



Wissen
teilen



T



F



S



V

Bildung
schenken

L



E



A



I



Zürich lernt

Quartier macht Schule

Mo 20. bis So 26. Sept. 2021



Altstadthaus

GZ Affoltern

GZ Grünuau

GZ Hirzenbach

GZ Höngg

GZ Hottingen

GZ Leimbach

GZ Loogarten

GZ Riesbach

GZ Seebach

GZ Witikon

GZ Wollishofen

Johannes Kirche,
Limmatstrasse

Meyerhofscheune

Witikon

OJA Kreis 6/Wipkingen

Quartierhaus Kreis 6

Quartiertreff Hirslanden
Senioviva Pflege-
institution

Sichtbar Gehörlose
Zürich

Verein Elch

Wissen teilen, Bildung schenken, Freude ernten

«Quartier macht Schule» ist einfach und begeistert: Wissen wird geteilt und multipliziert. Das funktioniert seit 2017!

Menschen mit den unterschiedlichsten Hintergründen und den vielfältigsten Interessen schenken ihr Wissen weiter: in Form von Lektionen, Vorträgen oder Workshops. Im Zentrum steht die Freude am Lernen und Erleben sowie die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen.

Von Montag, 20. September bis Samstag, 25. September 2021 findet der Anlass zum sechsten Mal statt. In über 20 Institutionen und Vereinen verteilt in der ganzen Stadt werden mehr als 200 Lektionen angeboten.

Im folgenden **Programmheft** bekommen Sie einen Überblick aller Lektionen. Diese dauern von 45 Minuten bis 3 Stunden. Stellen Sie Ihren persönlichen Stundenplan zusammen, indem Sie an einem oder verschiedenen Orten Lektionen besuchen.

Die Plätze sind beschränkt und eine **Anmeldung** garantiert Ihnen einen sicheren Platz. Wir freuen uns auf Sie!

Den aktuellen **Stundenplan** mit Last-Minute-Lektionen oder allfälligen Standortwechseln finden Sie auf quartiermachtschule.ch.

Die Teilnahme bei «Quartier macht Schule» ist kostenlos. Für die Unkosten wird jeweils eine Kollekte gesammelt.

Quartier macht Schule bewegt, verbindet und bereichert und richtet sich an alle.

Lektionen nach Austragungsorten

Altstadthaus	Seiten 4–5
GZ Affoltern	Seiten 5–8
GZ Grünau	Seiten 8–9
GZ Hirzenbach	Seiten 10–11
GZ Höngg	Seiten 11–18
GZ Hottingen	Seiten 19–20
GZ Leimbach	Seiten 20–22
GZ Loogarten	Seiten 23–25
GZ Riesbach	Seiten 26–27
GZ Seebach	Seiten 27–32
GZ Witikon	Seiten 32–34
GZ Wollishofen	Seiten 34–36
Johannes Kirche, Limmatstrasse	Seiten 36–37
Meyerhofscheune Witikon	Seiten 37–38
OJA Kreis 6/Wipkingen	Seiten 38–39
Quartierhaus Kreis 6 Zürich	Seite 40
Quartiertreff Hirslanden	Seiten 41–44
Senioviva Pflegeinstitution	Seiten 44–45
sichtbar GEHÖRLOSE ZÜRICH	Seiten 45–46
Verein Elch	Seiten 46–47

Obmannamtsgasse 15
8001 Zürich, 044 251 42 59
betrieb@altstadthaus.ch
altstadthaus.ch

Mo 20.9. 18.00 Uhr

Meditatives Schreiben – Schreibworkshop

Meditatives Schreiben ist selbstreflektierend, wirkt gegen Stress, fördert Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber. Es hilft, «runterzukommen». Es regt die Phantasie an und denkt quer. Meditatives Schreiben schaut in Zeitlupe. Momente können zu Abenteuern werden. Kursleiter: Franz Kasperski, Lehrbeauftragter für kreatives Schreiben und Mitinhaber der GeschichtenBäckerei

Für: Alle, die den Kopf durchlüften wollen
Anzahl Personen: 12 Leitung: Franz Kasperski,
geschichtenbaeckerei.ch Ort: GeschichtenBäckerei,
Predigerplatz 42, 8001 Zürich
Anmeldung: betrieb@altstadthaus.ch

Mo 20.9. 18.00Uhr

Messerschleifen von Hand

Einblick in die Kunst der verschiedenen Messerschleifmethoden.

Für: Jugendliche und Erwachsene
Anzahl Personen: 6 Leitung: Serge Werlen, flickbar.ch
Ort: Flickbar, Predigerstrasse 4, 8001 Zürich
Anmeldung: betrieb@altstadthaus.ch

Di 21.9.

18:30–19:45 Uhr für Anfänger

20:00–21:30 Uhr für Fortgeschrittene

Schach für Jung und Alt

Die Nützlichkeit, die Vorstellungskraft und das Gedächtnis zu trainieren, ist allen klar. Das Schachspiel deckt aber daneben auch noch wichtige pädagogische und sportliche Aspekte ab.

Für: Anfänger sind jene, die die Gangart der Figuren kennenlernen möchten; Fortgeschrittene haben schon Schach gespielt Anzahl Personen: 6–8 Leitung: Edmund Hofstetter, Trainer A des Schweiz. Schachbundes Anmeldung: betrieb@altstadthaus.ch

Di 21.9. 18.00–20.00 Uhr

Zeichnen am Abend

Haben Sie Lust, (wieder einmal) zu zeichnen? Möchten Sie gerne Anregungen bekommen für das Skizzieren zuhause und unterwegs? Mit kurzweiligen Übungen machen wir an diesem Abend den Anfang. Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber auch kein Hindernis.

Für wen: Alle ab 12, die sich ein «Schüpfli» zum Zeichnen wünschen. Anzahl Personen: max. 15
Leitung: Regula Baumer, Grafikerin und Illustratorin,
regulabaumer.ch Ort: Altstadthaus und Umgebung
(je nach Wetter drinnen oder draussen)
Anmeldung: betrieb@altstadthaus.ch

Do 23.9. 17.00–18.30 Uhr

Naegeli-Spaziergang

Geführter Naegeli-Spaziergang zu einigen seiner Graffiti im öffentlichen Raum.

Für: ab 14 Jahre bis 99 Jahre Anzahl Personen: 20
Leitung: Manuela Hitz
Ort: Musée Visionnaire, museevisionnaire.ch
Anmeldung: betrieb@altstadthaus.ch



Bodenacker 25
8046 Zürich, 043 299 20 10
gz-affoltern@gz-zh.ch
gz-zh.ch/gz-affoltern

Fr 24.9. 16.00–16.45 Uhr

Bewegung im Alltag

Regelmässige und abwechslungsreiche Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Sie tut Körper und Seele gut und hilft bis ins hohe Alter gesund und mobil zu bleiben. Es ist nie zu spät, damit anzufangen – natürlich immer im Rahmen des individuellen Gesundheitszustandes.

Für: Seniorinnen und Senioren Anzahl Personen: max. 20
Leitung: Daniela Caflisch Ort: Saal
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Fr 24.9. 17.00–17.45 Uhr

Sa 25.9. 17.00–17.45 Uhr

Book art – aus Büchern Kunstwerke falten



Book art nennt sich die Kunst, Bücher zu falten. Aus alten Büchern stellen wir kleine Kunstwerke und Dekorationen her.

Für: Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene
Anzahl Personen: max. 10
Leitung: Peter Clerici, pbz.ch
Ort: Pestalozzi-Bibliothek Affoltern
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Fr 24.9. 17.00–18.45 Uhr

A culinary journey through India

Engl

A workshop for all those who love food and exploring new cuisines. This lesson will demystify the intricacies of Indian cooking and explain the glorious and numerous spices that are an integral part of any finger licking Indian dish.

Für: adults Anzahl Personen: max. 6
Leitung: Samiksha Nanda Ort: Küche
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Fr 24.9. 17.00–17.45 Uhr

Pilates und Slings (myofaszielles Training)

Pilates ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, bei dem durch präzise, fließend ausgeführte Bewegungen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu einer starken Körpermitte aufgebaut werden. Die Kombination Pilates und myofaszielles Training optimiert die strukturelle Balance des Körpers.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 15
Leitung: Aline Rätz, alineraez.ch Ort: Spiegelsaal
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Fr 24.9. 19.00–19.45 Uhr

Yoga für Jugendliche

Hast du Lust Yoga auszuprobieren? Yoga hilft, deinen Körper besser kennenzulernen. Kraft, Stabilität und Flexibilität werden durch Körper- und Atemübungen aufgebaut. Du lernst, dich tief zu entspannen und durch regelmässiges Üben fühlst du dich ausgeglichener und wacher – ein guter Ausgleich zum Alltag.

Für: Jugendliche Anzahl Personen: max. 20
Leitung: Daniela Cafilisch Ort: Saal
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Sa 25.9. 15.00–16.30 Uhr

Musik machen mit selbstgemachten Holzinstrumenten

Hast du Lust auf Weltmusik made in Züri Affoltern? Wir basteln uns Naturinstrumente aus Holz und bringen diese gemeinsam zum Klingen! Gwundrig? Ob jung oder alt, mit oder ohne Vorkenntnisse – alle sind herzlich willkommen!

Für: Familien und Einzelpersonen (Kinder ab 6 Jahren, Jüngere in Begleitung.) Anzahl Personen: max. 12
Leitung: Helge Johannssen Ort: Holzwerkstatt Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Sa 25.9. 15.00–15.45 Uhr

Kinesiologie

Bewegung ist das Tor zum Lernen! Mit einfachen Übungen aktivieren wir das Gehirn. Wie das geht, zeig ich dir in diesem Workshop. Du erfährst etwas über Kinesiologie und was du tun kannst, damit dir Lernen leichter fällt.

Für: Alle Interessierten Anzahl Personen: max. 15
Leitung: Sabina Teuscher Ort: siehe Anzeige vor Ort
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Sa 25.9. 16.00–17.00 Uhr

Das Darm-Mikrobiom – Bakterien als nützliche Helfer in unserem Körper

Das Mikrobiom in unserem Darm nimmt für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle ein. Wir gehen den Fragen nach, welchen Einfluss die Ernährung darauf hat, wie dies mit dem Immunsystem zusammenhängt und was bei Darmproblemen und Allergien helfen kann.

Für: Alle Interessierten Anzahl Personen: max. 15
Leitung: Stefan Blum Ort: siehe Anzeige vor Ort
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Sa 25.9. 16.00–16.45 Uhr

Meridian-Yoga und Selbstmassage

In der japanischen Kultur werden die Elemente «Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser» gelebt und behandelt. Nach der Dehnung und Behandlung der Meridiane fühlst du dich wach, energetisiert und gleichzeitig entspannt und verbunden.

Für: Erwachsene und Senior*innen Anzahl Personen: max. 15
Leitung: Sofia Paredes, shiatsu-sofia.ch Ort: siehe Anzeige vor Ort
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Sa 25.9. 16.00–17.45 Uhr

So ein Theater! – Eine kleine Einführung in die Welt des Theaters

Ein Theaterworkshop für alle, die sich schon lange einmal auf der Bühne ausprobieren wollten. Mit Übungen aus der Trickkiste der Theaterpädagogik und einem kurzen einstudierten Sketch dürft ihr die Stars des Abends sein.

Für: Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene bis 99 Jahre Anzahl Personen: max. 12
Leitung: Franziska von Rotz und Edith Fischer, tzn.ch Ort: Saal
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Sa 25.9. 16.00–17.30 Uhr

Wildkräuterspaziergang



Wir gehen gemeinsam auf einen Spaziergang durch die Umgebung und lernen verschiedenste Wildkräuter kennen. Kochideen und Verwendungszwecke werden aufgezeigt.

Für: Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene Anzahl Personen: max. 15
Leitung: Simone van der Geest, biwak-erlebnisse.ch Ort: Treffpunkt beim GZ Affoltern
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Sa 25.9. 17.00–17.45 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen

Mut beginnt im Kopf, Selbstverteidigung auch! Wage den ersten Schritt und entdecke wichtige Grundlagen der Selbstverteidigung. Du bekommst hilfreiche Tipps und Tricks für den Alltag, Du kannst Fragen stellen und Verteidigungstechniken ausprobieren.

Für: Alle Interessierten Anzahl Personen: max. 15
Leitung: Sabina Teuscher Ort: siehe Anzeige vor Ort
Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch

Sa 25.9. 17.00–17.45 Uhr Zentangle - Workshop



Zentangle® ist eine entspannende Zeichenmethode, mit der man aus einer Abfolge von Punkten, Linien, Kurven und Kreisen Kunstwerke zeichnet. Es macht nicht nur Spass, sondern hilft auch, sich zu entspannen und die eigene Kreativität zu entdecken!

Für: Erwachsene und Kinder ab Schulalter Anzahl Personen: max. 16 Leitung: Gordana Blagojevic Ort: siehe Anzeige vor Ort Anmeldung: gz-affoltern@gz-zh.ch



Grünauring 18
8064 Zürich, 044 431 86 00
gz-gruenau@gz-zh.ch
gz-zh.ch/gz-gruenau

Sa 25.9. 15.00–16.00 Uhr Dynamisches Körpertraining

Zeit für mehr Leichtigkeit: Das dynamische Körpertraining an der frischen Luft

ist gelenkschonend und empfiehlt sich besonders bei Rücken- und Knieproblemen. Die Lektion richtet sich an alle Altersklassen.

Für: Alle Anzahl Personen: max. 15 Leitung: Anja Landau Ort: GZ Grünau Anmeldung: gz-gruenau@gz-zh.ch oder 077 532 79 79 (WhatsApp/Signal/SMS)

Sa 25.9. 16.00–17.00 Uhr Burger-Kochkurs

Lerne von einem gelernten Koch, wie man den perfekten Burger zubereitet. Von den Burger Patties bis zur Sauce wird hier alles selbstgemacht und am Grill zubereitet!

