

Zürich

LERNT

Quartier macht Schule

Mo 18. – So 24.
September 2023



Das ganze Programm unter:
zuerich-lernt.ch/programm



Das Lernfestival, an dem Zürcher:innen ihr Wissen an ihre Mitmenschen verschenken

Bereits zum achten Mal laden wir vom Trägerverein Quartier macht Schule zu Zürich lernt ein – dem Lernfestival in Zürichs Stadtquartieren. **Vom 18. bis 24. September 2023** können Sie als Besucher:in an unseren Lektionen, Workshops oder Vorträgen teilnehmen. **25 Austragungsorte** öffnen dafür kostenlos ihre Türen.

Im Zentrum von Zürich lernt steht Wissen unter die Menschen zu bringen, neue Leidenschaften zu entfachen und den Austausch untereinander zu fördern. Einfach und unkompliziert. Lernen Sie miteinander und voneinander. Mit einer grossen Portion Spass und vollem Einsatz.

Auf eine Teilnahmegebühr verzichten wir bewusst, denn wir glauben fest daran, dass Wissen und Bildung allen Menschen zugänglich gemacht werden sollte. Dieser Gedanke treibt nicht nur uns vom Trägerverein an, sondern auch alle Mitwirkenden Vereine und Institutionen sowie unsere Wissensschenker:innen. Er verbindet uns und macht das Lernfestival zu einem einzigartigen Ereignis.

Damit auch die achte Ausgabe ein voller Erfolg wird, haben sich in den letzten Monaten zahlreiche Wissenschenker:innen gemeldet, die die Idee von Zürich lernt unterstützen und ihr Wissen weitergeben möchten. Daraus ist ein bunter Strauss aus über **200 Lektionen** entstanden – so vielfältig und inspirierend, wie das Lernfestival selbst. Wir laden Sie nun herzlich ein, durch unser Programmheft zu stöbern, Ihre Lieblingslektionen zu entdecken und sich online dafür anzumelden.

So melden Sie sich für eine Lektion an: Scannen Sie den QR-Code, der Sie direkt zum Onlineprogramm führt oder gehen Sie auf die Homepage von Zürich lernt unter www.zuerich-lernt.ch/programm. Dort wählen Sie die gewünschte Lektion aus und reservieren Ihren Platz – fertig!

Den aktuellsten Stundenplan mit Last Minute Lektionen oder allfälligen Standortwechseln finden Sie ebenfalls unter: zuerich-lernt.ch/programm

Wir freuen uns, auf Ihren Besuch und Ihr Mitwirken!

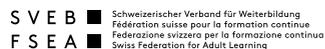
Der Vorstand vom Trägerverein Quartier macht Schule und alle Mitwirkenden

Dankeschön!

Das Lernfestival Zürich lernt lebt stark vom Engagement und Herzblut der Mitwirkenden und von der Freude am Lernen. Ein grosses und herzliches Dankeschön geht einerseits an die zahlreichen Institutionen und Vereinen, die als Gastgeber und Austragungsorte ihre Türen öffnen und ihre Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stellen. Andererseits gäbe es keine Lektionen, ohne die grosszügigen und tatkräftigen Wissensschenkern:innen, die freiwillig ihr Wissen teilen und den Mitmenschen aus Zürich ein Stück Bildung schenken.

Ein grosser, herzlicher Dank gilt zudem den verschiedenen Sponsoren, sowie den privaten Spender:innen, Stiftungen und Organisationen, die unsere Idee finanziell unterstützen und das Lernfestival mitemöglichen.

Sponsoren:



Unterstützt von:



Stiftung Perspektive, Pfarrkirchenstiftung Maria Lourdes, Rahn-Stiftung, Grütl Stiftung Zürich, Gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Zürich

Gefällt auch Ihnen die Idee von Zürich lernt? Dann unterstützen Sie den Trägerverein Quartier macht Schule mit einer Spende und helfen Sie mit, Wissen zu schenken und Freude zu ernten.

Alternative Bank Schweiz
IBAN CH16 0839 0038 1129 1000 3

Herzlichen Dank
Der Vorstand vom Trägerverein Quartier macht Schule

Inhalt

About Us!	S. 7
Autonome Schule	S. 7
Kirchenkreis sieben acht	S. 8
Genussvoll – Vielfalt überall	S. 9
GZ Heuried	S. 11
GZ Höngg	S. 12
GZ Hottingen	S. 17
GZ Leimbach	S. 22
GZ Loogarten	S. 25
GZ Riesbach	S. 26
GZ Schindlergut	S. 29
GZ Wipkingen	S. 31
Intrinsic	S. 32
Kanzbi	S. 34
Kulturpark	S. 34
LeLabor	S. 35
Partizipative Wissenschaftsakademie	S. 36
PBZ Bibliothek Altstadt	S. 38
PBZ Bibliothek Altstetten	S. 39
PBZ Bibliothek Hardau	S. 42
Quartierhaus Kreis 6	S. 43
Quartiertreff Hirslanden	S. 44
Quartiertreff Waldgarten	S. 48
Reformierte Kirche Witikon	S. 50
Sonnegg Familien- und Generationenhaus Höngg	S. 53

Mein persönlicher Stundenplan

Zürich lernt
Mo 18.9. – So 24.9.

Lektion:

Datum: Zeit:

Ort:



About Us

Badener Str. 409, 8003 Zürich

078 247 17 27

www.about-us.ch

So. 24.9. 10:00–12:00 Uhr

Hör zu! Ein Klangspaziergang durch das unsichtbare Zürich

Hast du schon einmal die Augen geschlossen und über den Klang deiner Stadt nachgedacht? Welche Geräusche erkennst du und welche fehlen? Kann Klang Kunst sein? Das OTO SOUND MUSEUM lädt zu einer Entdeckungs- und Experimentierreise durch Zürichs Klanglandschaft ein.

Für: Alle (auch Familien) **Leitung:** Eleonora Stassi

Ort: Wasserturm, Radweg 10, 8001 Zürich

So. 24.9. 14:00–16:00 Uhr

Kurdisch Crashkurs für Kinder

Roj baş! So sagt man guten Morgen auf Kurmanci, einer sehr alten und in manchen Ländern immer noch verbotenen Sprache. Mit Legenden und Tiergeschichten lernen wir gemeinsam neue Wörter und begegnen einer uralten Kultur.

Für: Kinder und Familien **Leitung:** Irfan Yildiz

Ort: Quartierzentrum Schütze, Heinrichstrasse 238, 8005 Zürich



Autonome Schule

Sihlquai 125, 8005 Zürich

076 360 74 67

www.bildung-fuer-alle.ch

Do. 21.9. 19:30–21:00 Uhr

Lebensmittel retten

Rund ein Drittel der produzierten Lebensmittel werden weggeworfen. Möchtest du etwas dagegen unternehmen und dich dabei gut, abwechslungsreich und erst noch (fast) gratis ernähren? Ich zeige, was du in Zürich gegen Foodwaste tun kannst. Und natürlich gibt's auch viele Leckerbissen zu probieren.

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Corina Achermann

Ort: Autonome Schule Zürich, Sihlquai 125, 8005 Zürich
Raum: Dachstock

Fr. 22.9. 15:00–17:00 Uhr

Tanzworkshop mit Ndomzy von Afrovibes

Am 22. September von 15–17 Uhr wird die Tänzerin und Aktivistin Ndomupeishe Chipendo (Ndomzy) aus Simbabwe allen, die Freude an Rhythmus und Bewegung haben, einen Tanzworkshop anbieten. Bei schönem Wetter draussen, sonst drinnen. Ndomzy weilt als Jubiläumsgast vom FEPA in der Schweiz.

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Ndomzy

Ort: Autonome Schule Zürich, Sihlquai 125, 8005 Zürich
Raum: LAB-Raum, Haus 125, 1. Stock. Beim schönen Wetter im Hof

Sa. 23.9. 15:00–17:00 Uhr

Introduction to improvised theatre

We go through some easy exercises to learn the basics of improvised theatre. Unlock your creativity, embrace spontaneity and create magic stories and scenes together with the other participants. All ages welcome, no previous experience in acting or improvisation required. Fun guaranteed!

