
8001 Zürich
und
Flughafen Zürich

Kosten

Fr. 110.–

Anmeldeschluss

9. Februar 2026

Kein Flug ohne Wetter-Dienst!

Der Flugwetter-Dienst beobachtet
das Wetter ganz genau.

Er berechnet, wie das Wetter
vermutlich wird.

Das meldet er dem Flughafen.

Denn die Flugzeuge können nur fliegen,
wenn das Wetter sicher ist.

Am ersten Kurstag sind wir im Kursraum.

Am zweiten Kurstag fahren wir mit dem
Flughafen-Bus über den Flughafen.

Sie sehen Mess-Stationen, Flugzeuge
aus der Nähe und vieles mehr.

Hinweis



Mittwoch	18.30 bis 20.00 Uhr
März	11.
Freitag	15.00 bis 17.00 Uhr
März	13.

Kurs 204 Zürich

INTEGRATION

NEU

 VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH

Leitung

VHS Zürich

Ort

Zürichsee
Schiffahrtsgesellschaft
Mythenquai 333
8038 Zürich

Kosten

Fr. 55.–

Anmeldeschluss

9. Februar 2026

Besuch bei der Schiffs-Werft Zürichsee

Wir besuchen die Werft am Zürichsee.

Dort werden Schiffe gebaut und repariert.

Wir sehen:

- Maschinenraum und Steuerhaus von einem Kursschiff
- Maschinenraum von einem Dampfschiff
- eine sehr grosse Hebebühne im Trockendock

Wir lernen auch, wie Schiffe im Trockendock repariert werden.

Hinweis



Samstag	10.00 bis 12.00 Uhr
März	07.

Kurs 205 Zürich

INTEGRATION

NEU

 VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH

Ort / Leitung

VHS Zürich
Bärengasse 22
8001 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 155.–
Preis B: Fr. 124.–

Anmeldeschluss

2. Februar 2026

Matcha: Japanischer Grüntee im Alltag

Matcha ist ein Pulver aus grünem Tee. In Japan wird Matcha seit über 400 Jahren besonders zubereitet. Diese Zubereitung heisst Tee-Zeremonie. Auf Japanisch sagt man dazu Chadō oder Cha no yu.

Das bedeutet: «Weg des Tees» oder «Heisses Wasser für den Tee».

Im Kurs lernen wir die japanische Tee-Zeremonie kennen.

Wir üben auch, wie man Matcha einfach zu Hause machen kann.

Hinweise

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie haben eine Caritas Kultur-Legi.

Bitte mitbringen:

- eine Schale (ca. 13 cm breit und 7 cm hoch),
- einen Teelöffel,
- ein dünnes Tuch (ca. 27 x 27 cm).



Montag	17.30 bis 19.00 Uhr
März	02. 09. 16. 23.

Kurs 206 Zürich

INTEGRATION

**ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN**

Leitung

Susanne Huber

Ort

Gemeinschaftszentrum
Bachwiesen
Bachwiesenstrasse 40
8047 Zürich

Kosten

Fr. 15.– Probe-Lektion
Fr. 170.– für 12 Mal

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

Sie können auch später in den Kurs
einsteigen.

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

Mittwoch 17.30 bis 18.30 Uhr

Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Kurs 207 Zürich

INTEGRATION

**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

Januar 08.

März 12.

April 09.

Juni 11.

Juli 09.

Kurs 208 Zürich

INTEGRATION

**Männerchor
Höööngg** Einzigartig
seit 1828

Leitung

Männer-Chor Höngg

Ort

Kirchgemeindehaus
Höngg
Ackersteinstrasse 186
8049 Zürich

Kosten

Fr. 100.–

Männer-Chor Höngg

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.

Hinweise

Für diesen Kurs müssen Sie körperlich fit sein und selbständig sein.

Mittwoch	20.00 bis 22.00 Uhr			
Januar	07.	14.	21.	28.
Februar	04.	25.		
März	04.	11.	18.	25.
April	01.	08.	15.	
Mai	06.	13.	20.	27.
Juni	03.	10.	17.	24.
Juli	01.	08.		



Kurs 209 Zürich

INTEGRATION

Primavera Frauenchor

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?



Leitung

Doris Albertin-Büntner

Ort

Quartiertreff
Eidmattgege
Eidmattstrasse 16
8032 Zürich

Kosten

Fr. 20.– pro Mal

Mittwoch 18.00 bis 19.30 Uhr

Januar 14.