Für: Alle Leitung: Frannel Frias Ort: GZ Grünau Anmeldung: gz-gruenau@gz-zh.ch oder 077 532 79 79 (WhatsApp/Signal/SMS)

Sa 25.9. 16.00–18.00 Uhr Schmuckkurs

Hast du Lust deinen eigenen Schmuck herzustellen, dabei kreativ zu sein und erst noch Spass zu haben? Dann komme unbedingt vorbei!

Für: Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren Leitung: Gloria Kaiser Ort: GZ Grünau Anmeldung: gz-gruenau@gz-zh.ch oder 077 532 79 79 (WhatsApp/Signal/SMS)

Sa 25.9.

16.00–17.00 Uhr / 17.00–18.00 Uhr

Tenniskurs

Komm vorbei und lass dich vom Tennis-Fieber anstecken! Diese Lektion richtet sich an alle, die gerne die Sportart Tennis kennenlernen und ausprobieren möchten. Treffpunkt ist im GZ Grünau mit Sportkleidern. Tennisschläger werden zur Verfügung gestellt.

Für: Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren **Anzahl Personen:** max. 4 pro Lektion **Leitung:** Ferenc Hamza **Ort:** GZ Grünau (Hardhof) **Anmeldung:** gz-gruenau@gz-zh.ch oder 077 532 79 79 (WhatsApp/Signal/SMS)

Sa 25.9.

18.00–18.45 Uhr / 19.00–19.45 Uhr

Aloha Spirit am Ukulele-Workshop



Die ausgebildete Schauspielerin und Sängerin Charlie Fischer bringt einen Hauch Aloha Spirit ins GZ Grünau! Lass dich von ihrer Leidenschaft für die Ukulele anstecken und entdecke in ihrem Workshop den warmen Klang des Instruments.

Für: Erwachsene **Anzahl Personen:** min. 5, max 10 **Leitung:** Charlie Fischer, charlie-fischer.com **Ort:** GZ Grünau **Anmeldung:** gz-gruenau@gz-zh.ch oder 077 532 79 79 (WhatsApp/Signal/SMS)

So 26.9. 16.00–18.00 Uhr

Brazilian Jiu Jitsu

Durch seine wirkungsvollen Techniken gilt Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) heute als eine der effektivsten Kampfsportarten überhaupt. BJJ macht Spass, steigert die Fitness und gibt dir Sicherheit. Du wirst körperlich und geistig gerne gefordert? Dann melde dich für diese Lektion an!

Für: Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren **Anzahl Personen:** max. 10 **Leitung:** Pedro Ledermann **Ort:** GZ Grünau **Anmeldung:** gz-gruenau@gz-zh.ch oder 077 532 79 79 (WhatsApp/Signal/SMS)

So 26.9. 17.00–19.00 Uhr

Vegetarischer Kochkurs

Kochst du gerne oder möchtest es noch lernen? In dieser Lektion lernst du, wie du ein vegetarisches Gericht auf den Tisch zauberst, das deine Gäste begeistert! Anschliessend geniessen wir das zubereitete Mahl beim gemeinsamen Abendessen.

Für: Erwachsene **Anzahl Personen:** max. 6 **Leitung:** Vesna Mazzone **Ort:** GZ Grünau **Anmeldung:** gz-gruenau@gz-zh.ch oder 077 532 79 79 (WhatsApp/Signal/SMS)

Di 21.9. 16.00–16.45 Uhr Origami-Schmuck

Origami bedeutet auf Japanisch «gefaltetes Papier». Aber Origami ist mehr als nur Papier falten! Mit Origami kann man wunderschöne Dekorationen gestalten und aussergewöhnlichen Schmuck kreieren.

Für: Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren
Anzahl Personen: max. 10
Leitung: Rosana Delpy und Rita Gueirreiro
Anmeldung: gz-hirzenbach@gz-zh.ch

Di 21.9. Ab 17 Uhr, Abendessen um 19 Uhr Gemeinsam kochen

Wir bereiten zusammen das gemeinsame Nachtessen vor, lernen das Menu Poulet auf Ofengemüse mit Rosmarinkartoffeln kochen und essen danach zusammen Znacht.

Für: Erwachsene
Anzahl Personen: max. 4
Leitung: Chris Briner
Anmeldung: gz-hirzenbach@gz-zh.ch

Di 21.9. 18.00–18.45 Uhr Eritreisches Brot «H'mbasha» backen



Dieses eritreische Festbrot wird zu speziellen Anlässen gebacken und schmeckt nicht nur wunderbar, sondern sieht auch sehr dekorativ aus.

Für: Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Anzahl Personen: max. 10
Leitung: Habte Tsegereda
Anmeldung: gz-hirzenbach@gz-zh.ch

Mi 22.9. 16.00–16.45 Uhr Zumba für Kinder

Dieses Zumba ist eine speziell für Kinder entwickelte energiegeladene Tanz- und Fitnessparty. Die Choreografien sind kinderfreundlich und bieten enorm viel Spass!

Für: Kinder von 4 bis 11 Jahren
Anzahl Personen: max. 15
Leitung: Rosana Delpy
Anmeldung: gz-hirzenbach@gz-zh.ch

Mi 22.9. 18.00–20.30 Uhr

2 Lektionen mit einer Pause fürs Nachtessen um 19 Uhr

Töpfern mit der Drehscheibe

Der Schnupperkurs für das Scheibentöpfern vermittelt die Grundlagen für die selbständige Arbeit. Bitte Schürze mitbringen!

Für: Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren
Anzahl Personen: max. 4 Ort: Atelier Leitung: Jim Bernice
Anmeldung: gz-hirzenbach@gz-zh.ch



Limmattalstrasse 214
8049 Zürich, 044 341 70 00
gz-hoengg@gz-zh.ch
gz-zh.ch/gz-hoengg

Do 23.9. 09.00–09.45 Uhr

Surya Yoga

Dieses Yoga bietet dir den perfekten Start in den Tag. In einem sanften Flow aktivieren wir unseren Körper und verbinden Atem und Bewegung bewusst miteinander. Der Körper wird dabei sanft gewärmt.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 8 Leitung:
Ugen Kahnsar Anmeldung: gz-hirzenbach@gz-zh.ch

Do 23.9. 18.00–18.45 Uhr

Kurzgeschichte zum Staunen von Max Kolp

Maria erzählt eine Kurzgeschichte des Schwamendinger Autors Max Kolp. Zum Reinsitzen, Zuhören und Staunen!

Für: Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren Anzahl
Personen: max. 20 Leitung: Maria Kurz Anmeldung:
gz-hirzenbach@gz-zh.ch

Mo 20.9. 19.15–21.30 Uhr

Gospel live miterleben

Hat dich das Gospel-Fieber auch schon gepackt? Für alle, welche die Freude und Power des Gospels erleben möchten, öffnen wir unsere Tür. Wir laden ein, unter der Leitung unseres frisch gebackenen Chorleiters Joel Haller-Gloor, einen Abend lang mit uns Chor- und Gospel Luft zu schnuppern.

Für: ab 20 Jahren Anzahl Personen: keine Beschränkung
Leitung: Joel Haller-Gloor, gospelsingers.ch, info@gospelsingers.ch
Ort: Kirche Heilig Geist, Limmattalstrasse 146, 8049 Zürich (Saal)
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Di 21.9. 16.00–18.00 Uhr

Stricken lernen (Abwaschlappen anfangen)

Wir lernen den einfachen Anschlag und rechte Maschen. Das Garn sollte nicht mercerisiert, bei 60 Grad waschbar sein und sich mit Nadeln Nr. 4–5 gut verstricken lassen. Mitbringen: Restengarn und passende Nadeln (Garn/Nadeln können gerne vorgängig bei uns gekauft werden: Kosten ca. CHF 18.–).

Für: Strickanfänger*innen ab Schulalter und Erwachsene
Anzahl Personen: max. 4 **Leitung:** Ruth Häusermann, Silvia Eggli Christen, unikat-höngg.ch
Ort: Unikat Höngg, Limmattalstrasse 167, 8049 Zürich
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Mi 22.9. 15.30 Uhr

Mutter-Tochter-Fussball

Wer sagt denn, dass Fussball nur Männersache ist! In unserem kurzweiligen Kurs werden wir zuerst die gängigen Fussballbegriffe erklären, etwas über den Frauenfussball berichten und dann vor allem auf dem Platz das Gefühl des Fussballs erleben.

Für: Für Mütter mit ihren Töchtern ab Jahrgang 2012
Anzahl Personen: mind. 6 Mütter mit ihren Töchtern
Leitung: Barbara Gubler, svhoengg.ch **Ort:** Sportplatz Höneggerberg **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Mi 22.9. 16.00–18.00 Uhr

Kappe aus Restenwolle in Runden stricken lernen

Mitbringen: Restenwolle, dicke Nadeln (5–7; Spiel oder Rundstrick). Wir lernen je nach Wolle auch mit mehreren Fäden und in Runden zu stricken. Denkt auch an Beilaufgarne wie Lurexfaden, Mohair, Reflektorgarn. (Wolle/Nadeln können gerne vorgängig bei uns gekauft werden. Kosten variieren.)

Für: Kinder und Erwachsene; etwas stricken sollte man schon können **Anzahl Personen:** 4 **Leitung:** Ruth Häusermann, Silvia Eggli Christen, unikat-höngg.ch
Ort: Unikat Höngg, Limmattalstrasse 167, 8049 Zürich
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Do 23.9. 11.00–12.00 Uhr

Sa 25.9. 17.00–18.00 Uhr

Yoga für alle

Kommt und entdeckt das Wohlbefinden, das durch sanfte und dynamische Yogaübungen entsteht. Wir werden eine kurze Einwärmphase gemeinsam durchführen und anschliessend eine für alle passende Sequenz geniessen. Stehend, sitzend und liegend werden wir vor allem atmen, bewegen, beobachten und zentriert, entspannt, wach und energiereich aus der Stunde herauskommen.

Für: Alle **Anzahl Personen:** 10 **Leitung:** Seta Boroyan, yogaseta.ch **Ort:** GZ Höngg, Limmattalstrasse 214
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Do 23.9. 16.00–18.00 Uhr

Schal im Vollpatent stricken (anfangen)

Wir lernen das Patentmuster kennen – denn so wird der Wollschal richtig dick. Mitbringen: richtig viel dünne und dicke Restenwolle (je nachdem nehmen wir 2–3 Fäden), lange Nadeln (Grösse 5–7) oder Rundstrick. (Gerne kann das Material vorgängig bei uns gekauft werden. Kosten variieren je nach Qualität stark.)

Für: Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die rechte und linke Maschen stricken können **Anzahl Personen:** 4 **Leitung:** Ruth Häusermann, Silvia Eggli Christen, unikat-höngg.ch **Ort:** Unikat Höngg, Limmattalstrasse 167, 8049 Zürich **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Do 23.9. 18.00 Uhr

Yoga klassisch

Yoga ist eine ganzheitliche Methode um Körper, Geist und Seele in ein Gleichgewicht zu bringen. Sie hilft uns, im Alltag Stress abzubauen sowie innere Freiheit, Beweglichkeit und Kraft zu gewinnen. In den Lektionen unterrichte ich fließende Abläufe, statische Yogahaltungen, Atemübungen und Bewusstheit – immer mit viel Sorgfalt und Achtsamkeit.

Für: Erwachsene **Anzahl Personen:** 15 **Leitung:** Jacqueline Lalive d'Epina y **Ort:** GZ Höngg, Limmattalstrasse 214 **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Do 23.9. 19.00 Uhr

Yoga Nidra

Yoga Nidra ist eine einfache, systematische und wissenschaftlich äusserst fundierte Methode, um körperliche, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen und ist für jeden geeignet. Der Begriff Yoga Nidra wird von zwei Sanskritwörtern abgeleitet: Yoga bedeutet Vereinigung oder auf einen Punkt gerichtet sein; Nidra bedeutet Schlaf. Während der Yoga-Nidra-Übung scheint man zu schlafen, auf einer tieferen Ebene jedoch ist Bewusstheit vorhanden.

Für: Erwachsene **Anzahl Personen:** 15 **Leitung:** Jacqueline Lalive d'Epina y **Ort:** GZ Höngg, Limmattalstrasse 214 **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Do 23.9. 20.00–21.00 Uhr

Prallvoller Kleiderschrank – und nichts zum Anziehen drin?

Warum nur ziehen Sie das Teil nicht an? Bringen Sie 3 bis 5 Kleidungsstücke mit und erfahren Sie ganz praktisch, wie Sie die Kleider auf Ihre Figur anpassen, ändern oder kombinieren können. Sie erleben live, die Wirkung von Schnitt, Farbe, Musterung und Stil.

Für: Frauen ab 15 Jahren bis Seniorinnen **Anzahl Personen:** 10 **Leitung:** Silvia Meeuwse, alphaimage.ch **Ort:** GZ Höngg, Limmattalstrasse 214 **Mitbringen:** 3–5 eigene Kleidungsstücke, die selten angezogen werden **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Fr 24.9. 09.30–10.15 Uhr

Schmackhafte Beeren und bunte Hecken

Herbst ist Beerenzeit! Von Schwarzdorn, Schneeball und Liguster. Wie heissen unsere einheimischen Sträucher, welche sind essbar und für welche Tiere bieten sie Nahrung und Lebensraum? Diesen Fragen gehen wir auf einem kurzen Spaziergang nach.

Für: Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren **Anzahl Personen:** max. 20 **Leitung:** Natur- und Vogelschutzverein Höngg, nvvhoengg.ch **Ort:** Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6 **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Fr 24.9. 15.00–17.00 Uhr

Sa 25.9. 14.00–16.00 Uhr

Jeans Upcycling – aus alt mach neu



Wir besprechen Ideen, was aus alten Jeans entstehen kann und stellen selber Upcycling-Unikate her, z.B. Wimpelketten, Utensilos oder Anhänger. Wir arbeiten ohne Nähmaschine dafür mit viel Freude am Ausprobieren. Mitbringen: alte Jeans und leere Dosen.