Für: Alle ab 18 Jahren **Leitung:** Benjamin Garzón
Ort: Autonome Schule Zürich, Sihlquai 125, 8005 Zürich
Raum: 4. Stock



Evang.-ref. Kirchgemeinde Zürich
Kirchenkreis sieben acht Alleehaus,
Neumünsterallee 21, 8008 Zürich
www.reformiert-zuerich.ch/sieben-acht

Mo. 18.9. 14:00–16:00 Uhr *extern

Ikebana Kurs

Ikebana ist die Kunst des Blumenarrangierens, die ihren Ursprung in Japan hat. Übersetzt bedeutet Ikebana so viel wie lebende Blumen. Dabei werden einzelne, ausgewählte Blumen gemeinsam mit Zweigen, Blüten und Knospen kunstvoll arrangiert. Ich führe dich in diese Kunst ein.

Für: Alle **Leitung:** Regina Angermann
***Ort:** Grosse Kirche Fluntern, Gellertstrasse 1, 8044 Zürich
Raum: Turmstube, ref. Grosse Kirche Fluntern

Do. 21.9. 10:00–11:00 Uhr *extern

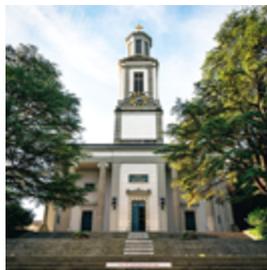
Einblick ins Gym-Fit

An diesem Tag erhalten Sie Einblick in diverse Übungen zum Training der Muskulatur, des Herz-Kreislaufsystems und der Koordination. Wir machen Gleichgewichtstraining, Stretching und Übungen zur Anregung der kognitiven Fähigkeiten.

Für: Alle 60+ **Hinweis:** bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe und Handtuch mitnehmen **Leitung:** Katrin Jausi ***Ort:** Kirchgemeindehaus Hottingen, Asylstrasse 36, 8032 Zürich

Do. 21.9. 14:00–15:00 Uhr *extern

Das Neumünster aus der Sicht vom langjährigen Sigrist



Lutz Schmalfluss ist seit über 25 Jahren Sigrist in der Kirche Neumünster. Ende September geht er in den wohlverdienten Ruhestand. Ein letztes Mal habt ihr die Gelegenheit, die Kirche mit ihm und seinen Erzählungen kennenzulernen – eine absolute Empfehlung.

Für: Alle **Leitung:** Nathalie Cooke
***Ort:** Ref. Kirche Neumünster, Neumünsterstrasse 10, 8008 Zürich



Genussvoll – Vielfalt überall
Drusbergstrasse 26, 8053 Zürich
078 831 13 47, www.genussvoll.org

Mo. 18.9.

08:00–09:00 Uhr / 13:00–14:00 Uhr / 19:00–20:00 Uhr

Berufliche Neuorientierung aus eigener Kraft schaffen

Durch die Coronakrise musste ich mich beruflich neuorientieren – mit Schulden und als frischgebackener, alleinerziehender Elternteil. Trotzdem ist es mir gelungen. Ziel dieser Beratung ist, dass du konkrete Tipps für dich mitnehmen kannst und deshalb mutig bist, den Schritt der Neuorientierung zu wagen.

Für: Alle ab 18 Jahren **Leitung:** Elisa Mosler
Ort: Genussvoll, Drusbergstrasse 26, 8053 Zürich

Mo. 18.9. 10:00–12:00 Uhr

Gründen – Fallstricke und Alternativen

Gründen kostet viel Geld und Zeit. Eine Organisation oder Firma braucht ständige Führung und administrative Arbeit, die Macher*innen dauerhaft schwer fallen können. Was gibt es also für Möglichkeiten? Ein Plädoyer für «de Füfer und's Weggli»!

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Elisa Mosler
Ort: Genussvoll, Drusbergstrasse 26, 8053 Zürich

Mo. 18.9. 15:00–17:00 Uhr

Es läuft in der Organisation/Firma nicht – wie handeln?

Wenn zu wenige mitmachen oder viele zerstritten sind, was gibt es da noch für Möglichkeiten? Woran liegt das? Was kann ich wie noch retten? Lass es uns gemeinsam herausfinden.

Für: Alle ab 18 Jahren **Leitung:** Elisa Mosler
Ort: Genussvoll, Drusbergstrasse 26, 8053 Zürich

Di. 19.9. 18:00–20:00 Uhr

Klima schützen – Holzkohle machen



Wer Holzkohle herstellt und im Boden vergräbt, setzt Sauerstoff dauerhaft in der Luft frei. Wie das genau funktioniert und was das für vielfältige Vorteile im Garten bringen kann, stellen wir dir in diesem Kurs vor. Bitte Grilladen gleich selbst mitnehmen und einen Znacht einplanen.

Für: Alle ab 14 Jahren **Hinweis:** Grilladen mitbringen
Leitung: Elisa Mosler
Ort: Genussvoll, Drusbergstrasse 26, 8053 Zürich

Mi. 20.9.

08:00–10:00 Uhr / 14:30–16:30 Uhr

Permakultur in der Stadt grundsätzlich verstehen

Viele kennen Permakultur von der Landwirtschaft oder vom Gärtnern. Dass die Prinzipien der Permakultur – Sorge der Erde, Sorge den Menschen und faires Teilen – viel breiter abgestützt sind, kann etwas erstaunen. Gemeinsam lernen wir, warum es diese Prinzipien gibt und wie man sie überall gelingend umsetzen kann.

Für: Alle ab 14 Jahren **Leitung:** Elisa Mosler
Ort: Genussvoll, Drusbergstrasse 26, 8053 Zürich

Fr. 22.9.

08:00–10:00 Uhr / 18:00–20:00 Uhr

Selbstversorgung vom Balkon – Pflanzenge- meinschaften erschaffen



Unglaublich, was man an Essbarem aus 1 m² Balkon herausholen kann! Das setzt aber voraus, dass wir Pflanzengemeinschaften in unseren Gefässen entwickeln. Du bringst Infos zu Topfgrösse, Balkonlage, Wetterbedingungen und ungewollte Pflanzen mit, wir bieten Beratung und Pflanzen.

Für: Alle ab 12 Jahren **Leitung:** Elisa Mosler
Ort: Genussvoll, Drusbergstrasse 26, 8053 Zürich

Fr. 22.9. 10:30–12:00 Uhr

Design your own course

Do you want to share your knowledge and skills in a full-length course? This lecture will explain how to design your course using «The Course Creative Canvas,» a poster-sized planning tool. The only requirement is that you bring your own course idea.

Für: Erwachsene **Leitung:** Russell Jones Ort: Gemeinschaftsraum GBZ 7, Witikonstrasse 232, 8053 Zürich

So. 24.9. 09:00–10:00 Uhr

Entdecke die Wildkräuterküche

Wir suchen unter Anleitung leckere Wildkräuter, die um unsere Häuser herum wachsen und verarbeiten sie zu zwei leckeren Häppchen. Genuss garantiert!

Für: Alle ab 12 Jahren **Leitung:** Elisa Mosler
Ort: Genussvoll, Drusbergstrasse 26, 8053 Zürich

So. 24.9. 10:30–11:30 Uhr

Schmerzempfinden bei Pflanzen & was das für uns Menschen bedeutet

In der Wissenschaft ist es inzwischen belegt: Pflanzen können Verletzungen empfinden und miteinander darüber kommunizieren. Aber wie läuft das ab? Wie gehe ich deshalb mit Pflanzen um? Was ist okay und was nicht? Genau das finden wir gemeinsam heraus.

Für: Alle ab 14 Jahren **Leitung:** Elisa Mosler
Ort: Genussvoll, Drusbergstrasse 26, 8053 Zürich



GZ Heuried

Döltschweg 130, 8050 Zürich

043 268 60 80, gz-heuried@gz-zh.ch

www.gz-zh.ch/gz-heuried

Mo. 18.9. 11:00–12:30 Uhr

Eurythmie Punkt und Umkreis

Nichts ist drinnen; nichts ist draussen. Denn was innen, das ist aussen. (Goethe) Mit Freude Rhythmus und Atmung erleben, Formen bewegen und Staunen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für: Alle **Hinweis:** Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken mitbringen
Leitung: Susanne Böttcher-Felis
Ort: GZ Heuried, Döltschweg 130, 8050 Zürich
Raum: Saal

Di. 19.9. 18:00–20:00 Uhr

Armstricken

Wir «stricken» einen Loop-Schal mit den Armen! Material bitte selber mitbringen: ideal fingerdick oder mehrfädig, Filzwolle, Schlauchgarn – je dicker, desto dichter (für 1x Loop = ca.90 m, 3x Loop = mehr). Wer möchte, kann auch eine Kuschedecke beginnen und zu Hause fertig stellen.