März 11.

Mai 06.

Juni 10.

Juli 08.

September 02.

Oktober 21.

November 04.

Dezember 09.

Kurs 210 Zürich

INTEGRATION



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
Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Kurs 211 Zürich

INTEGRATION

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Leitung

Denis Raschpichler

Ort

Gemeinschaftszentrum
Hirzenbach
Helen-Keller-Strasse 55
8051 Zürich

Kosten

Fr. 200.– für 10 Mal

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.

Hinweise

Sie dürfen selbst entscheiden:
Wie oft möchten Sie teilnehmen?
Sie können auch später in den Kurs
einsteigen.

Donnerstag 19.40 bis 20.40 Uhr

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

Kurs 212 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
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 09. 16. 23. 30.
Juli	07.

Kurs 213 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

Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	01. 08. 15.
Mai	06. 13. 20. 27.
Juni	03. 10. 17. 24.
Juli	01. 08.

Kurs 214 Zürich

INTEGRATION



Leitung

Wen-Do Zürich

Ort

Schulhaus Limmat
Limmatstrasse 90
8005 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 380.–
Preis B: Fr. 330.–
Preis C: Fr. 266.–

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.

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie wohnen in der Stadt Zürich

Preis C: Sie haben eine Caritas
Kultur-Legi.

Samstag	10.00 bis 16.00 Uhr
Juni	13. 20.

Kurs 215 A–E Zürich

INTEGRATION

VBZ

Züri Linie

Umsteigen lohnt sich.

Leitung

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.

Donnerstag 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs A	April	23.	Anmeldung
Kurs B	Mai	21.	Anmeldung
Kurs C	Juni	04.	Anmeldung
Kurs D	Juni	25.	Anmeldung
Kurs E	Juli	02.	Anmeldung

Kurs 216 Zürich

INTEGRATION

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

Leitung

Stuga Aga

Ort

Gemeinschaftszentrum
Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich

Kosten

Fr. 25.– pro Mal

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
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02. 09. 16. 23. 30.

Kurs 217 A–D Zürich

INTEGRATION

klubschule

MIGROS

Ort / Leitung

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 09.00 bis 12.50 Uhr

Kurs A	Januar	24.	Anmeldung
Kurs C	März	21.	Anmeldung
Kurs D	Juni	13.	Anmeldung

Samstag 13.00 bis 15.50 Uhr

Kurs B	Februar	28.	Anmeldung
--------	---------	-----	---------------------------

Kurs 218 A–C Zürich

INTEGRATION

klubschule

MIGROS

Ort / Leitung

Migros Klubschule
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.

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	Januar	10.	Anmeldung
--------	--------	-----	---------------------------

Kurs B	Februar	07.	Anmeldung
--------	---------	-----	---------------------------

Samstag 18.00 bis 21.20 Uhr

Kurs C	März	14.	Anmeldung
--------	------	-----	---------------------------

Kurs 219 A–C Zürich

INTEGRATION

klubschule

MIGROS

Ort / Leitung

Klubschule Migros
Pfingstweidstrasse 101
8021 Zürich

Kosten

Fr. 160.– 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	10.00 bis 12.50 Uhr		
Kurs A	März	07.	Anmeldung
Kurs B	März	28.	Anmeldung
Kurs C	April	18.	Anmeldung

Kurs 220 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 125.–

Preis B: Fr. 180.–

Anmeldeschluss

2. Februar 2026

Flicken, nicht wegwerfen

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

Preis A: Sie wohnen in der Stadt Zürich.

Preis B: Sie wohnen nicht in der Stadt
Zürich.

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

Sie müssen schon nähen können.

Mitnehmen

- Schreibzeug
- Nähzeug
- Stoffresten, falls vorhanden

Samstag	09.00 bis 16.00 Uhr
Februar	28.
März	07.

Kurs 221 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 350.–
Preis B: Fr. 525.–

Anmeldeschluss

2. Februar 2026

Nähkurs – Ich nähe was ich will, alle 2 Wochen

Sie möchten zum ersten Mal etwas
Eigenes nähen?

Sie wissen nicht, welchen Stoff Sie
nehmen sollen?

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

Hinweise

Preis A: Sie wohnen in der Stadt Zürich.

Preis B: Sie wohnen nicht in der Stadt
Zürich.

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

Mitnehmen

- Nähzeug
- Stoffe
- Schnittmuster, falls vorhanden

Freitag	12.55 bis 17.00 Uhr
Februar	27.
März	13. 27.
April	17.
Mai	08. 22.
Juni	05. 19.
Juli	03.