Für: Jugendliche und Erwachsene **Anzahl Personen:** max. 8 (pro Workshop) **Leitung:** Daniela Disler, chliundgross.ch **Ort:** Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6 **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Fr 24.9. 16.00–18.00 Uhr

Armband knüpfen

Gestalte ein eigenes Armband mit einem Schmuckstein und dickem Faden. Das Material wird gratis zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Für: Kinder ab 8 Jahren oder auch Erwachsene **Anzahl Personen:** 6 **Leitung:** Barbara Phan, unikat-höngg.ch **Ort:** Unikat Höngg, Limmattalstrasse 167, 8049 Zürich **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Fr 24.9. 17.00 Uhr

Comic-Zeichnen – Emoji

Zeichne deine ganz persönliche Emoji-Figur selbst! In kleinen Schritten und in kurzer Zeit lernst du, wie das geht. Wenn du fortgeschritten bist, erfährst du noch, wie du tolle 3D-Effekte hineinbringen kannst. Ein Kunstwerk wirds bestimmt!

Für: Erwachsene und Kinder (Mamis, Papis und Kids) **Anzahl Personen:** 15 **Leitung:** Manuela Uebelhart, m-ami.ch **Ort:** GZ Höngg Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6 **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Fr 24.9. 17.00 Uhr

Shiatsu Meridian Yoga und Selbstmassage

In der japanischen Kultur werden die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser gelebt und behandelt. Nach der Dehnung und Behandlung der Meridiane fühlst du dich wach, energetisiert und gleichzeitig entspannt und verbunden. Wenn alles im Fluss ist, lächelst du von innen. Eine spielerische Reise durch deinen Körper.

Für: Erwachsene **Anzahl Personen:** max. 15 **Leitung:** Sofia Paredes Littmann, shiatsu-sofia.ch, facebook.com/shiatusofia **Ort:** GZ Höngg Limmattalstrasse 214 **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Fr 24.9. 18–19 Uhr/19–20 Uhr

Einblick ins Jupiterhaus im Frankental



Die ehrwürdige Villa Simmen (ehemalige Suchtbehandlung Frankental) ist seit Oktober 2020 das Zuhause der 18-köpfigen Wohn- und Arbeitsgemeinschaft Jupiterhaus. Die Jupiters erschaffen hier einen Begegnungsort mit Permakulturgarten und Seminarbetrieb. Sie geben einen Einblick und stellen sich dem Quartier vor.

Für: Alle **Anzahl Personen:** 30 **Leitung:** Elana Andermatt und die Jupiters, jupiterhaus.ch **Ort:** Jupiterhaus im Frankental, Frankentalerstrasse 55, 8049 Zürich
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Fr 24.9. 18.00 Uhr

Sa 25.9. 11:00 Uhr Pilates

Pilates hilft die sportliche Leistungsfähigkeit und die Körperhaltung zu verbessern und mindert gleichzeitig das Stressgefühl. Die Bewegungen sind dabei dynamisch und fließend. Die Aktivitäten werden auf die Stärke und Wünsche der Teilnehmenden abgestimmt.

Für: Alle **Anzahl Personen:** 15 **Leitung:** Maya Bründeler **Ort:** Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Fr 24.9. 19.00 Uhr

Vitamine und Nahrungsergänzung

In dieser Stunde erlernt man, wie sehr unsere Gesundheit auf der perfekten Funktion der Zellen beruht und wie Nahrungsergänzungsmittel dabei helfen können, diese Zellen in ihrer Arbeit zu unterstützen. Aktiver Zellschutz ist die körpereigene Altersvorsorge auf Nährstoffbasis.

Für: Alle **Anzahl Personen:** 10 **Leitung:** Maya Bründeler **Ort:** Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 09.30 Uhr

Mit Shiatsu Do-In die Energie im Körper fliessen lassen

Do-In kommt aus Japan und heisst übersetzt «Der Weg zu Gesundheit und Glück». Die Übungen lernen ihre Aufmerksamkeit ins Innere des Körpers zu lenken und so ihre Selbstheilungskräfte zu stärken. Freude an Bewegung und bequeme Kleidung sind alles, was es braucht.

Für: Alle ab 16 Jahren **Anzahl Personen:** 4–12
Leitung: Stefanie Zappimbulso, shiatsu@stefaniez.ch
stefaniez.ch **Ort:** Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 09:30–11:00 Uhr

Wildkräuterrundgang



Wildkräuterparadies Frankental: Gundelrebe, Giersch, Schafgarbe, Wegerich, Nesseln, Stinkender Storchschnabel, Schachtelhalm, Beinwell, Alant, Veilchen: Wir sammeln und tauschen uns über ihre Verwendung in Küche und für die Gesundheit aus.

Für: Erwachsene, gerne auch mit Kindern ab 5 Jahren
Anzahl Personen: 12 **Leitung:** Anke Prokopiuk,
ankeprokopiuk@gmail.com
Ort: Jupiterhaus, Frankentalerstrasse 55, 8049 Zürich
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 11:00–12:30 Uhr

Bauchtanzkurs für Anfänger

Der orientalische Tanz ist ein Geschenk an jede Frau, ihre innere Mitte zu stärken. Frau fühlt sich danach glücklich, sinnlich und strahlend schön. Dieser Tanz hat die Fähigkeit, vorbeugend die Beckenbodenmuskeln zu stärken, um sich auch mit dem Alter noch gesund, kräftig und fit zu fühlen. Wir gehen auf eine Reise in den orientalischen Tanz, voller Träume, Überraschungen und unbegrenzter Möglichkeiten.

Für: Erwachsene und Senior*innen **Anzahl Personen:** 12
Leitung: Anina Caviezel, tanzwunderorient.ch **Ort:** GZ Höngg, Limmattalstrasse 214
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 12:00 Uhr

Persischen Reis mit Kruste kochen

Ihr habt alle bestimmt schon Reis gekocht. Oft nur in Wasser, vielleicht auch mal mit Dampf, wie es im asiatischen Raum gemacht wird. Aber wie sieht es aus mit persischem Reis aus? Wer schon im persischen Restaurant gegessen hat, hat es eventuell probiert, allerdings nur vom oberen Bereich ohne das Beste, den knusprigen Boden. Ich zeige, wie man dies hibekommt, mit ganz einfachen Tricks und ihr könnt es anschliessend probieren.

Für: Alle **Anzahl Personen:** 20 **Leitung:** Régine Steingart
Ort: GZ Höngg Standort, Hurdäckerstrasse 6
Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 12.00 Uhr

Qigong – Jahrtausendealtes Fitness-Wissen



Qi fließt unbemerkt im Körper. Wenn wir gereizt sind oder Schmerzen haben, fließt das Qi nicht frei. Mit langsamen Bewegungen und tiefer Atmung halten wir uns geschmeidig und fit – auch im Geist. Die erlernten Übungen können Sie selbst zuhause durchführen.

Für: Erwachsene jeden Alters Anzahl Personen: max. 10 Leitung: Patricia Anwander, chinesischeheilkunst.ch Ort: GZ Höngg, Limmattalstrasse 214 Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 13:00 Uhr

Senf selber machen

Wer hat sich schon immer gefragt, wie man Senf selber machen kann? Es ist ganz einfach. Die einzige kleine Hürde kann die Beschaffung von Zutaten sein, da die zwei Senfkörner-Sorten, welche benötigt werden, nicht überall zu finden sind.

Wenn Zeit übrig ist, können wir damit noch eine Mayonnaise machen.

Für: Alle Anzahl Personen: 20 Leitung: Régine Steingart Ort: GZ Höngg, Standort Hurdäckerstrasse 6 Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9.

14.00–15.00 Uhr Kinder 7–10 Jahre

15.00–16.00 Uhr Kinder 10–13 Jahre

MINT für Kids! Was weisst du alles über deine DNA?

In dieser Lektion tauchen wir in die Biomedizin unseres Körpers ein! Du lernst Bekanntes, Neues und vor allem Erstaunliches über unsere DNA. Und: Wir machen ein lustiges Quiz! Du kannst dein DNA-Modell im Baukastensystem zusammenbauen! Wenn du neugierig und begeistert von den Naturwissenschaften bist, ist dies genau das Richtige für dich!

Für: Kinder 7–10 Jahre / Kinder: 10–13 Jahre Leitung: Silke Schneider Ort: GZ Höngg, Limmattalstrasse 214 Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 15 und 16 Uhr

Ein Museumsbesuch in einem anderen Blickwinkel erleben

Vergangenes lässt in uns ganz eigene Erfahrungen wach werden. Mythen scheinen fest und unverrückbar, sind aber so vielfältig wie wir Menschen. Anhand von Ausstellungsstücken und den Mythen darum, werden wir ihre Bedeutung für unsere Zukunft diskutieren.

Für: Menschen von 10 bis 99 Jahren Anzahl Personen: max. 16 Leitung: Werni Pflanze, museum-hoengg.ch Ort: Ortsmuseum Höngg, Vogtsrain 2 Anmeldung: gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 16:00–17.30 Uhr

Herz-Kreis – Authentische Herz-Intelligenz-Kommunikation

Bist du interessiert an einer tiefen, nährenden und herzlichen Art der authentischen Kommunikation? Wir sitzen zusammen im Kreis und schaffen einen sicheren Raum, in dem wir einander vertrauen können. Wir folgen der Freude, der Neugier und dem, was sich zwischen uns zeigen und geteilt werden will.

Für: Erwachsene jeglichen Alters **Anzahl Personen:** 12 **Leitung:** Elana Andermatt-Maas und Tania Longhitano (Heart IQ Facilitators), sensual-healing.ch **Ort:** Jupiterhaus, Frankentalerstrasse 55, 8049 Zürich **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 18.00 Uhr

Hip-Hop / Jazzfunk

Ist Tanzen etwas, das dich schon immer gereizt hat? Dann ist es höchste Zeit, dass du es ausprobierst. Zu coolen Songs von heute lernst du unterschiedliche Bewegungen und Elemente vom Hip-Hop und Jazzfunk kennen und gehst mit einer coolen neuen Choreo nach Hause.

Für: Jugendliche **Anzahl Personen:** 12–15 **Leitung:** Sarah Mäder **Ort:** GZ Höngg, Limmattalstrasse 214 **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 18.00 Uhr

Fragen und Antworten rund um die Sonnenenergie

In einem kurzen Impulsreferat werden die wichtigsten Anwendungen der Sonnenenergie (Solarthermie, Photovoltaik, Solararchitektur) aufgezeigt. Im Anschluss können alle Teilnehmenden ihre Fragen rund um die Solarenergie und die Energiewende stellen.

Für: Erwachsene und Jugendliche, mit und ohne Solarvorwissen **Anzahl Personen:** beliebig **Leitung:** Walter Sachs, sses.ch **Ort:** GZ Höngg, Limmattalstrasse 214 **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Sa 25.9. 19.00 Uhr

Universe

The universe, source to light and darkness, is filled with mystery and beauty. In this lecture, we will travel through space-time, from the present time to the Big Bang, in order to understand our cosmic origins. In the process, we will witness the formation of the most astounding structures in the universe, from dark matter halos and galaxies, to nebulae and planetary systems. We will discuss the origin of black holes, planetary nebulae, and neutron stars, and talk about the destiny of our own stellar host: the Sun. Join us on this cosmic tour!

Für: Alle ab 12 Jahre (Lektion in Englisch) **Anzahl Personen:** 20 **Leitung:** Javiera Guedes **Ort:** GZ Höngg, Limmattalstrasse 214 **Anmeldung:** gz-hoengg@gz-zh.ch

Do 23.9. 16.00 Uhr

Fr 24.9. 16.00 Uhr

Türkischen Kaffee zubereiten

Wir kochen gemeinsam einen leckeren türkischen Kaffee und erfahren mehr über die Bedeutung des Kaffees in der Türkei.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 15 Leitung: Mustafa Akyol Ort: blauer Saal Anmeldung: gz-hottingen@gz-zh.ch

Do 23.9. 17.00 Uhr

Fr 24.9. 17.00 Uhr

Pflanzen- und Garten-ABC

Von A wie Ansäen bis Z wie Zimmerpflanzen. Kommen Sie mit möglichen und unmöglichen Fragen rund ums Grün vorbei. Eine Fachperson und schlaue Bücher geben gerne Auskunft.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 15 Leitung: Wanda Keller Ort: blauer Saal Anmeldung: gz-hottingen@gz-zh.ch

Do 23.9. 19.00 Uhr

Fr 24.9. 19.00 Uhr

Meridian Yoga und Selbstmassage

In der Japanischen Kultur werden die Elemente «Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser» gelebt und behandelt. Nach der Dehnung und Behandlung der Meridiane fühlst du dich wach, energetisiert und gleichzeitig entspannt und verbunden. Wenn alles in den Fluss kommt, lächelst du von innen. Eine spielerische Reise durch dich.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 15 Leitung: Sofia Paredes, shiatsu-sofia.ch Ort: blauer Saal Anmeldung: gz-hottingen@gz-zh.ch

Do 23.9. 18.00 Uhr

Fr 24.9. 18.00 Uhr

Cupcakes

Wir bereiten einen Cupcake pro Person vor, dabei erzählt euch Vittoria etwas über die Cupcake-Philosophie und die verschiedenen Zutaten.