Für: Alle ab 12 Jahren **Leitung:** Prisca Baer
Ort: GZ Heuried, Döltschweg 130, 8050 Zürich
Raum: Cafeteria

Di. 19.9. 18:00–20:00 Uhr

Lindy Hop Crashkurs



Dieser Kurs gibt eine Einführung in den Jazz-Paartanz Lindy Hop aus den 30ern. Dieser Tanz strahlt Lebensfreude, Energie und Freiheit aus. Mach mit und lass dich verzaubern!

Für: Alle ab 12 Jahren **Hinweis:** Paartanz mit wechselnden Partner:innen **Leitung:** Emmanuel Hofmann
Ort: GZ Heuried, Döltschweg 130, 8050 Zürich
Raum: Draussen im Erlebnissgarten oder bei schlechtem Wetter im Atrium

Do. 21.9. 18:30–21:00 Uhr

Du machst eine Tapa und dabei lernen/reden wir etwas Spanisch

Wir bereiten einfache Tapas vor und lernen dabei etwas Spanisch. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Natürlich essen wir anschliessend gemeinsam die köstlichen Tapas und plaudern in gemütlicher Atmosphäre miteinander.

Für: Erwachsene **Leitung:** Nathaly Isabel
Ort: GZ Heuried, Döltschweg 130, 8050 Zürich
Raum: Cafeteria

Sa. 23.9. 11:00–12:00 Uhr Sanftes Yoga für Senior:innen: Gut für Körper, Geist und Seele



Wir werden in Ruhe verschiedene leichte Yogaübungen machen und uns dabei bestmöglich entspannen. Wolldecken sind vor Ort verfügbar.

Für: Senior:innen Leitung: Rosmarie Parrat Ort: GZ Heuried, Döltschiweg 130, 8050 Zürich Raum: Saal

Sa. 23.9. 16:00–17:00 Uhr PMR – Progressive Muskel Relaxtion für jedes Alter



Wir lernen unseren Körper genauer kennen, indem wir diverse Muskelgruppen anspannen und wieder entspannen. Bist du Neugierig? Probiere es aus.

Für: Alle ab 10 Jahren Leitung: Rosmarie Parrat Ort: GZ Heuried, Döltschiweg 130, 8050 Zürich Raum: Saal



GZ Höngg

Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich

079 236 92 82

www.gz-zh.ch/gz-hoengg

Mo. 18.9. 15:30–17:00 Uhr Die sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen

Was tun, wenn kleine Kinder nur schreien oder unter Trennungsängsten leiden? Was, wenn der Schulalltag purer Stress bedeutet? Was ist, wenn mein Kind unter Mobbing leidet? Auf diese Fragen gibt die Evolutionspädagogik® Antworten und hilft, die Blockaden einfach, situativ und ohne Wertung zu lösen.

Für: Alle Leitung: Alexandra Lüssi Ort: GZ Höngg (Standort Rütihof), Hurdäckerstrasse 6, 8049 Zürich Raum: Saal

Mo. 18.9. 18:45–19:20 Uhr *extern Was ist Gospel?

Stefan und Roger erklären dir, was Gospel ist und woher er kommt. Sie zeigen mithilfe von Hörbeispielen traditionelle und neue Songs. Falls Du in der anschließenden Probe (19:30 Uhr) mitsingen möchtest, melde dich bitte auf info@gospelsinger.ch an. So können wir genügend Noten bereithalten.

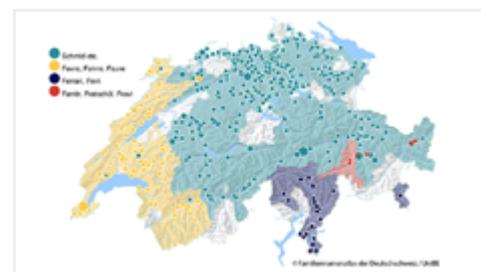
Für: Alle ab 20 Jahren Leitung: Judith Eschmann *Ort: Heilig Geist Kirche, Limmattalstrasse 146 Raum: Saal rechts im Erdgeschoss

Mo. 18.9. 18:45–19:45 Uhr Geführte Meditation für mehr Ruhe & Achtsamkeit

In dieser Lektion lade ich dich zu einer geführten Meditation ein. Zuerst werden wir den Fokus auf den Atem richten und gemeinsam eine Atemübung machen. Anschliessend folgt eine geführte Meditation, welche dir einen Moment der Achtsamkeit und Ruhe schenken soll.

Für: Alle ab 16 Jahren Leitung: Nina Minder Ort: GZ Höngg (Standort Rütihof), Hurdäckerstrasse 6, 8049 Zürich Raum: Dachzimmer

Mo. 18.9. 20:00–21:00 Uhr Die spannende Welt der Familiennamen



Aus welcher Region der Schweiz kommen ursprünglich die Familiennamen Caviezel und Camenisch? Waren die Zweifel wirklich unentschlossen? Was tat der Nievergelt nie? Was konnte der Gantenbein angeblich gut? Diese und viele andere spannende Fragen rund um Familiennamen werden wir gemeinsam beantworten.

Für: Alle Leitung: Linda Steiner Ort: GZ Höngg (Standort Rütihof), Hurdäckerstrasse 6, 8049 Zürich Raum: Dachzimmer

Di. 19.9. 14:30–17:30 Uhr *extern Stricken lernen

Wir zeigen dir, wie stricken geht. Wenn Wolle und passende Stricknadeln vorhanden sind, bitte mitbringen. Material kann alternativ auch vor Ort erworben werden.

Für: Kinder ab der 3. Klasse, Jugendliche und Erwachsene Hinweis: Wolle und Stricknadeln mitnehmen Leitung: Silvia Eggli Christen *Ort: Unikat-Höngg, Limmattalstrasse 167, 8049 Zürich

Mi. 20.9. 14:30–17:30 Uhr Vollpatent Stricken lernen

Erlerne die Technik, um z.B. einen dicken Winterschal zu stricken. Bitte Material (Wolle und passende Stricknadeln) mitbringen – kann alternativ auch vor Ort erworben werden. Das Muster ist bekannt als Materialfresser. Es lassen aber sich auch Reste verarbeiten.

Für: Jugendliche und Erwachsene Hinweis: Wolle und Stricknadeln mitnehmen Leitung: Silvia Eggli Christen Ort: Unikat-Höngg, Limmattalstrasse 167, 8049 Zürich

Mi. 20.9. 19:00–20:00 Uhr Open Drum Circle

One beat of your heart, a rhythm of your breath, the pulse of the world. Come and share your energy and your own rhythm, and find the collective One. Philippe facilitates this circle in order to create spontaneous unity and connection through improvisation, sounds and patterns.

Für: Teenager and Adults Leitung: Philippe Zeltner Ort: GZ Höngg, Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich Raum: Galerie

Do. 21.9. 14:00–15:00 Uhr

Prallvoller Kleiderschrank – und doch nichts zum Anziehen drin?

Warum nur ziehen Sie das Teil nicht an? Bringen Sie 3–5 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 und was passt und was eben nicht!

Für: Frauen ab 15 Jahren **Leitung:** Silvia Meeuwse dipl. Imageberaterin FSFM **Ort:** GZ Höngg, Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich **Raum:** Galerie

Do. 21.9. 14:30–17:30 Uhr

Schal aus Resten stricken



Alles rechts, kein Vernähen und dabei viele Resten verbrauchen. Je bunter, desto besser kommt das Muster zur Geltung. Dünnere Reste können gut doppelt verarbeitet werden. Mind. 1,2m lange Rundstricknadeln in passender Stärke mitbringen. Nadeln und Material können auch vor Ort gekauft werden.