Kurs 222 Zürich

INTEGRATION



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Leitung

Caroline Hermann

Ort

Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich

Kosten

Preis A: Fr. 210.–
Preis B: Fr. 310.–

Anmeldeschluss

26. Januar 2026

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

Preis A: Sie wohnen in der Stadt Zürich.

Preis B: Sie wohnen nicht in der Stadt
Zürich.

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

Mitnehmen

- Schreibzeug
- Strick- oder Häkelnadeln
- Wolle oder Garn

Mittwoch	18.00 bis 21.30 Uhr
Februar	25.
März	04. 11. 18. 25.
April	08.

Kurs 223 Wetzikon

INTEGRATION

NEU



Ort / Leitung

Lordz Dance Academy
Rapperswilerstrasse 4
8620 Wetzikon

Kosten

Fr. 28.– pro Mal oder
Fr. 276.– ganzer Kurs

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

TikTok Dance

Haben Sie Spass am Tanzen?

Möchten Sie trendige Tanz-Schritte lernen?

Oder wollen Sie die Tänze von Instagram und Tik Tok lernen?

In diesem Kurs üben Sie diese Tänze.

Hinweis

Dieser Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene.

Donnerstag 17.30 bis 18.30 Uhr

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

Kurs 224 Mönchaltorf

INTEGRATION

NEU

meine
pflanzen
welt.
ch



Leitung

Andrea Fürer

Ort

Naturstation
Silberweide
Seestrasse 37
8617 Mönchaltorf

Kosten

Fr. 60.–

Anmeldeschluss

8. Juni 2026

Wildkräuter im Sommer

Im Sommer duften die Blüten und Kräuter wunderbar.

Wir machen gemeinsam einen Spaziergang durch das Naturschutz-Gebiet am Greifensee.

Auf dem Spaziergang entdecken wir verschiedene Kräuter.

Sie lernen:

- welche Kräuter essbar sind
- wie Sie die Kräuter im Alltag nutzen können

Wir stellen zusammen ein Produkt aus Kräutern her.

Hinweise

Für diesen Kurs müssen Sie gut laufen können.

Wir nutzen Treppen und Kieswege.

Mittwoch	18.00 bis 20.30 Uhr
Juli	08.

Kurs 225 Rüti

INTEGRATION

**BIBLIOTHEK
RÜTI ZH
DÜRNTEN**

wissen & begegnen

Ort/Leitung

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
Januar	06. 20.
Februar	03. 17.
März	03. 17.
April	07. 21.
Mai	05. 19.
Juni	02. 16.
Juli	07.
August	18.
September	01. 15.
Oktober	06. 20.
November	03. 17.
Dezember	01. 15.

Kurs 226 Winterthur

INTEGRATION

NEU



**VOLKS-
HOCH-
SCHULE**
WINTERTHUR
UND UMGEBUNG

Leitung

VHS Winterthur

Ort

Kantonsschule Büelrain
Rosenstrasse 1
8400 Winterthur

Kosten

Preis A: Fr. 30.–
Preis B: Fr. 15.–

Anmeldeschluss

26. Januar 2026

Hat Bargeld noch Zukunft?

Bargeld ist Geld aus Papier oder Metall.

Früher haben fast alle Menschen mit Bargeld bezahlt.

Heute bezahlen viele Menschen mit Handy oder Karte.

Im Kurs fragen wir uns:

- Wie bezahlen wir heute?
- Und wie bezahlen wir in der Zukunft?
- Welche Bedeutung hat Bargeld noch in einer digitalen Welt?

Alle Teilnehmenden können eigene Erfahrungen und Ideen einbringen.

Hinweise

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie haben eine Caritas
Kultur-Legi.

Donnerstag	19.30 bis 21.15 Uhr
Februar	26.

Kurs 227 Winterthur

INTEGRATION

NEU



**VOLKS-
HOCH-
SCHULE**

WINTERTHUR
UND UMGEBUNG

Leitung

VHS Winterthur

Ort

Kantonsschule Büelrain

Rosenstrasse 1

8400 Winterthur

Kosten

Preis A: Fr. 30.–

Preis B: Fr. 15.–

Anmeldeschluss

16. März 2026

Storytelling – wie man gute Geschichten erzählt

Gute Geschichten merkt man sich.

Im Vortrag lernen Sie, wie gutes
Storytelling funktioniert.