Für: Alle Anzahl Personen: max. 15 Leitung: Vittoria Lizzi, smartfoodsweet.ch Ort: blauer Saal Anmeldung: gz-hottingen@gz-zh.ch

Do 23.9. 20.00 Uhr

Die Weiblichkeit umarmen

Der Workshop hält Wissen rund um die weibliche Sinnlichkeit, Lust, Sexualität und Anatomie zu Vulva und Vagina bereit. Gemeinsam wollen wir uns auf die Suche nach dem verborgenen Wissen machen und die unvollständigen Darstellungen aus den Biologiebüchern hinter uns lassen. In dem Workshop wird nicht nur Wissen über die weibliche Anatomie in lockerer Atmosphäre besprochen, sondern auch genug Raum für Fragen sein. Die Sextanten, die zum Workshop einladen sind Sexualpädagoginnen i.A. Wir freuen uns auf alle neugierigen Frauen.

Für: Erwachsene Frauen **Anzahl Personen:** max. 15
Leitung: Heike Junge, heikejunge.ch **Ort:** blauer Saal
Anmeldung: gz-hottingen@gz-zh.ch

Fr 24.9. 20.00 Uhr

Lebenselixir Olivenbaum

Wie erkenne ich ein gutes Olivenöl und weshalb ist es so gesund? Wir erfahren mehr über die verschiedenen Öle und verkosten diese.

Für: Alle **Anzahl Personen:** max. 15 **Leitung:** Ümit oder Maya, olivenundoel.ch **Ort:** blauer Saal **Anmeldung:** gz-hottingen@gz-zh.ch



Leimbachstrasse 200
8041 Zürich, 044 482 57 09
gz-leimbach@gz-zh.ch
gz-zh.ch/gz-leimbach

Mo 20.9. 19.30 Uhr

Salben mit Heilkräutern herstellen

Die Leimbacherin Trix Romer gibt uns einen Einblick in die Kräuterheilkunde. Sie zeigt uns, wie man mit Kräutern Salben herstellen kann.

Für: Alle ab 12 Jahren **Leitung:** Trix Romer **Ort:** Bistro, GZ Leimbach **Anmeldung:** ursula.baumann@gz-zh.ch

Di 21.9. 19.30 Uhr

Bildpräsentation «Mein Leben als Matrose»

Der Leimbacher Peter Härtli erzählt aus seinem Leben als Matrose aus den Jahren 1959 bis 1964. Zuerst war er auf dem Rhein und danach auf Schweizer Hochseeschiffen unterwegs.

Für: Alle ab 12 Jahren **Leitung:** Peter Härtli **Ort:** Kursraum, GZ Leimbach **Anmeldung:** ursula.baumann@gz-zh.ch

Mi 22.9. 13.00–17.00 Uhr

Most aus der Wohnsiedlung Genossenschaft Freiblick

Wir verwerten Obst von den Bäumen in der Genossenschaft Freiblick

Für: Kinder und Erwachsene Ort: Wiese beim Kindergarten Hüslibach, Haus-Rückseite, Hüslibachstrasse 78
Anmeldung: nicht nötig

Mi 22.9. 14.00 Uhr

Pizzabacken im Holzofen

Jugendliche backen ihre Pizza.

Für: Jugendliche Treffbesuchende im Oberstufenalter
Leitung: Rosemarie Dietiker Ort: OJA Jugendtreff, Rebenweg 6, 8041 Zürich
Anmeldung: OJA Wollishofen & Leimbach, Flavio Uhlig, 079 678 37 73

Mi 22.9. 19.30 Uhr

Ein Märchen für Erwachsene

Die Theaterregisseurin Rita Kälin aus Leimbach erzählt uns ein selbstgeschriebenes Märchen.

Für: Erwachsene Leitung: Rita Kälin Ort: Bistro, GZ Leimbach
Anmeldung: ursula.baumann@gz-zh.ch

Do 23.9.

15.00–16.00 Uhr Kursraum, GZ Leimbach

17.00–18.00 Uhr Maneggplatz 22, 8041 Zürich

Fr 24.9.

15.00–16.00 Uhr Kursraum, GZ Leimbach

«Der kultivierte Wolf»: Eine Bildergeschichte mit Musik

Galina Angelova und Patricia Morf von Green City Spirit erzählen Vorschulkindern eine Geschichte mit Bildern, begleitet von Live-Gitarrenmusik.

Für: Für Vorschulkinder in Begleitung einer erwachsenen Bezugsperson
Leitung: Galina Angelova und Patricia Morf Ort: Kursraum GZ Leimbach und Standort Manegg, Maneggplatz 22, 8041 Zürich
Anmeldung: ursula.baumann@gz-zh.ch

Do 23.9. 19.00–20.00 Uhr

Unser Planetensystem 1: Die terrestrischen Planeten Merkur, Venus und Mars

Erwin Peter von der Urania-Sternwarte Zürich gibt uns spannende Einblicke in die Astronomie.

Für: Alle ab 12 Jahren
Leitung: Erwin Peter
Ort: Kursraum, GZ Leimbach
Anmeldung: ursula.baumann@gz-zh.ch

Do 23.9. 20.15–21.15 Uhr

Unser Planetensystem 2: Die Gas- und Eisplaneten Jupiter, Saturn, Uranus und Neptur

Erwin Peter von der Urania-Sternwarte Zürich gibt uns spannende Einblicke in die Astronomie.

Für: Alle ab 12 Jahren **Leitung:** Erwin Peter **Ort:** Kursraum, GZ Leimbach **Anmeldung:** ursula.baumann@gz-zh.ch

Do 23.9. 19.00 Uhr

Elektrizität im Alltag

Unser Alltag ist nicht mehr denkbar ohne Elektrizität. Doch was genau ist elektrischer Strom? Und was muss ich beachten, wenn ich mit elektrischem Strom arbeite? Chris Burger ist Elektroingenieur und führt uns spielerisch und mit vielen Experimenten an das Thema heran. Er lässt Essiggurken leuchten, bastelt mit Alltagsgegenständen einen Motor und erzeugt Strom mit Früchten und Gemüse. So zeigt er anhand anschaulicher Beispiele, wie Elektrizität wirkt, wo die Gefahren liegen und wie man damit umgeht.

Für: Erwachsene **Leitung:** Chris Burger **Ort:** GZ Leimbach, Standort Manegg, Maneggplatz 22 **Anmeldung:** ursula.baumann@gz-zh.ch

Fr 24.9. 20.00–21.00 Uhr

Rap im Jugendtreff

Der Leimbacher Rapper Jonas Jastrowski alias J Spitta führt Jugendliche in die Kunst des Rappens ein.

Für: Jugendliche Treffbesuchende im Oberstufenalter **Leitung:** Jonas Jastrowski **Ort:** OJA Jugendtreff, Rebenweg 6, 8041 Zürich **Anmeldung:** nicht nötig

Sa 25.9. 10.00–12.00 Uhr

Mit dem Wildhüter unterwegs in Leimbach



Der Leimbacher Wildhüter Domi Conrad erzählt von seinen vielfältigen Erlebnissen mit Tieren und gibt spannende Einblicke in seine Arbeit. Wettertaugliche Kleidung und gute Schuhe sind erforderlich.

Für: Familien mit Kindern **Leitung:** Domi Conrad **Treffpunkt:** unter den Schirmen im ehemaligen GZ Leimbach am Rebenweg 6, 8041 Zürich **Anmeldung:** nicht nötig

Fr 24.9. 17.30–19.30 Uhr

Was fliegt denn da? Vogellexkursion auf der Werdinsel



Wir ziehen los, hören und schauen achtsam hin und tauchen rund um die Werdinsel in die faszinierende Welt der Vögel ein. Gemeinsam entdecken wir ihre Lebensräume und Eigenarten, ihre Präsenz und Schönheit. Die Exkursion findet, ausser bei Sturmböen und Dauerregen, bei jedem Wetter statt. Ausrüstung: Feldstecher, wettergemässe Kleider und Schuhe

Für: Alle ab 14 Jahren Anzahl Personen: mind. 5, max. 15 Leitung: Ruth Grünenfelder (Feldornithologin), gimpel.ch Treffpunkt: Fischerweg beim Hönggerwehr (linke Flussseite) Anmeldung: gz-loogarten@gz-zh.ch

Sa 25.9. 14:00–15:00 / 15:00–16:00
16:30–17:30 / 17:30–18:30

So 26.9. 14:00–15:00 / 15:00–16:00
16:30–17:30

Weben am Webstuhl

Nachhaltigkeit, weiterverwenden, aufpeppen: Du kannst am Webstuhl alte gebrauchte gewaschene 2 cm breite Stoffstreifen zu einem hübschen Teppich verarbeiten. Spiele mit Farben und Strukturen, erfreue dich am Selbstgemachten.

Für: Alle ab 12 Jahren Anzahl Personen: max. 1 Person pro Zeitslot Leitung: Käthi Schaffhauser Ort: Loogartenstrasse 54 / 8048 Zürich Anmeldung: gz-loogarten@gz-zh.ch

Sa 25.9. 15.00–16.00 Uhr

Mit Shiatsu Do-In die Energie im Körper fliessen lassen

Do-In kommt aus Japan und heisst übersetzt «Der Weg zu Gesundheit und Glück». Die Übenden lernen ihre Aufmerksamkeit ins Innere des Körpers zu lenken und so ihre Selbstheilungskräfte zu stärken. Freude an Bewegung und bequeme Kleidung sind alles, was es braucht.

Für: Erwachsene ab 18 Jahren Anzahl Personen: mind. 4, max. 12 Leitung: Stefanie Zappimbulso, stefaniez.ch Ort: Saal Anmeldung: gz-loogarten@gz-zh.ch

Sa 25.9. 17.00–18.50 Uhr

Jiaozi oder Dumplings – Ein Klassiker der chine- sischen Küche

Dumplings ist die englische Bezeichnung für Jiaozi, der beliebten und weitverbreiteten Teigtaschen aus China. Sie lernen die Zubereitung des Teiges und der Füllung, sowie die typischen chinesischen Gewürze und das Formen der Jiaozi kennen. Und am Schluss geniessen wir die gemeinsam zubereiteten Leckereien.

Für: Erwachsene ab 18 Jahren **Anzahl Personen:** min. 4, max. 10 **Leitung:** Jing Wang **Ort:** Kursraum
Anmeldung: gz-loogarten@gz-zh.ch

Sa 25.9. 18.00–18.50 Uhr

Árboles / Bäume – Gemeinsam einen Text von Mario Benedetti diskutieren / Spanisch- Konversation

Gemeinsam tauchen wir in den Text «Árboles–Bäume» des uruguayani-
schen Schriftstellers und Dichters Mario
Benedetti ein. Wir setzen uns mit seiner
aufmerksamen Beachtung der Bäume,
ihrer Unterschiedlichkeit und der Bezie-
hung zu uns Menschen auseinander.

Für: Alle ab 18 Jahren, ein wenig Spanischkenntnisse
werden benötigt **Anzahl Personen:** min. 1, max. 11
Leitung: Sonja De Los Santos **Ort:** Café **Anmeldung:**
gz-loogarten@gz-zh.ch

So 26.9.

14.00–15.30 Uhr / 15.30–17.00 Uhr

Aus Alt mach Neu – Stofftaschen aus deinem ehemaligen Kleidungsstück

In dieser Lektion kannst du aus deinem
Kleidungsstück deine persönliche Stoff-
tasche nähen. Bring dein Kleidungsstück
oder mehrere mit. Für die Tasche wird
ca. 80 cm x 37 cm Stoff benötigt. Mit
Innenfutter das Doppelte. Für die Träger
zusätzlich: max. 160 cm und 5 cm Breite
(kann zusammengesetzt werden).

Für: Alle ab 16 Jahren **Anzahl Personen:** min. 1, max.
3 **Leitung:** Martha Hostettler **Ort:** Kursraum
Anmeldung: gz-loogarten@gz-zh.ch

So 26.9. 15.00–16.00 Uhr

Dynamisches Körper- training

Zeit für mehr Leichtigkeit! Das dynami-
sche Körpertraining an der frischen Luft
ist gelenkschonend und empfiehlt sich
besonders bei Rücken- und Knieprob-
lemen. Die Lektion richtet sich an alle
Altersklassen.

Für: Alle **Leitung:** Anja Landau **Ort:** GZ Loogarten
Anmeldung: gz-gruenau@gz-zh.ch oder 077 532 79 79
(WhatsApp/Signal/SMS)

So 26.9. 13.30–15.00 Uhr

Spaziergang – Neues Entdecken am Stadtrand



Am Stadtrand gemeinsam neue Wege und Neues entdecken in Gärten, Bauernland, Wald und Wiese.

Für: Alle, Kinder ab 6 Jahren in Begleitung Anzahl Personen: mind. 4, max. 12 Leitung: Irene Rombach Treffpunkt: GZ Loogarten Anmeldung: gz-loogarten@gz-zh.ch

So 26.9. 15.00–17.00 Uhr

Entspannung – nach- haltig gesund bleiben

Was können wir nachhaltig für unseren Körper und unsere Gesundheit tun? Gezielte, aktive Entspannung spielt hier eine wichtige Rolle. Eine Einführung, wie Entspannung gelingen kann.

Für: Erwachsene ab 18 Jahren Anzahl Personen: mind. 4, max. 15 Leitung: Renate Maile, ppmaile.ch Ort: kleiner Saal (Spielraum) Anmeldung: gz-loogarten@gz-zh.ch

So 26.9. 15.00–16.00 Uhr

Mit Shiatsu Do-In die Energie im Körper fliessen lassen (Eltern – Kind)

Do-In kommt aus Japan und heisst übersetzt «Der Weg zu Gesundheit und Glück». Die Übenden lernen ihre Aufmerksamkeit ins Innere des Körpers zu lenken und so ihre Selbstheilungskräfte zu stärken. Freude an Bewegung und bequeme Kleidung sind alles, was es braucht.