Für: Jugendliche und Erwachsene **Leitung:** Silvia Eggli Christen **Ort:** Unikat-Höngg, Limmattalstrasse 167, 8049 Zürich

Do. 21.9. 19:00–20:00 Uhr *extern

Römischer Beton – Hightech aus der Antike

Vor 2000 Jahren erschienen in der Schweiz römische Geologen und Ingenieure, um ein hightech Baumaterial einzuführen: Beton. Wir beschäftigen uns unter anderem mit den neuesten Untersuchungen, Geheimnissen des römischen Betons und wie römischer Beton massgebend für die Entwicklung der modernen Städte war.

Für: Erwachsene **Leitung:** Walter Caseri
***Ort:** Ortsmuseum Höngg, Am Vogtsrain 2, 8049 Zürich
Raum: Grossmannstube

Fr. 22.9. 14:30–17:30 Uhr *extern

Knöpfe annähen wie ein Profi



Die Schneiderin Ruth Häusermann zeigt, wie ein Knopf fachmännisch perfekt angenäht wird. Gerne dürfen anzunähernde Knöpfe mitgebracht werden, idealerweise auch mit passendem Faden und Nadeln. Wir haben aber auch einige Knöpfe und Stoffblätze da, um die verschiedenen Techniken zu lernen.

Für: Jugendliche und Erwachsene **Hinweis:** Knöpfe, Faden und Nadel mitbringen **Leitung:** Ruth Häusermann
***Ort:** Unikat-Höngg, Limmattalstrasse 167, 8049 Zürich

Fr. 22.9. 15:00–17:00 Uhr

Acrylbilder malen mit Haushaltsgegenständen



Mit Fensterwischer, Kuchenheber, Nagelbürste und weiteren Utensilien aus Küche und Haushalt entstehen wunderschöne, individuelle Kunstwerke. Mit Acrylfarben sowie Kaffee und Tee als Grundlage lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.

Für: Erwachsene **Leitung:** Ilona Ofner **Ort:** GZ Höngg (Standort Rütihof), Hurdäckerstrasse 6, 8049 Zürich
Raum: Saal

Fr. 22.9. 17:30–18:30 Uhr

Comic- & Cartoon-Zeichnen – Zeichne deinen Avatar

Ganz spielerisch lernst du, deinen eigenen Avatar zu kreieren und einen kleinen Cartoon zu zeichnen, in dem er die Hauptrolle spielt. Garantiert wirst du deine*n Doppelgänger*in in die Welt hinaussenden! Du musst gar nichts mitnehmen, denn das Wichtigste dabei bist du.

Für: Alle ab 5 Jahren, Erwachsene willkommen **Leitung:** Manuela Uebelhart, Freiberufliche Kunstschaffende, Autorin und Kursleiterin **Ort:** GZ Höngg (Standort Rütihof), Hurdäckerstrasse 6, 8049 Zürich **Raum:** Saal

Fr. 22.9. 17:30–18:30 Uhr

Wie werde ich fröhlich, ausgelassen, sorglos und angstfrei?

Geld verdienen, Sorgen um die Zukunft, Familienprobleme, Depressionen... Viele Menschen sind im Stress. Rafael kennt diese Themen aus eigener Erfahrung. Durch seinen inneren Wandel ist er zu einer fröhlichen, lebenslustigen Person geworden. Möchtest du auch so werden? Dann freue ich mich auf dich!

Für: Erwachsene **Leitung:** Rafael Kasischke
Ort: GZ Höngg, Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich
Raum: Galerie

Fr. 22.9. 19:00–20:00 Uhr

A cosmic tour through the universe

The universe, source to light and darkness, is filled with mystery and beauty. In this lecture, we will travel through spacetime, from Big Bang until today. In the process, we will witness the formation of galaxies, stars, planets, nebulae, black holes, and supernovae. Join us on this cosmic tour!

Für: Alle ab 12 Jahren **Hinweis:** Vortrag auf Englisch
Leitung: Javiera Guedes **Ort:** GZ Höngg, Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich **Raum:** Kulturkeller

Melden Sie sich für eine Lektion an:
zuerich-lernt.ch/programm



Fr. 22.9. 18:00–19:00 Uhr
Handlettering lernen



Darf ich dich in die Welt der Buchstaben entführen? Während dieser Stunde zeige ich dir, wie du mit wenig Aufwand tolle Schriftbilder gestalten kannst. Jede:r kann Handlettering lernen und wir nehmen uns Zeit für jeden Buchstaben. Ich freu mich auf dich!

Für: Erwachsene Leitung: Tamara Hafner
Ort: GZ Höngg (Standort Rütihof), Hurdäckerstrasse 6, 8049 Zürich Raum: Dachzimmer

Fr. 22.9. 19:00–20:00 Uhr
Klangreise –
Entspannung für
Körper, Geist und Seele

Erfahre die wundervolle Wirkung von Klängen auf dein Energiesystem. Alles ist Energie und Klang ist hörbare Energie. Hörbare Energie wird durch Bewusstsein spürbar. Wenn wir spüren, machen wir eine Erfahrung. Erfahrungen bringen uns zu unserem wahren, natürlichen Wesen.

Für: Erwachsene Leitung: Svetlana Ernst
Ort: GZ Höngg (Standort Rütihof), Hurdäckerstrasse 6, 8049 Zürich Raum: Saal

Sa. 23.9. 09:30–11:30 Uhr *extern
Erste Hilfe – Was tun im
Notfall?

Ein Notfall kann jederzeit und überall auftreten – am Arbeitsplatz, auf der Strasse oder in der Freizeit. Lerne mit dem Samariterverein Zürich-Höngg auf abwechslungsreiche und spielerische Art und Weise, wie du in einer Notfallsituation richtig handelst und lebensrettende Massnahmen sicher anwendest.

Für: Alle ab 16 Jahren Leitung: Barbara Bisko
*Ort: Schützehaus Hönggerberg, Kappenbühlstrasse 80, 8049 Zürich Raum: Vor dem Schützenhaus Hönggerberg

Sa. 23.9. 10:00–16:00 Uhr
Blumen häkeln



Häkle eine bunte Blume und verschönere mit dieser einzigartigen Dekoration deine Umgebung. Farbiges Garn (auch Reste sind geeignet) und passende Häkelnadel mitbringen. Material kann auch vor Ort ausgeliehen oder gekauft werden. Nimm Dir mindestens 1, eher 2 Stunden Zeit, damit du eine Blume häkeln kannst.

Für: Jugendliche und Erwachsene Leitung: Silvia Eggli
Christen Ort: Unikat-Höngg, Limmattalstrasse 167, 8049 Zürich

Sa. 23.9. 10:30–12:00 Uhr
Die Kraft der Träume

Träume sind Botschaften. An uns, aus unserem Unterbewusstsein. In diesem Workshop biete ich Raum und Zeit, den Umgang mit Träumen zu erfahren und gebe hilfreiche Hinweise zu den Träumen. Die Sprache der Träume ist sehr spannend, informativ und humorvoll. Auf Wunsch können eigene Träume erzählt werden.

Für: Erwachsene Leitung: Svetlana Ernst
Ort: GZ Höngg (Standort Rütihof), Hurdäckerstrasse 6, 8049 Zürich Raum: Saal

Sa. 23.9. 16:00–18:00 Uhr
Programmiere dein
eigenes Mini-Game



Du möchtest ausprobieren, ob das Programmieren etwas für dich ist? Du wolltest schon immer wissen, was Programmierer machen? In diesem Crashkurs von «condora» kannst du in die Welt der Programmierer eintauchen. Der Höhepunkt: wir programmieren unser eigenes Mini-Game!

Für: Kinder 3.–6. Klasse Leitung: Alessandra Iacopino
Ort: GZ Höngg (Standort Rütihof), Hurdäckerstrasse 6, 8049 Zürich Raum: Saal

GZ Hottingen
Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich
044 251 02 29, gzhöttingen@gz-zh.ch
www.gz-zh.ch/gz-hottingen

Mo. 18.9. 16:00–17:00 Uhr *extern
Sauerteigbrot backen

Hast Du Lust, fantastisches Brot zu backen? Es ist gar nicht kompliziert! Es braucht nur 30 Min. Zeit pro Woche! In dieser Lektion kannst du das Brotbacken mit mir ganz einfach lernen.