Storytelling heisst: Geschichten
spannend erzählen.

Wir sprechen über wichtige Teile einer
Geschichte.

Zum Beispiel:

- Figuren
- Konflikte
- Spannung

Wir überlegen auch, warum manche
Geschichten gut sind und andere nicht.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Nur Interesse und Freude am Erzählen.

Hinweise

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie haben eine Caritas
Kultur-Legi.

Dienstag	19.30 bis 21.15 Uhr
April	14.

Kurs 228 Winterthur

INTEGRATION

NEU



**VOLKS-
HOCH-
SCHULE**
WINTERTHUR
UND UMGEBUNG

Leitung

VHS Winterthur

Ort

Kantonsschule Büelrain
Rosenstrasse 1
8400 Winterthur

Kosten

Preis A: Fr. 30.–

Preis B: Fr. 15.–

Anmeldeschluss

16. Februar 2026

Abenteuer Fliegen

Wir machen eine Flug-Reise in Bildern und Videos.

Wir fliegen mit einer Cessna.

Das ist ein kleines Flugzeug.

Wir sehen Bilder von der Golden Gate Bridge, von Los Angeles und von einsamen Inseln in der Karibik.

Der Pilot Michael Weinmann erzählt von seinen Reisen.

So erleben Sie ein spannendes Abenteuer aus der Vogel-Perspektive.

Hinweise

Preis A: Normaler Preis

Preis B: Sie haben eine Caritas Kultur-Legi.

Montag	19.30 bis 21.15 Uhr
März	16.

Kurs 229 Winterthur

INTEGRATION



Leitung

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

Kurs 230 Winterthur

INTEGRATION

Leitung

Brigitte Liaskowsky-Egli

Ort

Kirchgemeindehaus
Liebestrasse
Liebestrasse 3
8400 Winterthur

Kosten

Fr. 234.–

Anmeldeschluss

12. Januar 2026

Let's dance!

Haben Sie Lust, sich so richtig
auszutanzten?

Sie können Ihre eigene Musik mitbringen.

Sie lernen verschiedene Tänze kennen.

Sie üben Schritte, Drehungen und
Sprünge.

Sie stärken Ihre Muskulatur.

Sie verbessern Ihre Beweglichkeit.

Am Ende des Kurses können Sie die Tänze
vorführen.

Hinweis

Bitte tragen Sie bequeme Kleider.

Dienstag	18.00 bis 19.00 Uhr
Februar	24.
März	03. 10. 17. 24. 31.
April	07. 14.
Mai	05. 12. 19. 26.
Juni	02.

Wichtig zu wissen (Geschäfts-Bedingungen)

Anmelden

Sie müssen sich schriftlich anmelden.

Schicken Sie bitte die Anmelde-Karte per Post.

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



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

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

Der Kurs findet 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

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 Lektionen 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.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

Anmeldung

Kurs:	Kurs-Nummer:
Kurs:	Kurs-Nummer:
Ersatz-Kurs:	Kurs-Nummer:

WICHTIG: Bitte Ersatz-Kurs angeben (falls gewünschter Kurs besetzt ist)

Frau ☐ Herr ☐	
Vorname und Name:	
Adress-Zusatz (z. B. Wohnheim):	
Adresse:	
Postleitzahl:	Ort:
Telefon privat:	Telefon Geschäft:
Handy:	Geburts-Datum:
E-Mail:	
Rechnungs-Adresse falls anders als oben:	

Das müssen Sie von mir wissen (spezielle Bedürfnisse, Krankheit etc.)

Ich bin ☐ im Rollstuhl	☐ Epileptiker*in	☐ Diabetiker*in
☐ IV-berechtigt	☐ AHV-berechtigt	☐ nicht beitragsberechtigt

Bemerkung:

Ich brauche eine persönliche Begleitperson im Kurs.
☐ Ich habe eine Begleitperson. Ich nehme diese Person mit.
☐ Ich brauche Unterstützung bei der Suche einer Begleitperson. Ich bin damit einverstanden, dass sich die Sozialberatung von Pro Infirmis bei mir meldet.

Ort, Datum:	Unterschrift:
-------------	---------------

**Bitte Anmeldung vollständig ausfüllen und
die Geschäfts-Bedingungen beachten**

P.P.

8048 Zürich

Post CH AG

Bildungsklub Zürich
Pro Infirmis
Hohlstrasse 560
Postfach
8048 Zürich

www.proinfirmis.ch