Für: Eltern und Kind (Kind ab 6 Jahren) Anzahl Personen: mind. 2 Paare, max. 6 Paare Leitung: Stefanie Zappimbulso stefaniez.ch Ort: Saal Anmeldung: gz-loogarten@gz-zh.ch

So 26.9. 16.00–17.00 Uhr

Wie werde ich Stoiker*in in 60 Minuten

Was können wir tun, um losgelöst von glücklichen Zufällen eine dauerhafte und belastbare Zufriedenheit mit unserem Leben zu erreichen? Die stoische Philosophie zeigt dazu einen praxistauglichen Weg auf.

Für: Alle ab 18 Jahren Anzahl Personen: mind. 6 Leitung: Harry Wolf Ort: Jugendraum Anmeldung: gz-loogarten@gz-zh.ch

Mi 22.9. 18.00–19.45 Uhr

Black Music, eine Zeitreise von Jazz bis Hip-Hop



Franco Huber, bekannt als DJ Miles und leidenschaftlicher Kenner der Black-Music-Szene, nimmt uns mit auf die Reise durch sieben Jahrzehnte Black Music (1950–2020). Aus dem breiten Fundus seiner riesigen Plattensammlung stellt er «Hör-Leckerbissen» vor. Dabei gibt er Antworten auf folgende Fragen: Ist der Jazz wirklich tot? Ist Hip-Hop nur ein Zeitzeichen? Sind der Soul und der Funk aktueller denn je? Leidet die Qualität der Musik unter der Technik und der Kurzlebigkeit? Und natürlich haben auch eure Fragen Platz.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: offen
Leitung: Franco Huber aka DJ Miles, DJ und Plattensammler Ort: Bühnensaal EG Anmeldung: gz-riesbach.@gz-zh.ch

Do 23.9. 14.15–15.00 Uhr

Stimme und Qi Gong

Qi Gong, die chinesische Bewegungslehre für Energiefluss und Harmonie, kann auch zur Klangerweiterung der Stimme angewendet werden, beim Sprechen und Singen. Nach einer theoretischen Einführung lernen wir einige einfache Übungen aus dem Qi Gong, die besonders geeignet sind zur Klangerweiterung der Stimme beim Sprechen und Singen.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 12
Leitung: Vera Ehrensperger, stimmsschule.ch Ort: Bewegungsraum 1.Stock Anmeldung: gz-riesbach.@gz-zh.ch

Fr 24.9. 16.00–16.45 Uhr

Die Macht der Gedanken – macht Denken Stress?

In diesem Workshop lernst du die Bedeutung deiner Gedanken im Stressgeschehen kennen. Finde heraus, mit welchem stressverschärfenden Glaubenssatz du dich selbst unter Druck setzt. Formuliere einen gesundheitsförderlichen Glaubenssatz und verankere diesen in deinem Alltag.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20
Leitung: Sandra Schwendener, gesundheitscoaching-swendener.com Ort: Bühnensaal EG Anmeldung: gz-riesbach.@gz-zh.ch

Fr 24.9. 17.00–17.45 Uhr

Entspannung als Energiequelle im Alltag

Was passiert bei Stress im Körper? Welches sind meine persönlichen Energiespender und Energieräuber im Alltag? Wie kann ich mich tief entspannen? In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, was bei Stress im Körper passiert, welches ihre persönlichen Energieräuber und -spender sind und mit welchen Übungen sie im Alltag immer wieder kleine Entspannungsasen einbauen können.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20
Leitung: Sandra Schwendener, gesundheitscoaching-schwendener.com Ort: Bühnensaal EG Anmeldung: gz-riesbach.@gz-zh.ch

Fr 24.9. 17.00–17.45 Uhr/18.00–18.45 Uhr Funkstyle & Robot Dance

Bist du funky? Spürst du den Groove? Sei bereit für die nächste Party und lerne zu tanzen wie eine Maschine. Wir üben gemeinsam das Grooven zur Musik, funky Tanzschritte und die mechanischen Bewegungen eines Roboters. Mach mit–es ist einfacher als du denkst. Spass ist garantiert!

Für: Alle Anzahl Personen: max. 15 Leitung: Tim Bittins, professioneller Tänzer Ort: Disco 2. UG Anmeldung: gz-riesbach.@gz-zh.ch



Hertensteinstrasse 20
8052 Zürich, 044 307 51 51
gz-seebach@gz-zh.ch
gz-zh.ch/gz-seebach

Mo 20.9.

16.45–17.45 Uhr/17.45–18.45 Uhr

Offene Probe von SuperStart

Superar Suisse fördert mit Musikunterricht die Entwicklung von Kindern zu starken, selbstbestimmten Persönlichkeiten. SuperStart ist das Einsteigerprogramm. In der Gruppe basteln die Kinder Instrumente, tanzen, singen und erlernen das Spielen eines Instrumentes im Orchester.

Für: Kinder von 7 bis 9 Jahren Anzahl Personen: offen
Leitung: Vera Pritchina, superarsuisse.org Ort: Saal Obergeschoss Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Mo 20.9. 17.00–18.00 Uhr

Jazztanz für Kinder ab 10 Jahren

Eine Mischung aus Modern Dance, klassischem Ballett und afrikanischem Tanz. Nach einem tänzerischen Aufwärmen wird die gesamte Muskulatur gestärkt und gedehnt. Dabei werden Körperhaltung und Wahrnehmung verbessert und das Gleichgewicht geschult. Wir lernen die technischen Grundlagen des

Jazztanzes und machen aus einfachen Schritten eine Choreographie.

Für: Kinder ab 10 Jahren Anzahl Personen: max. 10
Leitung: Alexandra Perone Ort: Saal Untergeschoss
Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Mo 20.9. 19.00–19.45 Uhr

Fitness im Freien – Bootcamp

Power Workout mit energiegeladener Musik, einem Warm-up, Cardio und Dehnung.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20 Leitung:
Tina Hess Ort: Draussen vor dem GZ, bei Regen über-
dacht Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Di 21.9. 18.00–18.45 Uhr

Situationen aus dem Brot-Egge

Ein Portrait der Anlaufstelle vom Sozial-
werk Pfarrer Sieber als Solo-Theater.

Für: Erwachsene, Kinder und Jugendliche ab 12
Jahren Anzahl Personen: max. 20 Leitung: Patrick
Wietlisbach, swsieber.ch Ort: Saal Obergeschoss
Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Di 21.9. 19.00–19.45 Uhr

E-Drum-Workshop

Lerne coole Grooves am Schlagzeug
und spiele sie mit speziellen Sounds am
elektrischen Drum.

Für: Alle Anzahl Personen: max. 5 Leitung: Levent
Suna, sunudrums.com Ort: Musikraum Anmeldung:
gz-seebach@gz-zh.ch

Di 21.9. 19.00–19.45 Uhr

Friede auf Erden?



Seit Langem hindert Machthunger den
Frieden unter den Staaten zum Nutzen
aller. Welche Kräfte prägen das unfried-
liche Weltgeschehen im letzten und
diesem Jahrhundert? Eine ungewohnte
Sicht auf die Weltpolitik.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20 Leitung:
Theo Schilter Ort: Saal Obergeschoss Anmeldung:
gz-seebach@gz-zh.ch

Di 21.9. 20.00 Uhr

Philosophieren am Katzenbach

Seit Jahren begleitet mich folgende Fra-
ge: «Ist das Leben ein Kreis, eine Treppe
oder ein Labyrinth?» Gemeinsames,
ungezwungenes Philosophieren über das
Leben und seinen Sinn.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 8
Leitung: Andreas Poncini Ort: Café Anmeldung: gz-
seebach@gz-zh.ch

Di 21.9. 20.00–21.00 Uhr

Pilates für Einsteiger*innen und Mittelstufe

Pilates auf der Matte ist ein ganzheitliches Körpertraining. Es vereint Bewegung und Kraft, Atmung und Wahrnehmung, Stabilität und Beweglichkeit sowie Anspannung und Entspannung. Geturnt wird mit Socken oder barfuss.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 15
Leitung: Theresa Leendersi Ort: Draussen oder im Saal Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Mi 22.9. 09.00–10.00 Uhr

Senior*innen machen Sport

Haben Sie auch schon mal darüber nachgedacht, wie es wäre, sich in einer lockeren und angenehmen Stunde mit Musikbegleitung zu bewegen? In dieser Lektion mach jede und jeder, was ihr und ihm gut tut!

Für: Senioren und Seniorinnen Anzahl Personen: max. 14 Leitung: Susanne Frauenfelder Ort: Saal Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Mi 22.9. 10.00–11.00 Uhr

Businessplan für Einsteiger*innen

Auf verständliche Weise zeige ich dir Hilfsmittel und Methoden zur Erstellung eines Businessplans. Willst du ein

Geschäft eröffnen, dann ist diese Lektion ideal für dich!

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 10
Leitung: Danielle Gschwend Ort: Schulungsraum
Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Mi 22.9. 16.00–17.45 Uhr

Schachspiel «eine Denkschule für das Leben»

Analysieren, Verdichten, in Varianten Denken, Ableiten, Umsetzen. Diese Eigenschaften sind oft im Leben gefragt. Entdecke die Faszination «Schachspiel» und messe dich mit unseren Schachtafeln.

Für: Alle Anzahl Personen: max. 20 Leitung: Andreas Poncini, sc-seebach.ch Ort: Saal Obergeschoss
Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Mi 22.9. 18.30–20.30 Uhr

Stempeln und Bemalen von Stoffen und Papier mit Alltagsmaterialien

Anhand von alltäglichen und günstigen Materialien lernen wir verschiedene Möglichkeiten, Stoffe und oder Papier selbst zu bestempeln und bemalen.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 8
Leitung: Ana Raket Ruiz de Sabando
Ort: Atelier Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Mi 22.9. 19.00–20.00 Uhr

Japanische Miso-Suppe



Miso-Suppe ist eine sehr gesunde Suppe aus Japan. Während dieser Lektion lernen wir die verschiedenen Arten der japanische Miso-Suppe kennen. Diese kochen und essen wir danach gemeinsam!

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 8
Leitung: Misao Oshima Ort: Café Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Do 23.9. 06.30–07.15 Uhr

Tu dir etwas Gutes – Starte den Tag in Achtsamkeit

Aufstehen, Frühstück, Dusche, Funktionieren ... Wie verändert sich der Tag, wenn du dir bewusst 30 Minuten am Morgen nur für dich gönnst? Wir probieren Ideen aus und machen praktische Übungen.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20
Leitung: Sabine Aquilini Ort: Saal Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Do 23.9. 18.00–18.45 Uhr

Was steht in (m)einem Mietvertrag und worauf muss ich achten?

Wie ist ein Mietvertrag aufgebaut? Wie ist er zu interpretieren und wo gibt es Stolperfallen? Ein erhellender Workshop rund ums Wohnen und Mieten.

Für: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Anzahl Personen: max. 20 Leitung: Stefan Hess Ort:
Saal Obergeschoss Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Do 23.9. 19.00–19.45 Uhr

Bitcoin – Anders als in den Medien

Blockchains sind verstreute Datenspeicher. Cryptowährungen nutzen sie für ein völlig neues Finanzsystem. Wie könnten Cryptos die Welt und unseren Alltag verändern? Wir versuchen, die Zusammenhänge besser zu verstehen.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20 Leitung:
Theo Schilter Ort: Saal Obergeschoss Anmeldung:
gz-seebach@gz-zh.ch

Do 23.9. 20.00–20.45 Uhr

Energiesystem der Zukunft

In unserem Vortrag stellen wir vor, wie das nachhaltige Energiesystem der Zukunft aussehen kann.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20 Leitung:
Ludger Leenders und Niklas Nolzen (ETH Zürich) Ort:
Saal Obergeschoss Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Fr 24.9. 18.00–19.30 Uhr

100 Tage auf dem Jakobsweg



Mit meinem Bericht und Fotovortrag über meine Pilgerreise von Seebach über Santiago de Compostela (Galizien) ans Ende der Welt nach Finisterra will ich zum Staunen einladen und Erfahrungen, Begegnungen, Fotos und Gefühle mit Interessierten teilen.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20 Leitung:
Markus Dietz (Pfarrer) Ort: Saal Obergeschoss Anmeldung:
gz-seebach@gz-zh.ch

Fr 24.9. 20.00–21.30 Uhr

Namibia – mehr als nur Safari

Was macht die Faszination von Namibia, diesem dünnbesiedelten kontrastreichen Land aus? Wir erhalten Einblicke aus vier Jahren Arbeit vor Ort und vielen Reisen im Land.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20 Leitung:
Sabine Aquilini Ort: Café Anmeldung: gz-seebach@
gz-zh.ch

Sa 25.9. 09.00–12.00 Uhr

Wir bauen ein Vogelfut- ter-Häuschen aus Holz

An einem Vormittag habt ihr die Möglichkeit aus vorgefertigten Elementen ein Vogelfutter-Häuschen zu bauen. Der Kurs eignet sich sehr gut für jeweils ein Elternteil bzw. Erwachsene*r mit Kind.

Für: Erwachsene, Kinder ab 8 Jahren
Anzahl Personen: max. 6 Personen (6 Erwachsene +
Kinder) Leitung: Alain Borer Ort: Werkstatt Anmel-
dung: gz-seebach@gz-zh.ch

Sa 25.9. 13.00–13.45 Uhr

Vögel und ihr Nest

Ich zeige und erkläre, wie man anhand des Nestbaus und des Materials den Vogel bestimmen kann.

Für: Alle Anzahl Personen: Max. 20 Leitung: Andi
Kästli Ort: Saal Obergeschoss Anmeldung: gz-see-
bach@gz-zh.ch

Sa 25.9. 15:00/16:00/17:00

Die Quartierscheune Frohühl

Die Quartierscheune Frohühl ist ein soziokulturelles Quartierprojekt am Rande von Seebach. Die Führung beleuchtet die Geschichte und gibt einen Einblick in die Gebäude der Liegenschaft an der Frohühlstrasse 101.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 10
Leitung: Emil Peyer, quartierscheune.ch Ort: Quartier-
scheune Frohühl Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

Sa 25.9. 18.30–21.00 Uhr

Filmvorführung Doku- mentarfilm «Barfuss nach Timbuktu»

Wie entsteht ein Kino-Dokumentarfilm?
Die Autorin Martina Egi erzählt, wie der
Film «Barfuss nach Timbuktu» entstan-
den ist. Mit allen Schwierigkeiten und
Episoden, die man normalerweise als
Zuschauer*in nicht mitbekommt. An-
schliessend Vorführung des Films
(80 Min).