Für: Alle ab 10 Jahren Leitung: Gabriela Nowakowska
*Ort: Privat, bei mir zu Hause, Streulistrasse 2, 8032 Zürich

Di. 19.9. 18:30–19:30 Uhr
Qigong im Fluss

Was ist Qigong? Man kann sich diese chinesische Heilgymnastik vorstellen als Verbindung von Körperbewegungen, Atmung und Meditation. Mithilfe von unterschiedlichen Übungen lernen wir, das Qi zu aktivieren.

Für: Alle ab 16 Jahren Leitung: Alice Grünfelder
Ort: GZ Hottingen (Klosbach), Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich Raum: Pfliegeraum

Mi. 20.9. 10:00–11:30 Uhr

Meinen Wert. Siehst du ihn? Sehe ich ihn?

Erkenne, warum du dich nach Wertschätzung sehnst. Docke an, an die freudige, spontane, liebevolle Energie, die immer da ist. Mit den Fragen von IBC Inquiry-Based Coaching™ wirst du offen und neugierig gegenüber dir selbst und der Welt. Entdecke, wie wertvoll du bist; auch ohne äussere Bestätigung.

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Annetkatrin Sauter
Ort: GZ Hottingen, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich
Raum: Hottingersaal im 2. Stock

Mi. 20.9. 13:00–14:00 Uhr

Prallvoller Kleiderschrank – und doch nichts zum Anziehen drin?

Warum nur ziehen Sie das Teil nicht an? Bringen Sie 3–5 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 und was passt und was eben nicht!

Für: Frauen ab 15 Jahren
Leitung: Silvia Meeuwse dipl. Imageberaterin FSFM
Ort: GZ Hottingen, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich
Raum: Im GZ Hottingen, blauer Saal im 1. Stock

Mi. 20.9. 14:00–15:00 Uhr

Pilates für dich

Pilates fördert deine Kraft im ganzen Körper; insbesondere in der Mitte (Rücken und Bauch). Wir wechseln ab zwischen kraftfördernden, mit der Atmung verbundenen Übungen und entspannenden Ruhepausen. Im Pilates werden die Bewegungen langsam ausgeführt. Bring bequeme Sportkleidung mit und los gehts!

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Corina Waser
Ort: GZ Hottingen, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich
Raum: Hottingersaal im 2. Stock

Mi. 20.9. 15:00–17:30 Uhr

Nähen für Anfänger*innen



Wir lernen eine Nähmaschine kennen und nähen einen Einkaufsbeutel. Wenn du eine Nähmaschine hast, bring sie gerne mit. Nähmaschinen, alle Nähutensilien und Material sind vor Ort vorhanden.

Für: Erwachsene oder Schulkinder in Begleitung von Erwachsenen **Hinweis:** Falls vorhanden, eigene Nähmaschine mitbringen **Leitung:** Elena Dorogush
Ort: GZ Hottingen, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich
Raum: blauer Saal im 1. Stock

Mi. 20.9. 16:00–17:30 Uhr

Georgien – Einblicke in ein traumhaft mysteriöses Land



Es erwartet dich eine Präsentation über Geschichte, Kultur, Sprache, Kunst, Sport, Essen & Trinken Georgiens. Die Politik wird nicht im Fokus stehen. Die Präsentation erfolgt mit Hilfe von Fotos und Videos. Falls möglich würde ich auch Wein und lokale Süssigkeiten zur Verkostung mitbringen. Dauer 60–90 Minuten.

Für: Alle ab 14 Jahren **Leitung:** Alexander Urian
Ort: GZ Hottingen, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich
Raum: im Hottingersaal im 2. Stock

Mi. 20.9. 19:00–20:00 Uhr

Mythen um die weibliche Sexualität

Ihr erfahrt in diesem Workshop, welche Mythen sich um die weibliche Sexualität viel zu lange gehalten haben und wie diese Mythen uns davon abhalten, unsere Lust und Neugierde vollends auszuschöpfen, um eine erfüllende Sexualität zu leben.

Für: Alle ab 14 Jahren **Leitung:** Heike Junge, Dipl. Sexualpädagogin **Ort:** GZ Hottingen, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich **Raum:** Hottingersaal, im 2. Stock

Do. 21.9. 14:00–16:00 Uhr *extern

Öppis über Hottinge

Ein Spaziergang durch das Quartier mit vielen Seitenblicken in die Vergangenheit. Dauer ca. zwei Stunden, Schluss beim Schauspielhaus.

Für: Alle ab 14 Jahren **Leitung:** Urs Naegeli-Frutschi, in Hottingen aufgewachsen **Treffpunkt:** 14:00 Uhr vor dem GZ Hottingen, Gemeindestrasse 54, 8032 Zürich

Do. 21.9. 17:00–19:00 Uhr *extern

Gutes Olivenöl erkennen

Was zeichnet ein gutes Olivenöl aus? Welche Merkmale stehen für Qualität und wie wird es hergestellt? Lerne viel Wissenswertes rund um das Thema Olivenöl und degustiere unterschiedliche Olivenöle.

Für: Alle **Leitung:** Maya & Ümit Altintas
***Ort:** Ladenlokal Hottingen, Gemeindestrasse 65, 8032 Zürich

Do. 21.9. 17:00–18:30 Uhr *extern

Mein Lieblingstier in Ton modellieren

Zuerst bestimmen wir die Menge an Ton, die wir für das gewünschte Tier brauchen, dann kneten wir. Aus dieser gekneteten Tonmenge werden wir das Tier modellieren. Lassen wir uns von der Vielfalt der Tierwelt überraschen!

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Oliva Stutz
***Ort:** eigenes Atelier, Rütistrasse 52, 8032 Zürich

Sa. 23.9. 10:00–11:00 Uhr Yin Yoga Lektion

Yin Yoga steht für tiefes Dehnen und Entspannen. Mit Kissen unterstützt verweilen wir 3–5 min in einer Position – liegend oder sitzend. Du konzentriest dich auf die Atmung und entspannst deine Muskeln, um ein tiefes Dehnen zu erreichen. Yin Yoga ist sehr meditativ und hilft dir, Stress abzubauen.

Für: Alle ab 18 Jahren **Leitung:** Corina Waser
Ort: GZ Hottingen (Klosbach), Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich **Raum:** Pflegiraum

Sa. 23.9. 14:00–15:30 Uhr Kreatives Schreiben für Selbstreflexion und Freude an der Kreativität

Mehr über sich selbst herausfinden, Klarheit erhalten, sich stärken. Ihr lernt Methoden des kreativen und autobiografischen Schreibens kennen. Es geht nicht um Richtig oder Falsch, sondern darum, das eigene kreative Potenzial zu wecken und in den Schreibfluss zu kommen.

Für: Erwachsene **Hinweis:** Stift und Papier mitbringen
Leitung: Regina Schlager, Schreibpädagogin und systemischer Coach **Ort:** GZ Hottingen (Klosbach), Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich **Raum:** Pflegiraum

Sa. 23.9. 16:15–17:15 Uhr Bewegung und Tanz

In diesem Angebot liegt der Fokus auf der Bewegung und dem freien Tanz. Am Anfang der Lektion werden Bewegungen angeleitet, die du im weiteren Verlauf selber in deinen tänzerischen Ausdruck bringen kannst. Komm in bequemer Kleidung. Wir sind barfuss oder in Socken.

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Sandra Ivankovic
Ort: GZ Hottingen (Klosbach), Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich **Raum:** Pflegiraum

Sa. 23.9. 18:00–21:30 Uhr Thailändischer Kochkurs



Tom Ka Gai Suppe, Glasnudelsalat, Satayspiessli oder Gemüsecurry – mit einer kleinen Warenkunde werdet ihr in die thailändische Küche eingeführt. In kleinen Gruppen bereitet ihr anschliessend die Gerichte zu, um sie danach gemeinsam zu degustieren. Das wird ein wunderbares Geschmackserlebnis.

Für: Alle **Leitung:** Christian Jacky **Ort:** GZ Hottingen (Klosbach), Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich **Raum:** Pflegiraum

So. 24.9. 09:00–10:00 Uhr Singen, Tanzen, Musizieren mit Kindern zwischen 0 bis 4 Jahren



Zumbini wurde von den Machern von Zumba entwickelt und zwar für Babies und Kinder bis 4 Jahren. Beim Zumbini werden den Kindern verschiedene Rhythmen näher gebracht. Wir verwenden auch bunte Tücher und Instrumente wie Maracas und Sticks, um die Musik auf verschiedene Weise zu erleben. Die Erwachsenen machen aktiv mit.

Für: Kinder von 0 bis 4 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen **Leitung:** Loredana Russo
Ort: GZ Hottingen (Klosbach), Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich **Raum:** Pflegiraum

So. 24.9. 11:00–12:30 Uhr Yoga für Anfänger*innen/ Yoga for beginners

Wir machen einfache Yogaübungen und bewegen uns im Atemfluss. Für alle Fitnesslevels; auch ohne Yogaerfahrung. Auf Deutsch oder Englisch je nach Bedarf. We practice easy yoga postures and move with the breath. For all fitness levels. In German or English, depending on participants.

Für: Erwachsene **Leitung:** Elena Dorogush
Ort: GZ Hottingen (Klosbach), Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich **Raum:** Pflegiraum

So. 24.9. 14:00–15:00 Uhr / 15:15–16:15 Uhr Japanische Kalligraphie

In der Lektion lernt ihr die Grundtechniken der Pinselbewegungen für die Kalligraphie. Ihr bringt einfach Ruhe, Mut und Schürze mit. Tauchen wir zusammen in die Welt der japanischen Kalligraphie ein.

Für: Alle ab 10 Jahren **Leitung:** Mitsuyo Saito und Yukari Wakiyama **Ort:** GZ Hottingen (Klosbach), Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich **Raum:** Pflegiraum

So. 24.9. 17:15–18:15 Uhr Onsei-Do: Der japanische Weg des Klangs

Onsei-Do ist eine Klang- und Gesangspraxis und basiert auf der japanischen Tradition des Kototama. Nach einer Einführung erlernen wir einzelne Klangabfolgen und praktizieren diese gemeinsam. Gesangliche Vorkenntnisse werden nicht benötigt.

Für: Erwachsene **Leitung:** Cornelia Weber
Ort: GZ Hottingen (Klosbach), Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich **Raum:** Pflegiraum

Jetzt Mitglied werden:

zuerich-lernt.ch/mitglied-werden



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

Mo. 18.9. 15:00–15:45 Uhr Lesung mit der Kinderbuchautorin Fabienne Müller

«Eule Beule Bruchpilot» ist ein liebevoll gestaltetes Kinderbuch über ein Eulenkind mit einem zu kurzen Flügel. Durch die Begegnung mit einem Wichteljungens wird die kleine Eule doch noch zu einem beflügelten Eulenkind. Ein Angebot von Green City Spirit.

Für: Alle ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
 Hinweis: Geschwister willkommen Leitung: Fabienne Müller und Yvonne Roth Ort: GZ Leimbach, Standort Manegg, Maneggplatz 22, 8041 Zürich

Mo. 18.9. 19:00–20:00 Uhr (Un)Kräuter sind für vieles gut

Aus Brennnessel und Breitwegerich stellen wir Tinkturen und Salben her. Wir erfahren Wissenswertes über die Wirkung dieser Kräuter und finden heraus, wie sie sonst noch verwendet werden können. Anmeldung: ursula.baumann@gz-zh.ch

Für: Jugendliche und Erwachsene Leitung: Trix Romer
 Ort: GZ Leimbach, Leimbachstrasse 200, 8041 Zürich
 Raum: Atelier GZ Leimbach

Di. 19.9. 16:00–17:00 Uhr Die Geige und ihr Spiel

Die Leimbacher Profi Geigerin, Orchestermusikerin und Pädagogin, Gwendoline Rouiller, stellt Kindern und Erwachsenen spielerisch die Geige und das Spielen darauf vor.

Für: Kinder ab Kindergartenalter in Begleitung eines Erwachsenen Leitung: Gwendoline Rouiller
 Ort: GZ Leimbach, Leimbachstrasse 200, 8041 Zürich
 Raum: Spielraum

Di. 19.9. 18:00–20:00 Uhr *extern Die OJA Wollishofen & Leimbach stellt sich vor

Offene Jugendarbeit richtet sich normalerweise an Jugendliche und nicht an Erwachsene. Die OJA Wollishofen & Leimbach nutzt das Lernfestival Zürich lernt, um ihr Angebot, ihr Jugendtreff und ihre Arbeitsweise interessierten Eltern und Quartierbewohner*innen zu präsentieren. Kommt vorbei, wir freuen uns auf euch.

Für: Erwachsene / Eltern Leitung: Flavio Uhlig und Dina Bucher *Ort: OJA Jugendtreff Leimbach, Rebenweg 6, 8041 Zürich

Di. 19.9. 19:00–20:00 Uhr Schlaganfall – was tun?

Die Neurologin aus Leimbach, Nora Höger, erzählt uns, was bei einem Schlaganfall im Gehirn passiert. Ausserdem sprechen wir darüber, wie man einen Schlaganfall erkennen, wie man Hilfe leisten und wie man einen solchen vorbeugen kann. Anmeldung: ursula.baumann@gz-zh.ch

Für: Erwachsene Leitung: Nora Höger
 Ort: GZ Leimbach, Leimbachstrasse 200, 8041 Zürich
 Raum: GZ Bistro

Mi. 20.9. 14:00–17:00 Uhr *extern Pizzabacken im Holzofen

Jugendliche backen ihre Pizza.
 Anmeldung: OJA Wollishofen & Leimbach, Flavio Uhlig 079 678 37 73

Für: Jugendliche im Oberstufenalter
 Leitung: OJA Wollishofen & Leimbach
 *Ort: Jugendtreff, Rebenweg 6, 8041 Zürich

Mi. 20.9. 19:00–20:00 Uhr Bessere Fotos mit dem iPhone

Für gute Fotos ist neben der Kamera vor allem die fotografierende Person wichtig. Ein Crashkurs über Bildgestaltung, hilfreiche Foto-Apps und Features sowie die Bildbearbeitung auf dem Smartphone. Der Kurs richtet sich primär an iPhone-Nutzer*innen. Anmeldung: ursula.baumann@gz-zh.ch

Für: Alle ab 14 Jahren Leitung: Joachim Korus
 Ort: GZ Leimbach, Leimbachstrasse 200, 8041 Zürich
 Raum: GZ-Bistro

Do. 21.9. 15:00–15:45 Uhr Lesung mit der Kinderbuchautorin Fabienne Müller

«Eule Beule Bruchpilot» ist ein liebevoll gestaltetes Kinderbuch über ein Eulenkind mit einem zu kurzen Flügel. Durch die Begegnung mit einem Wichteljungens wird die kleine Eule doch noch zu einem beflügelten Eulenkind. Ein Angebot von Green City Spirit.

Für: Alle ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
 Hinweis: Geschwister willkommen Leitung: Fabienne Müller und Yvonne Roth Ort: GZ Leimbach, Leimbachstrasse 200, 8041 Zürich Raum: Kursraum

Anzeige



MEHR SELBSTVERTRAUEN UND INNERE STÄRKE FÜR KINDER

Workshops | Onlinekurse | Coaching | Materialien

für Kinder, Eltern, Lehrpersonen und Schulen

Wir zeigen dir, wie du Kinder in ihrem inneren Wachstum achtsam begleitest.

www.butterflyjourney.ch

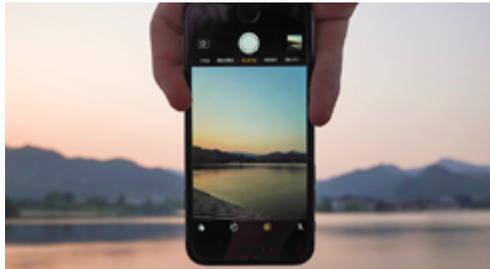


Do. 21.9. 16:30–17:00 Uhr Eine Geschichte mit Musikbegleitung

Die Leimbacher Theaterregisseurin und Geschichtenschreiberin Rita Kälin erzählt eine Geschichte, begleitet von Musik.
Anmeldung: ursula.baumann@gz-zh.ch

Für: Kinder von 9 bis 12 Jahren Leitung: Rita Kälin
Ort: GZ Leimbach, Leimbachstrasse 200, 8041 Zürich
Raum: Spielraum

Do. 21.9. 19:00–20:00 Uhr Bessere Fotos mit dem iPhone



Für gute Fotos ist neben der Kamera vor allem die fotografierende Person wichtig. Ein Crashkurs über Bildgestaltung, hilfreiche Foto-Apps und Features sowie die Bildbearbeitung auf dem Smartphone. Der Kurs richtet sich primär an iPhone-Nutzer*innen. Anmeldung: ursula.baumann@gz-zh.ch

Für: Alle ab 14 Jahren Leitung: Joachim Korus
Ort: GZ Leimbach, Standort Manegg, Maneggplatz 22, 8041 Zürich

Fr. 22.9. 17:00–18:00 Uhr K-Pop Dance Workshop

Die Tanzbegeisterten Girls der Tanz-Crew IZUEN zeigen bei einem Workshop die Grundlagen des K-Pop Dances.