Für: Erwachsene, Kinder ab 10 Jahren Anzahl Perso-
nen: max. 40 Leitung: Martina Egi, barfussnachtimbuk-
tu.ch Ort: Saal Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch

So 26.9. 13.00–14.30 Uhr

Konfliktmittlung durch Dritte (Mediatoren)

«Brücke» sein können, bedeutet Lebens-
kunst. Ein Spaziergang zu Brücken im
Quartier sensibilisiert von Baukünsten
auf (fast) jede und jedermanns Möglich-
keiten. Infrastrukturen im Blick gestatten
Transfers zu mittelnder Verbindlichkeit
über Konflikte hinweg.

Für: Erwachsene, Kinder ab 10 Jahren Anzahl Perso-
nen: max. 40 Leitung: Marcus Jurij Vogt
Ort: Quartiersspaziergang: Treffpunkt GZ Anmeldung:
gz-seebach@gz-zh.ch

So 26.9. 15.00–17.00 Uhr

Orient-Dessert

Wir machen in einem gemeinsamen
Kochkurs zusammen Süssigkeiten aus
dem Orient (Baklava und mehr). Mmh,
lass dich überraschen!

Für: Alle Anzahl Personen: max. 10
Leitung: Zoe Jäggi und Banaz Mohamad (Verein Zu-
sammenleben im Kolbenacker), zusammeninseebach.
ch Ort: Café Anmeldung: gz-seebach@gz-zh.ch



Witikonstrasse 405
8053 Zürich, 044 422 75 61
gz-witikon@gz-zh.ch
www.gz-zh.ch/gz-witikon

Di 21.9. 11.15–12.00 Uhr

Englisch-Konversation

In dieser Lektion werden Sie auf Englisch
über sich selbst und über Themen spre-
chen, welche die Lehrerin Ihnen vorgibt.
Ihre Stufe wird von A1 bis C2 evaluiert.
Das hilft Ihnen Ihren aktuellen Wissens-
stand zu kennen. Ihre grammatikalischen
Fehler werden korrigiert, sodass Sie Ihr
Englisch verbessern können.

Für: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Anzahl Personen: max. 10 Leitung: Janine Paliwoda,
wilingua.ch Ort: GZ-Sitzungszimmer Anmeldung:
gz-witikon@gz-zh.ch

Di 21.9. 18.00–19.30 Uhr

Philosophieren, aber wie?

Interessieren Sie sich auch für die grossen Fragen des Lebens? Möchten Sie herausfinden, wie man sich solchen Fragen annähern kann und überhaupt, wie das mit dem Philosophieren eigentlich geht? Dann schauen Sie vorbei, es lohnt sich!

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20
Leitung: Roland Merkli Ort: GZ-Sitzungszimmer
Anmeldung: gz-witikon@gz-zh.ch

Mi 22.9. 16.00–16.45 Uhr

Schreiben – ich verleihe mir Ausdruck



Ideen sammeln und Worte finden. Worin liegt der Zauber, die Lebendigkeit, das Einzigartige eines Textes? Wir unterhalten uns darüber, wie der Schreibstart gelingt, wie Sie dem Text Ihre persönliche Note verleihen und dass Schreiben viel Freiheit birgt.

Für: Erwachsene und Jugendliche Anzahl Personen:
max. 10 Leitung: Lotta Ingold, lottaingoldbuch.ch
Ort: GZ Witikon Anmeldung: gz-witikon@gz-zh.ch

Do 23.9. 10.00–10.45 Uhr

Momo – wer?

Momo ist ein kleines Mädchen, das in einer Art und Weise zuhören kann, dass den Menschen das Herz warm wird. An ihre Seite gesellt sich die weise Schildkröte Kassiopia. Gemeinsam wandeln die beiden auf der Spur des Lebens und geben uns Hinweise zum Geheimnis der Zeit. Kommen Sie mit auf die Reise!

Für: Erwachsene und Jugendliche Anzahl Personen:
max. 10 Leitung: Lotta Ingold, lottaingoldbuch.ch
Ort: GZ-Sitzungszimmer Anmeldung: gz-witikon@gz-zh.ch

Do 23.9. 11.00–11.45 Uhr

Deutsch für Fremdsprachige

In dieser Lektion Deutsch für Fremdsprachige wird die Lehrerin evaluieren, wie gut Ihre Deutschkenntnisse im Moment auf einer Stufe von A1 bis C2 sind. Sie dürfen auf Deutsch über Alltagssituationen und Ihr eigenes Leben sprechen und werden dabei korrigiert, sodass Ihnen Ihre Grammatikfehler bewusst werden.

Für: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
Anzahl Personen: max. 10 Leitung: Janine Paliwoda,
wilingua.ch Ort: GZ-Sitzungszimmer
Anmeldung: gz-witikon@gz-zh.ch

Do 23.9. 13.30–16.30 Uhr

Backen im Holzofen

Dieses Erlebnis, in einem alten Holzofen eigenes Brot zu backen, dürfen Sie sich nicht entgehen lassen. Der Duft wird durch das ganze Haus ziehen und anschliessend dürfen Sie das Backergebnis mit nach Hause nehmen.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 10 Leitung: Heidi Fröhlicher Ort: Cafeteria und Küche im GZ Anmeldung: gz-witikon@gz-zh.ch

Fr 24.9. 14.00–14.45 Uhr

Französisch-Konversation

In dieser Lektion werden Sie auf Französisch über sich selbst und über Themen sprechen, welche die Lehrerin Ihnen vorgibt. Ihre Stufe wird von A1 bis C2 evaluiert. Das hilft Ihnen Ihren aktuellen Wissensstand zu kennen. Ihre grammatikalischen Fehler werden korrigiert, sodass Sie Ihr Französisch verbessern können.

Für: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren Anzahl Personen: max. 10 Leitung: Janine Paliwoda, wtilingua.ch Ort: GZ-Sitzungszimmer Anmeldung: gz-witikon@gz-zh.ch

Fr 24.9. 14.00–14.45 Uhr

Stimme und Qi Gong

Qi Gong, die chinesische Bewegungslehre für Energiefluss und Harmonie, kann auch zur Klangerweiterung der Stimme angewendet werden, beim Sprechen und Singen. Nach einer

theoretischen Einführung lernen wir einige einfache Übungen aus dem Qi Gong, die besonders geeignet sind zur Klangentfaltung der Stimme beim Sprechen und Singen.

Anzahl Personen: max. 20 Leitung: Vera Ehrensperger, stimmungsschule.ch Ort: GZ Quartiersaal Anmeldung: gz-witikon@gz-zh.ch



Bachstrasse 7
8038 Zürich, 044 482 63 49
gz-wollishofen@gz-zh.ch
gz-zh.ch/gz-wollishofen

Mi 22.9. 09.30 Uhr

Von der Bewegung zum Ausdruck

Von der Bewegung zum Ausdruck: Der einzigartige Spiraldance-Mix aus Tanz- und Körpertraining, Tanzimprovisation und vielem mehr!

Für: Erwachsene Anzahl Personen: min. 4, max. 10 Leitung: Claudia Christen, spiraldance.ch Ort: Saal 60 Anmeldung: gz-wollishofen@gz-zh.ch

Mi 22.9. 13.00–14.30 Uhr

Das Märchen «Die Bremer Stadtmusikanten»

Ich erzähle euch das Märchen der Bremer Stadtmusikanten. Im Anschluss basteln und malen wir die vier Tiere und gestalten gemeinsam ein grosses Bild.

Für: Kinder von 6 bis 10 Jahren **Anzahl Personen:** min. 4, max. 8 **Leitung:** Rosmarie Parrat **Ort:** Saal 60 **Anmeldung:** gz-wollishofen@gz-zh.ch

Mi 22.9. 15.00–15.45 Uhr Yoga für Anfänger*innen

Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Yogas ein. In gemütlicher Stimmung machen wir gemeinsam Yoga und geniessen die tolle Aussicht am See. Falls vorhanden, bring eine Sportmatte oder eine Woldecke mit.

Für: Alle **Anzahl Personen:** min. 4, max. 15 **Leitung:** Rosmarie Parrat **Ort:** Saal 60 oder auf der Wiese am See **Anmeldung:** gz-wollishofen@gz-zh.ch

Mi 22.9. 16.00 Uhr

Märchen mit Musik

Verena erzählt euch ein spannendes Märchen und wird dabei musikalisch begleitet von ihrem Mann Claude. Die begnadete Märchenerzählerin (und Kindergärtnerin) und ihr leidenschaftlicher Musiker erschaffen eine zauberhafte Atmosphäre für euch. Seid dabei!

Für: Kinder (4 bis 7 Jahre) **Anzahl Personen:** min. 4 **Leitung:** Verena Wirz Graf und Claude Wirz **Ort:** Saal 20 **Anmeldung:** gz-wollishofen@gz-zh.ch

Mi 22.9. 16.00–16.45 Uhr

Menschen zeichnen

Menschen zeichnen mit wenigen Strichen. Es werden Zeichentechniken gezeigt, mit denen man Menschen zeichnen kann, aber auch Tiere und Landschaften.

Für: Alle ab 14 Jahren **Anzahl Personen:** min. 4, max. 25 **Leitung:** Marta Farina **Ort:** Saal 60 **Anmeldung:** gz-wollishofen@gz-zh.ch

Mi 22.9. 17.00–17.45 Uhr

Traumhaftes Orangen-Tiramisu

Nadine erklärt euch das Lieblingsdessert ihrer ganzen Familie: Orangen-Tiramisu. Ein wahrer schaumiger Traum!

Für: Alle **Anzahl Personen:** min. 4, max. 8 **Leitung:** Nadine Fischer **Ort:** Saal 20 **Anmeldung:** gz-wollishofen@gz-zh.ch

Mi 22.9. 18.00–18.45 Uhr

Israelischer Volkstanz

Orna Gilgen vermittelt den klassischen, ursprünglichen Kreistanz. Sie lädt ein zum gemeinsamen Tanzen zu fröhlicher Musik. Bewegungsfreude, Spass und aktives Gedächtnistraining sind garantiert!

Für: Alle **Anzahl Personen:** min. 4 **Leitung:** Orna Gilgen **Ort:** Saal 60 **Anmeldung:** gz-wollishofen@gz-zh.ch

Mi 22.9. 19.00–19.45 Uhr

Mit Shiatsu Do-In die Energie im Körper fliessen lassen

Do-In kommt aus Japan und heisst übersetzt «Der Weg zu Gesundheit und Glück». Die Übenden lernen ihre Aufmerksamkeit ins Innere des Körpers zu lenken und so ihre Selbstheilungskräfte zu stärken. Freude an Bewegung und bequeme Kleidung sind alles, was es braucht.

Für: Alle **Anzahl Personen:** min. 4, max. 12 **Leitung:** Stefanie Zappimbulso, shiatsu@stefaniez.ch, stefaniez.ch **Ort:** Saal 60 **Anmeldung:** gz-wollishofen@gz-zh.ch

Mi 22.9. 20.00 Uhr

Türschmuck mit Trockenblumen

Floristin Melanie Flachsmann teilt ihr Wissen mit dir: Mach deinen eigenen Türschmuck mit Trockenblumen in verschiedenen Farben.

Für: Alle **Anzahl Personen:** min. 4, max. 15 **Leitung:** Melanie Flachsmann **Ort:** Saal 60 **Anmeldung:** gz-wollishofen@gz-zh.ch

Fr 24.9. 14.00 Uhr (90min)

Wollishofer Rundgang

Der berühmte Neuzuzüger*innen-Rundgang durch Wollishofen wird für euch im Rahmen von «Quartier macht Schule» von Martin Fischer angeboten. Seid dabei und lernt Neues und Altes über das Quartier Wollishofen.

Für: Alle (Rundgang führt über Treppen, steile Passagen und ist für Kinderwagen, Rollstühle und Personen, die nicht gut zu Fuss sind, ungeeignet.) **Anzahl Personen:** min. 4, max. 25 **Leitung:** Martin Fischer **Treffpunkt:** GZ Wollishofen, Albisstrasse 25 **Anmeldung:** gz-wollishofen@gz-zh.ch

Fr 24.9. 19.00 Uhr (90 Min. mit Essen)

Selbstgemachte Pasta

Wir stellen selber Pasta her. Und zusammen mit selbstgemachten Saucen kochen und essen wir sie auch.

Für: Alle **Anzahl Personen:** min. 4, max. 10 **Leitung:** Michael Wenzinger **Ort:** GZ Wollishofen, Standort Neubühl, Erligatterweg 53, Saal 30 **Anmeldung:** gz-wollishofen@gz-zh.ch

reformierte kirche zürich

Limmatstrasse 114
8005 Zürich, 044 275 20 10
johannes-kirche.ch

Mi 22.9. 16.00 Uhr

Eltern-Kind-Singen

Schon Kleinkinder haben Freude an Musik, Bewegung und Rhythmus. Wir musizieren, singen, spielen und lernen immer mehr (Tier-, Saison- und Spiel-)Lieder kennen. Eine Lektion für alle, die einmal in ein Eltern-Kind-Singen hineinschnuppern möchten.