Für: Kinder ab der 4. Klasse Leitung: IZUEN
Ort: GZ Leimbach, Leimbachstrasse 200, 8041 Zürich
Raum: Kursraum

Fr. 22.9. 18:00–19:00 Uhr Let's sing! SPECIAL

Wir singen einen bunten Mix von ein- und mehrstimmigen Liedern aus unterschiedlichen Kulturen. Von Volksliedern, Chansons, Canzoni bis hin zu einfachen Folk- und Popsongs. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, allein die Freude am Singen zählt.

Für: Alle Leitung: Jutta Freiwald, Chorleiterin
Ort: Gemeinschaftsraum Stadtgarten Green City, Maneggplatz 34, 8041 Zürich

Sa. 23.9. 10:00–12:00 Uhr Mit dem Wildhüter in Leimbach unterwegs

Der Leimbacher Wildhüter Domi Conrad erzählt von seinen vielfältigen Erlebnissen mit Tieren und gibt spannende Einblicke in seine Arbeit.

Für: Familien mit Kindern Hinweis: Wettertaugliche Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen Leitung: Domi Conrad Ort: OJA Jugendtreff Wollishofen & Leimbach, Rebenweg 6, 8041 Zürich Treffpunkt: unter den Schirmen

ZÜRCHER GEMEINSCHAFTSZENTREN **gzloogarten**

GZ Loogarten
Salzweg 1, 8048 Zürich
044 437 90 35
www.gz-zh.ch/gz-loogarten

Sa. 23.9. 11:00–13:00 Uhr Gebratene Nudeln – nach Chinesischer Art

Gebratene Nudeln ist ein Gericht, das sich einfach zu Hause zubereiten lässt. In diesem Workshop wirst du ein paar Tipps erhalten und zum Schluss ein feines Gericht in entspannter Atmosphäre geniessen.

Für: Erwachsene Leitung: Jing Wang Ort: GZ Loogarten, Salzweg 1, 8048 Zürich Raum: Café / Küche

Sa. 23.9. 13:00–14:30 Uhr Kräuterrundgang – Herbstfrüchte

Im Herbst ist der Wald voller wertvoller Früchten, die wir für unser Wohlbefinden nutzen können. Wir lernen auf dem Rundgang durch den Wald diverse Früchte kennen und erfahren, wie wir sie verwenden können. Zum Abschluss trinken wir zusammen einen Wildkräutergetränk.

Für: Alle Hinweis: Kinder in Begleitung eines Erwachsenen; Findet nur bei trockenem Wetter statt Leitung: Heidi Ruckli Ort: GZ Loogarten, Salzweg 1, 8048 Zürich Raum: Treffpunkt GZ Loogarten

Sa. 23.9. 14:00–15:00 Uhr Atlantis – Ein Blick auf damalige Errungenschaften

Wir verstehen Atlantis als diejenige Erdzivilisation, die der unsrigen vorausgegangen ist. Es geht im Channeling um das, was damals schon sehr gut gelungen ist und heute von Interesse sein kann, um aktuelle Schwierigkeiten besser meistern zu können. Weiterführende Infos unter: www.ralphstraessle.com

Für: Erwachsene Leitung: Ralph Straessle
Ort: GZ Loogarten, Salzweg 1, 8048 Zürich
Raum: Kursraum

Sa. 23.9. 14:00–15:00 Uhr Android Smartphone aufräumen und aktualisieren

Haben Sie auf Ihrem Smartphone keinen Speicherplatz mehr? Können Sie Apps nicht aktualisieren oder ist Ihr Smartphone sehr langsam? In vielen Fällen ist der Speicher voll oder das Betriebssystem nicht auf dem neuesten Stand. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihr Smartphone aufräumen und wieder flott machen können.

Für: Erwachsene und Jugendliche Leitung: Walter Senn
Ort: GZ Loogarten, Salzweg 1, 8048 Zürich
Raum: Jugendraum

Mi. 20.9. 14:00–16:00 Uhr

Ikebana für Eltern mit Kind

Spielerisch gestalten wir mit Blumen und Zweige ein japanisches Blumenarrangement. Lernen dabei die Prinzipien von Ikebana und entdecken die Schönheit der Pflanzenwelt.

Für: Eltern mit Kindern ab 10 Jahren
Leitung: Carmen Rothmayr Ort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich Raum: Saal mit Bühne

Mi. 20.9. zwischen 15:00–18:00 Uhr

Relove Workshop

Ob es sich um ein Motten-Löchli am Lieblingspulli, einen Fleck auf der Bluse oder einen Riss in der Jeans handelt: In diesem Workshop zeigen wir dir, wie Kleidungsstücke mit einfachen Handstichen oder kreativen Sujets geflickt und vom Wegwerfen gerettet werden können.

Für: Familien, Jugendliche und Erwachsene
Leitung: Leila Hatt Ort: Atelier the pink sheep, Hornbachstrasse 22, 8008 Zürich

Mi. 20.9. 17:00–20:00 Uhr

Fimokurs

Fimo/Polymer Clay ist eine Knetmasse, die im Backofen bei ca 130° gebacken und dann hart wird. Wir werden mit diesem Material experimentieren und einfache canes (Musterrollen) und Farbverläufe kennen lernen.

Für: Erwachsene Leitung: Suzanne Bär
Ort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich
Raum: Küchensaal EG

Mi. 20.9. 18:00–20:00 Uhr

Black Music Special

Vom Modern Jazz bis Heute – wir begeben uns gemeinsam auf eine Zeitreise mit Hörleckerbissen auf dem Plattenteller.

Für: Alle Leitung: Franco Huber aka DJ MILES
Ort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

Do. 21.9. 16:00–17:00 Uhr

Schachteleien: Grundlagen zur Herstellung deiner eigenen Schachtel

Wir geben dir Tipps und Tricks zur Herstellung einer Schachtel, so dass du zuhause weiter basteln kannst.

Für: Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene Leitung: Michael Föllmi Ort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich Raum: Pestalozzi Bibliothek, 1. Stock

Do. 21.9. 16:30–18:00 Uhr

Botanischer Spaziergang



Auf einem kurzen Rundgang erhalten die Teilnehmenden Informationen rund um die Pflanzen, die wir währenddessen antreffen werden. Der Fokus liegt auf einheimischen oder zumindest wild wachsenden Pflanzen. Die Exkursion richtet sich an botanisch interessierte Personen ohne Vorkenntnisse.

Für: Alle ab 14 Jahren Hinweis: Der Rundgang findet bei jedem Wetter statt Leitung: Sybille Borner
Ort: Botanischer Garten Zürich, 8008 Zürich
Treffpunkt: Eingang Burgweg (Kreuzung Wynegg/Burgweg)

Do. 21.9. 17:00–19:00 Uhr

Gutes Olivenöl erkennen

Was zeichnet ein gutes Olivenöl aus? Welche Merkmale stehen für Qualität und wie wird es hergestellt? Lerne viel Wissenswertes rund um das Thema Olivenöl und degustiere unterschiedliche Olivenöle.