Für: Kinder im Alter von 1 bis 4 Jahren mit erwachsener Begleitung **Anzahl Personen:** min. 4, max. 15 **Leitung:** Bettina Boller **Ort:** Grosser Saal, Kirchgemeindehaus Johanneskirche **Anmeldung:** marco.looser@ref-witikon.ch

Mi 22.9. 18.00 Uhr

Offenes Singen: Herbstmusik

Endlich wieder Singen! Viele Menschen haben lange auf diesen Moment gewartet. Nach fast einem Jahr der Abstinenz ist dies nun endlich wieder möglich. Beim Offenen Singen sind alle Interessierten eingeladen, ihre Stimme kennen zu lernen und Herbstlieder aus unterschiedlichen Ländern erklingen zu lassen.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: bis max. 100 Leitung: Marco Amherd Ort: Grosser Saal, Kirchgemeindehaus Johanneskirche Anmeldung: marco.looser@ref-witikon.ch

Mi 22.9. 20.00 Uhr

Homosexualität in der Bibel?



Ist die Bibel wirklich so homophob wie ihr Ruf? Oder wurde die Homophobie erst nachträglich in die Texte projiziert? Wir schauen in den Urtext der Bibel und bilden uns unsere eigene Meinung. Ein Workshop für alle, die selber denken wollen.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20 Leitung: Tania Oldenhage und Liv Zumstein (Pfarrteam) Ort: Grosser Saal, Kirchgemeindehaus Johanneskirche Anmeldung: marco.looser@ref-witikon.ch



Witikonstrasse 396
8053 Zürich
meyerhofscheune@zuerich-witikon.ch
meyerhof.zuerich-witikon.ch

Di 21.9. 20.00–21.00 Uhr

Mi 22.9. 20.00–21.00 Uhr

Der Mensch nimmt sich die Zeit–Vom Ursprung der Zeit bis zur Räderuhr

Die Geschichte der Zeitmessgeräte umfasst die Entwicklung von technischen Geräten zur Messung der Zeit. Der Uhrmacher gibt einen Einblick in sein Handwerk die Entwicklung der Zeitmessung.

Für: Jugendliche ab 12 Jahre und Erwachsene Anzahl Personen: min. 5, max. 30 pro Lektion Leitung: Hansueli Schmid, eidg. dipl. Uhrmachermeister, artisanchronometrie.ch Ort: Heuboden Meyerhofscheune Anmeldung: meyerhof@zuerich-witikon.ch

Di 21.9. 17.00–18.00 Uhr

Die Kunst des schönen Schreibens! Grundtech- nik der Kalligraphie

Praktische Gestaltung von Urkunden und Diplomen. Wie schreibe ich Kalligraphie? Hier erfährst du mehr.

Für: Jugendliche und Erwachsene Anzahl Personen: min. 2, max. 8 Leitung: Roger Suter, eidg. dipl. Malermeister / Fachexperte SMGV, SuterMaler.ch



Mi 22.9. 17.00–18.00 Uhr

Machen Sie dem Schimmel Beine – Fachvortrag

Tipps und Tricks zur Vermeidung und Bekämpfung von Schimmelpilz vom Fachmann.

Für: Jugendliche und Erwachsene Anzahl Personen: min. 5, max. 20 Leitung: Roger Suter, eidg. dipl. Malermeister / Fachexperte SMGV, SuterMaler.ch Ort: Heuboden Meyerhofscheune Anmeldung: meyerhof@zuerich-witikon.ch

Do 23.9. 17.00–18.00 Uhr

Trauen Sie Ihren Augen nicht – Maltechnik Marmorieren und Holzimitationen

«Illusionistische Malereien» und Imitationen von Marmor und Holz sind sehr beliebt. Anleitung zur Farb- und Materialtechnik.

Für: Jugendliche und Erwachsene Anzahl Personen: min. 2, max. 8 Leitung: Roger Suter, eidg. dipl. Malermeister / Fachexperte SMGV, SuterMaler.ch Ort: Heuboden Meyerhofscheune Anmeldung: meyerhof@zuerich-witikon.ch

Langmauerstrasse 7
8006 Zürich, 044 363 19 84
kreis6-wipkingen@oja.ch
oja.ch/einrichtungen/oja-kreis-6-wipkingen

Mi 22.9. 14.00–18.00 Uhr

Graffiti malen

Du willst sprayen lernen und bist zwischen 10 und 13 Jahre alt. Dann komm zu uns in den Kurs. Vom Sketchen bis zum Malen eines Graffitis bringen wir dir alles bei. Wir, Jannik, Silvan und Oscar, 13 Jahre alt, freuen uns auf diesen Nachmittag mit euch! Das OJA-Team unterstützt uns während dieses Kurses.

Für: Kinder und Jugendlichen von 10 bis 13 Jahren Anzahl Personen: min. 4, max. 10 Leitung: Oscar, Silvan und Jannik in Begleitung des OJA-Teams Ort: OJA Kreis 6 & Wipkingen, Atelier (Erdgeschoss) Anmeldung: markus.soliva@oja.ch

Do 23.9. 18.00 Uhr

Action-Painting-Workshop

Als Inspiration besuchen wir im Migros Museum die Ausstellung des Künstlers Korakrit Arunanondchai (*1986 Bangkok), danach experimentieren wir im OJA-Atelier mit Action Painting: Auf grossflächiges Papier spritzen wir Farben, tragen sie mit Händen, Gummistiefeln oder Autopneus auf.

Für: Für Jugendliche und Erwachsene Anzahl Personen: min. 5, max. 12 Leitung: Cynthia Gavranic,

Mirjam Rühle-Velásquez, Markus Soliva Ort: Migros Museum für Gegenwartskunst, Limmatstrasse 270, 8005 Zürich, Ende in den OJA-Räumlichkeiten an der Langmauerstrasse 7, 8006 Zürich **Anmeldung:** markus.soliva@oja.ch

Sa 25.9. 14.00–19.00 Uhr

Logic-Pro-X-Workshop – Macher Beats

Ich zeig eu zerst 15 bis 60 min lang, wie mer sProgramm benutzt mit Beispiel, wie sample, instrumentiere und remixe. Bringet Vinyl-Platte und Instrument mit wenn vorhande. Komputer brucheder nöd. Am Endi sölleder das Programm checke und eui Motivation und Improvisations-Skills verbessert ha.

Für: 15–30 Jahre **Anzahl Personen:** min. 6, max. 15
Leitung: Milo Unsworth **Ort:** Jugendraum Wipkingen, Dammstrasse 54 **Anmeldung:** markus.soliva@oja.ch

Sa 25.9.

11.00–14.00 Uhr **Alter:** 12 bis 18 Jahre
16.00–18.00 Uhr **Alter ab 18 Jahre**

Nan (Brot) backen in der OJA

Hast du Lust mit uns afghanisches Nan (Brot) zu backen. Dann melde dich bei uns.

Für: **Alter** 12 bis 18 Jahre / ab 18 Jahre **Anzahl Personen:** min. 2, max. 6 pro Lektion **Leitung:** Jafar Rezai
Ort: OJA Kreis 6 & Wipkingen, Küche und Atelier (Erdgeschoss) **Anmeldung:** markus.soliva@oja.ch

Sa 25.9. 10.00–11.30 Uhr

Hip-Hop Streetdance

Du wirst du Gelegenheit haben, Tanzschritte aus dem Hip-Hop kennenzulernen, eine Choreographie zu erlernen und abschliessend auch einige Freezes zu üben. Dich erwartet viel Musik, Bewegung und Freude.

Für: **Alter** 10–12 **Anzahl Personen:** min. 6, max. 10
Leitung: Tosca Rossetto **Ort:** OJA Kreis 6 & Wipkingen, Partyraum (Untergeschoss) **Anmeldung:** markus.soliva@oja.ch

So 26.9.

13.00–15.00 Uhr für Kinder

16.00–18.00 Uhr für Jugendliche / Erwachsene

Collage Flow



Erforsche die aussergewöhnliche Welt der Collage. Gemeinsam mit Leim und Schere schaffen wir uns eigenen bunten Welten aus Papier. Dir stehen unterschiedlichste Materialien und Bilder zur Verfügung. Bringe gern auch eigene Bildelemente mit.

Für: **Kinder/Jugendliche/Erwachsene Anzahl Personen:** min. 4, max. 10 pro Lektion **Leitung:** Laura Gross, lauragross.ch **Ort:** OJA Kreis 6 & Wipkingen, Atelier (Erdgeschoss) **Anmeldung:** markus.soliva@oja.ch



Mo 20.9. 18.00–18.50 Uhr

Arten-Vielfalt-Mosaik

In unserer unmittelbaren Nähe wächst fast unbeachtet eine Vielfalt von Pflanzen. Diesen begegnen, sie aus der Nähe beobachten und durch das angeleitete skizzieren mit Stiften und Farben ihre Eigenheiten und Formen entdecken. Mit den Skizzen wird gemeinsam ein Gartenmosaik angelegt. Keine Vorkenntnisse nötig, Freude am Entdecken und Austauschen.

Für: Natur-Interessierte Anzahl Personen: 4–6
Leitung: Maurizia Taverna Ort: Garten oder Gruppenraum 1. Stock im Quartierhaus K6 Anmeldung: info@qh6.ch

Mo 20.9. 17.00–18.50 Uhr

Improvisationstheater trifft auf Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Ihr bekommt einen Einblick in die Welt des Improvisationstheaters sowie in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK). Die Grundhaltung von beidem ist das Annehmen «Alles was ist, darf sein». Die Improvisation bereichert die GFK mit einem lebendigen Rollenspiel und die GFK beeinflusst die Impro-Szene

mit einem erfüllenden Ende und mehr Tiefgang. Ich freue mich auf den generationenübergreifenden Austausch und gegenseitige Inspiration. Es braucht keine Vorkenntnisse, jedoch Freude und Neugierde, Neues zu entdecken.

Für: Alle zwischen 10 und 99 Jahren Anzahl Personen: 6–10 Leitung: Tania Berchtold Ort: Gruppenraum im 2. Stock im Quartierhaus Kreis 6 Anmeldung: info@qh6.ch

Mo 20.9. 17.00–18.50 Uhr

Ein kulinarischer Gruss aus Südindien



Kennzeichen der südindischen Küche ist ein ausgewogener Mix aus gewürzten und ungewürzten Speisen. Wir kochen ein alltägliches Essen, bestehend aus Reis, Linsengericht, Gemüse-Curry und, zum kühlenden Abschluss, Jogurt.

Für: kulinarisch Interessierte Anzahl Personen: 3–5
Leitung: Prathima Salgam Ort: Küche 1. Stock im Quartierhaus Kreis 6 Anmeldung: info@qh6.ch

Di 21.9. 16.00–17.50 Uhr

Cupcakes dekorieren



Cupcake verzieren ganz einfach: Ob für einen Geburtstag oder eine Party, schön verzierte Cupcakes bereichern jedes Dessertbuffet. An diesem Workshop lernst du verschiedene Dekorationsmöglichkeiten kennen und probierst sie gleich selber aus. Naschen erlaubt!

Für: Alle ab 12 Jahren Anzahl Personen: max. 8
Leitung: Mercedes Vogt Ort: Cafeteria Anmeldung:
quartiertreff@qth.ch

Di 21.9. 17.00–17.50 Uhr

Singen und Sprechen mit Klang

Singen und Sprechen – wie Körper und Stimme zusammenarbeiten. Wir lernen in Theorie und Praxis, wie die Atmung und die Sprechwerkzeuge beim Sin-

gen und Sprechen eingesetzt werden. Am Schluss der Lektion lernen wir drei einfache Stimm-Warmup-Übungen zum täglichen Anwenden für eine geschmeidige, gesunde Stimme.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 12
Leitung: Vera Ehrensperger stimmsschule.ch
Ort: Saal Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Di 21.9. 18.00–18.50 Uhr

Entspannung und Mentaltraining

Mit Entspannung Körper, Geist und Seele in Schwung bringen. Finde zu deiner Balance und wecke dabei neue Kräfte für deine Ziele. Eine Schnupperstunde zum Wohlfühlen.

Für: Erwachsene und Senior*innen Anzahl Personen: max. 12
Leitung: Paola Kunz, soulchange.ch
Ort: Saal Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Di 21.9. 18.00–18.50 Uhr

Humor, die wunderbare Kraft

Humor ist eine wunderbare Kraft, die uns für den Alltag und auch in schwierigen Situationen zur Verfügung steht. Lerne die verschiedenen Facetten des Humors kennen, wie der Blick für den Humor geschärft werden kann und warum uns der Humor mit Leichtigkeit beflügelt.

Für wen: für 18 bis 101-Jährige Anzahl Personen: max. 20
Leitung: Brigitte Schanz, Clownin, brigitteschanz.ch
Ort: Cafeteria Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Di 21.9. 18.00–18.50 Uhr

Aquarell-Malen mit Salz & Alkohol

Aquarell ist nicht nur für Künstler*innen!
Probiere es Mal mit Salz und Alkohol
und schau, was entsteht.

Für : Erwachsene und Senior*innen Anzahl Personen:
max. 6 Leitung: Blazenka Kostolna, blazenka-art.ch
Ort: grüner Raum Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Di 21.9. 20.00–20.50 Uhr

Hinter den Kulissen von Lesbos



Vortrag: Einblicke in den Alltag von
Geflüchteten auf Lesbos. Fotografien
und Erzählungen aus dem 8-monatigen
Freiwilligeneinsatz auf dieser Insel.

Für: Erwachsene und Senior*innen Anzahl Personen:
max. 30 Leitung: Gabriella Maspoli Ort: Saal
Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Mi 22.9. 16.00–17.50 Uhr

Cremona Criolla oder das Gauchobrot

Backkurs: Kennen Sie die argentinischen
Cremona Criolla? Ein Gebäck auf dem
Weg zwischen Brot und Croissant–ler-
nen Sie es backen und geniessen! Mit-
bringen: Backschürze

Für: Alle, Kinder in Begleitung eines Erwachsenen
Anzahl Personen: max. 12 Leitung: Jeronimo Bardach
Ort: Cafeteria Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Mi 22.9. 18.00–18.50 Uhr

Mein nachhaltiger Garten

Wie gehe ich vor, wenn ich meinen
Garten nachhaltig umgestalten will?
Worauf achte ich bei der Pflanzenwahl
und was sind die Gestaltungsgrundsätze,
die man beachten sollte? Es erwarten
dich Tipps und Tricks zur Planung eines
nachhaltigen Gartens.

Für: Erwachsene und Senior*innen Anzahl Personen:
max. 20 Leitung: Nelly Kick, Landschaftsarchitektin FH,
gruenplanung-mit-kick.ch Ort: Cafeteria Anmeldung:
quartiertreff@qth.ch

Mi 22.9. 17.00–18.50 Uhr

Atem als Kraftquelle

Erlebe den Atem als Kraftquelle. Ein
spannender Vortrag über den Atem mit
anschliessender Behandlungsdemonst-
ration und praktischen Übungen. Abge-
schlossen wird mit einer Austauschrunde
für Fragen und Antworten.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 12
Leitung: Ludwig Pillhofer, erlebnis-koerper.ch
Ort: Saal Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Mi 22.9. 18.00–18.50 Uhr

Standing Pilates

Engl

Erlebe die Vorzüge von Standing Pilates. Standing Pilates trainiert die Körpermitte, die langen Muskeln und die Haltung. Bei der stehenden Variante des Krafttrainings werden die Muskeln gleichzeitig gestärkt und gedehnt. Lektion auf Englisch.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 15
Leitung: Georgina Ili Ionscu Ort: auf der Spielwiese, nur bei trockenem Wetter Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Mi 22.9. 20.00–20.50 Uhr

Do 23.9. 18.00–18.50 Uhr

Tango Argentino

Der Tango Argentino ist im Grunde ein Ausdruck von Leidenschaft und Melancholie. Ein Tanz verbunden mit weichen, fließenden und akzentuierten Figuren. Hier wird Tangoluft geschnuppert und ausprobiert!

Für: Alle Anfänger Anzahl Personen: max. 20
Leitung: Javier Lopez Ort: Saal Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Do 23.9. 17.00–18.50 Uhr

Krokodile backen aus Zopfteig

Nichts duftet so lecker wie frisch gebackener Zopfteig. Doch warum muss er immer gezöpft sein? Komm und backe dein eigenes Krokodil! Bring deine Kochschürze mit.

Für: Kinder von 6 bis 14 Jahren Anzahl Personen: max. 12 Leitung: Sandra Blatter Ort: Cafeteria Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Do 23.9. 17.00–17.50 Uhr

Meridian Yoga & Selbstmassage

Lerne die moderne Art des Yogas kennen: Meridian Yoga mit Selbstmassage. Meridian Yoga zielt auf einen Ausgleich von Körperhaltung, Spannung, Atmung und Ausrichtung des Geistes ab.

Für: Erwachsene und Senior*innen Anzahl Personen: max. 14 Leitung: Sofia Paredes Ort: Saal Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Do 23.9. 17.00–17.50 Uhr

Spanisch für Anfänger

¡Hola! ¿Que tal? Lassen Sie sich von dieser schönen Sprache begeistern und lernen Sie die wichtigsten zehn Ausdrücke kennen.

Für: Alle ab 15 Jahren Anzahl Personen: max. 8 Leitung: Mercedes Vogt Ort: grüner Raum Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Do 23.9. 18.00–18.50 Uhr Kreative Texte leicht geschrieben



Du hattest immer schon mal Lust zu schreiben, doch dir fehlt der Mut zu starten? Wie man die Kreativität wecken kann und Texteschreiben Spass macht, wird hier erzählt und gleich geübt.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 8
Leitung: Katarina Wietlisbach Ort: grüner Raum
Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

Do 23.9. 20.00–20.50 Uhr Sahaja Yoga Meditation

Sahaja Yoga ist eine Meditationstechnik mit greifbaren Ergebnissen wie innerer Balance, Stärke und körperlichem Wohlbefinden. Zum Erleben!

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 20
Leitung: Sibylle Rathgeb Ort: Saal
Anmeldung: quartiertreff@qth.ch

senio**viva**
WILLKOMMEN DAHEIM

Regensbergstrasse 165
8050 Zürich, 044 466 88 50
senioviva.ch

Di 21.9. 16.00 Uhr Fit und gesund im Alter mit der richtigen Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist in jeder Lebensphase wichtig und kann die Gesundheit positiv beeinflussen. Besonders im Alter haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung, da sie dem Tag Struktur geben und für Genuss, Freude und Gemeinschaftlichkeit sorgen. Zudem kann bei älteren Menschen eine angemessene und bedarfsdeckende Ernährung die Anfälligkeit für Krankheiten vermindern.

Für: 60 + Anzahl Personen: min. 4, max. 10 Leitung:
Ajrina Zymberi und Jana Kamberi Ort: Sitzungszimmer
EG Anmeldung: barbara.palma@senioviva.ch

Di 21.9. 17.00 Uhr Vortrag «Werterhaltung der Feinwäsche»

Kaum jemand wird sich gross überlegen, warum er wäscht. Es ist doch ganz einfach: Das Kleidungsstück soll wieder gebrauchsfähig werden, also wird es gewaschen. Dabei geht es nicht nur um die momentane Entfernung von Schmutz,

sondern auch um die Textilpflege. Richtig waschen ermöglicht die langfristige Werterhaltung der modischen Bettwäsche, genauso wie die Textilien «wie neu» zu erhalten.

Für: ab 18 Jahren Anzahl Personen: min. 4, max. 10
Leitung: Jana Kamberi Ort: Sitzungszimmer EG
Anmeldung: barbara.palma@senioviva.ch



Gehörlosenzentrum
Oerlikonerstrasse 98
8057 Zürich, 044 312 77 70
sichtbar-gehoerlose.ch

Mi 22.9. 16.00 Uhr

Wie verwalte ich meine E-mails?

Eine Anleitung zur E-mail-verwaltung:
Wie erstelle ich eine E-mail-adresse?
Wie verfasse, empfangen und beantworte ich E-mails? Einfach und greifbar erklärt.

Für: ab 60 Jahren Anzahl Personen: min. 4, max. 6
Leitung: Martina Nikollbibaj Ort: Sitzungszimmer EG
Anmeldung: barbara.palma@senioviva.ch

Do 23.9. 16.00 Uhr

Flyer einfach kreieren

Ob als Einladung für eine Party oder als Werbung für den Verein: Flyers sind beliebt! Tipps und Tricks zur Gestaltung eines Flyers. Wie füge ich Bilder ein? Was muss ich bei der Bildersuche beachten? Welche Infos dürfen nie fehlen und wie werden diese gegliedert? Der nächste Flyer gelingt bestimmt.

Für: ab 18 Jahren Anzahl Personen: min. 4 max. 6
Leitung: Martina Nikollbibaj Ort: Sitzungszimmer EG
Anmeldung: barbara.palma@senioviva.ch

Fr 24.9. 09.30–11.30 Uhr (2 Std. mit Pause)

Erzählcafé inklusiv für Hörende, Schwerhörige und Gehörlose

Erzählcafé ist eine Methode, welche durch vielfältige Lebensgeschichten voneinander und miteinander den Horizont erweitert. Die einmalige Gelegenheit, dies in einer gemischten Gruppe von Gehörlosen, Schwerhörigen und Hörenden zu erleben. Das bietet diese Angebot. Mutig reinschauen, miterzählen und lernen. Herzlich willkommen.

Für: Alle Menschen ab 16 Jahren, Kommunikation mit Gebärdensprachdolmetschen ist organisiert
Anzahl Personen: min. 6, max. 12
Leitung: Marzia Brunner, gehörlos, Moderatorin
Ort: forum98 Treff, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich
Anmeldung: z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch

Fr 24.9.

13.30–14.15 Uhr
14.30–15.15 Uhr
15.45–16.30 Uhr

Kommunikation zwischen Gehörlosen und Hörenden

Die Kommunikation von Gehörlosen unterscheidet sich stark von jener von Hörenden. Die Gehörlosen benutzen die visuelle Gebärdensprache und die Hörenden die auditive Lautsprache. Im Kurzworkshop lernen Sie einige Tipps kennen für die gemeinsame Kommunikation und Sie bekommen einen Einblick in die dreidimensionale Gebärdensprache.

Für: Hörende, Schwerhörige und Gehörlose, die Kommunikation mit Gebärdensprachdolmetschen ist organisiert **Anzahl Personen:** min. 6, max. 15 **Leitung:** Marzia Brunner, gehörlos, Ausbilderin **Ort:** forum98 Treff, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich **Anmeldung:** z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch



Zentrum ELCH Accu
Otto Schütz Weg 9
8050 Zürich, 043 333 43 36
www.zentrumelch.ch

Fr 24.9. 19.00–19.45Uhr

Der innere Kompass – Veränderungen erfolgreich bewältigen



Wie geht man mit Veränderungen am besten um? Wie findet man den eigenen Weg in Zeiten des Wandels? In diesem Workshop werden Tools und Techniken vorgestellt, die dabei unterstützen, in Zeiten des Umbruchs eine innere Stärke und Ruhe zu entwickeln, um erfolgreich die anstehenden Herausforderungen zu bewältigen. Eine kurze Meditation wird den Workshop abschliessen.

Für: Jugendliche und Erwachsene **Anzahl Personen:** max. 12 **Leitung:** Filomena Montanaro, coachingsteps.ch **Ort:** Zentrum ELCH Accu Mehrzweckraum, Otto Schütz Weg 9, 8050 Zürich **Anmeldung:** accu@zentrumelch.ch

Do 23.9. 14.00–14.45Uhr

Yoga für Kinder

Engl/De/Russ

Bewege dich auf spielerische Art und freue dich über deinen Körper.

Für: Kinder von 4 bis 7 Jahren **Anzahl Personen:** min. 4, max. 12 **Leitung:** Olga Ilatovskaya **Ort:** Elch Regensbergstr., Bewegungsraum, Holunderweg 27, 8050 Zürich **Anmeldung:** regensbergstrasse@zentrumelch.ch

Do 23.9.

Sa 25.9. 18.00–19.30 Uhr

Die russische Sprache genießen

Austausch in russischer Sprache über Kultur, Gewohnheiten, Land und vieles mehr. Freuen Sie sich auf ein paar kulinarische Leckereien und Chai. Die Spielecke im Treffpunkt wartet auf neugierige Kinder.

Für: Familien mit Kindern Anzahl Personen: min. 4, max. 12 Leitung: Olga Ilatovskaya Ort: Elch Regensbergstr., Bewegungsraum, Holunderweg 27, 8050 Zürich Anmeldung: regensbergstrasse@zentrumelch.ch

Sa 25.9. 14.00–15.30 Uhr Bauchtanzkurs für Anfänger

Der orientalische Tanz ist ein Geschenk an jede Frau, ihre innere Mitte zu stärken, und man fühlt sich danach glücklich, sinnlich und strahlend schön. Dieser Tanz hat die Fähigkeit, vorbeugend die Beckenbodenmuskeln zu stärken, um sich auch mit dem Alter noch gesund, kräftig und fit zu fühlen. Ich nehme dich mit auf eine Reise in den orientalischen Tanz voller Träume, Überraschungen und unbegrenzter Möglichkeiten.

Für: Erwachsene und Seniorinnen Anzahl Personen: min. 4, max. 12 Leitung: Anina Caviezel, tanzwunderorient.ch Ort: Elch Regensbergstr., Bewegungsraum, Holunderweg 27, 8050 Zürich Anmeldung: regensbergstrasse@zentrumelch.ch

Sa 25.9. 10.00-10.45 Uhr Kochkurs für Kinder

Backe Pizza wie ein echter Pizzaiolo oder eine echte Pizzaiola! Richtige italienische Pizza selberrmachen und geniessen.

Für: Kinder ab 4 Jahren Anzahl Personen: max. 15 Leitung: Carmela Meli Ort: Elch Krokodil, Kafi-Raum, Friedrichstrasse 9, 8051 Zürich Anmeldung: krokodil@zentrumelch.ch

Sa 25.9. 11.00–12.30h Kochkurs für Erwachsene

Hausgemachte Pasta, wer liebt das nicht? Wir machen den Pastateig selber und kochen zusammen: Maccheroni di Casa mit Tomatensauce. Buon appetito!

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 15 Leitung: Carmela Meli Ort: Elch Krokodil, Kafi-Raum, Friedrichstrasse 9, 8051 Zürich Anmeldung: krokodil@zentrumelch.ch

Sa 25.9. 14.00-16.00 Uhr Origamikurs



Origami heisst übersetzt Papierfalten und ist vermutlich so alt wie das Papier selber, also gut 2000 Jahre. Wir üben zusammen verschiedene Papierfalttechniken probieren diverse Modelle aus.

Für: Erwachsene Anzahl Personen: max. 12 Leitung: Rita Guerreiro Ort: Elch Krokodil, Kafi-Raum, Friedrichstrasse 9, 8051 Zürich Anmeldung: krokodil@zentrumelch.ch

Ein herzliches Danke schön

an alle Lektionen-Schenker*innen! Nur dank eurer Bereitschaft, Wissen zu teilen und zu schenken können über 200 Lektionen stattfinden.

Vielen Dank für die Unterstützung

Diese Vereine unterstützen das Projekt
«Quartier macht Schule»

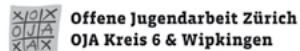


Unterstützen auch Sie den Trägerverein «Quartier macht Schule»:

Alternative Bank Schweiz
IBAN: CH16 0839 0038 1129 1000 3

quartiermachtschule.ch

Mitmachende:



GZ Riesbach * GZ Grünau * GZ Witikon * GZ Wollishofen * GZ Leimbach * GZ Affoltern *
GZ Hirzenbach * GZ Loogarten * GZ Seebach * GZ Höngg * GZ Hottingen