Für: Alle Leitung: Maya & Ümit Altintas
Ort: Ladenlokal Seefeld, Seefeldstrasse 64, 8008 Zürich

Do. 21.9. 18:00–20:00 Uhr

Aphorismen wie Leuchttürme: Hilfen, unser Schiff durch den Alltag zu steuern

«Wenn der Essig saurer wird, dann muss der Zucker umso süsser sein». In allen Kulturen gibt es Aphorismen. Sie leuchten wie Diamanten, zeigen viele Sichten und Facetten auf. Wir nehmen einen oder zwei dieser Aphorismen und beleuchten daran unsere Erfahrungen.

Für: Alle Leitung: Pura Fuchsli
Ort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich
Raum: In der Cafeteria

Do. 21.9. 18:00–20:00 Uhr

Einführung in die Technik eines Cathedral Window Quilts

Der Kurs eignet sich für alle, die gerne von Hand nähen und Freude am kreativen Gestalten haben. Der Quilt wird aus vielen kleinen Einzelteilen zu einem beliebig grossen Stück zusammengesetzt. Die Herstellung benötigt Zeit und Geduld, kann aber überall ausgeführt werden. Es braucht keine Hilfsmittel.

Für: Alle Leitung: Elisabeth Hafner
Ort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

Do. 21.9. 19:30–21:30 Uhr
Neue Wege aus der Armut



Das Institut für Soziokulturelle Entwicklung der Hochschule Luzern hat neue Ansätze entwickelt, wie Jugendliche aus marginalisierten Gruppen überhaupt einen Zugang zum Arbeitsmarkt bekommen können. Prof. Bernard Wandeler erzählt von seinen Erfahrungen in den internationalen Kooperationsprojekten.

Für: Erwachsene Leitung: Bernard Wandeler
Ort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

Fr. 22.9. 16:00–18:00 Uhr
Living English: let's look at song lyrics and (Slam) poetry

To feel the pulse of contemporary British culture, reading some recent poems is a good way of going about it. We shall be listening to some poems recited by their authors on video & analyse them. Since I will explain all the difficult vocabulary you need (medium level).

Für: Jugendliche und Erwachsene
Leitung: John Osterwalder Ort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

Fr. 22.9. 18:00–19:00 Uhr
Mythen rund um die weibliche Sexualität

Ihr erfahrt in diesem Workshop, welche Mythen sich um die weibliche Sexualität viel zu lange gehalten haben und wie diese Mythen uns davon abhalten, unsere Lust und Neugierde vollends auszuschöpfen, um eine erfüllende Sexualität zu leben.

Für: Alle ab 14 Jahren Leitung: Heike Junge, Dipl. Sexualpädagogin Ort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

Fr. 22.9. 19:00–21:00 Uhr
Demokratie-Detektiv:innen gesucht



Entdecke überraschende und bedeutsame Geschichten aus Demokratien kennen und komme den Rätseln auf die Spur. Wir spielen gemeinsam Observer – das demokratische Black Story Spiel!

Für: Alle ab 12 Jahren Leitung: Patrik Kessler und weitere Multiplikator:innen von Demokratie – Initiative für politische Bildung
Ort: GZ Riesbach, Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich

 **gzs chindlergut**

GZ Schindlergut
Kronenstrasse 12, 8006 Zürich
044 365 24 44
www.gz-zh.ch/gz-schindlergut

Sa. 23.9.

09:30–10:30 Uhr / 13:30–14:30 Uhr *extern

Granel Unverpackt-Läden – Start Zero Waste Workshop

Möchtest du dein Leben nachhaltiger gestalten? Deine Gewohnheiten zum Wohle des Planeten verändern, den Abfallberg verkleinern und erst noch Geld sparen? In unserem Workshop zeigen wir, wie du unkompliziert und plastikfrei den Zero Waste Lifestyle im Alltag umsetzen kannst.

Für: Alle Leitung: Camille Roth *Ort: Unverpackt Laden Granel, Schaffhauserstrasse 74, 8057 Zürich

Sa. 23.9. 10:30–12:30 Uhr
Two jazz aficionados share some of their favorite jazz albums

Der amerikanische Jazzkenner Joe Amato und DJ Miles (Franco Huber) aus Zürich, stellen einige ihrer Jazzleckerbissen vor – Joe in Englisch; Miles in Deutsch. Freuen Sie sich auf grossartigen Jazz in vielen Variationen.

Für: People of all ages Leitung: Joe Amato & DJ Miles
Ort: GZ Schindlergut, Kronenstrasse 12, 8006 Zürich

Sa. 23.9. 14:00–15:30 Uhr
Comic- & Cartoon-Zeichnen – Zeichne deinen Avatar



Ganz spielerisch lernst du, deinen eigenen Avatar zu kreieren und einen kleinen Cartoon zu zeichnen, in dem er die Hauptrolle spielt. Garantiert wirst du deine*n Doppelgänger*in in die Welt hinaussenden! Du musst gar nichts mitnehmen, denn das Wichtigste dabei bist du.

Für: Alle ab 5 Jahren, Erwachsene willkommen
Leitung: Manuela Uebelhart, Freiberufliche Kunstschaffende, Autorin und Kursleiterin
Ort: GZ Schindlergut, Kronenstrasse 12, 8006 Zürich

Sa. 23.9. 15:00–18:00 Uhr
Foodwaste Held*in

Lebensmittel sind die Antwort auf viele Herausforderungen der Nachhaltigkeit und eine Quelle grosser Freude. Wir bereiten ein Rezept mit «verschwendeten» Lebensmitteln zu und tauschen uns bei einem Quiz darüber aus, was wir unter dem Klimafussabdruck von Lebensmitteln verstehen.

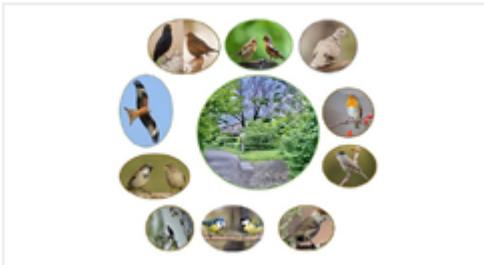
Für: Jugendliche und Erwachsene
Ort: GZ Schindlergut, Kronenstrasse 12, 8006 Zürich

Sa. 23.9. 19:00–21:00 Uhr Tanzen und Tönen: Empowerment durch Stimme

Wir erlernen das intuitive Tönen mit unserer Stimme und betreten das Feld der Heilklänge. Wir triggern durch dissonante Töne seelische Blockaden, lösen diese auf und fühlen uns danach leichter. Wir lernen die Techniken von Heiltönen kennen und dürfen Heilklänge schenken sowie auch empfangen.

Für: Erwachsene Leitung: Martin Ackermann
Ort: GZ Schindlergut, Kronenstrasse 12, 8006 Zürich

So. 24.9. 09:00–11:00 Uhr Vögel im Winter – und was auf uns im Frühling wartet



Wir stellen häufige Vögel vor, die im Quartier leben und erkunden anhand von Beispielen ihren Jahresverlauf. Wir geben Tipps, wo Sie Vögel in ihrem Lebensraum beobachten und so selber auf Entdeckungsreise gehen können.

Für: Erwachsene Leitung: Annalise Vetter Hess
und Yvonne Purtschert Ort: GZ Schindlergut,
Kronenstrasse 12, 8006 Zürich

So. 24.9. 14:00–15:00 Uhr Mythen rund um die weibliche Sexualität



Ihr erfahrt in diesem Workshop, welche Mythen sich um die weibliche Sexualität viel zu lange gehalten haben und wie diese Mythen uns davon abhalten, unsere Lust und Neugierde vollends auszuschöpfen, um eine erfüllende Sexualität zu leben.

Für: Alle ab 14 Jahren Leitung: Heike Junge,
Dipl. Sexualpädagogin Ort: GZ Schindlergut,
Kronenstrasse 12, 8006 Zürich

So. 24.9. 15:30–16:30 Uhr Märchen für Kinder und Erwachsene

Viele Märchen erzählen von Kräutern, Blumen und Gewürzen. Bist du neugierig? Passend dazu werden wir etwas aus Kräutern herstellen.

Für: Kinder und Erwachsene Leitung: Susanne Michel
Ort: GZ Schindlergut, Kronenstrasse 12, 8006 Zürich



GZ Wipkingen, Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich

GZ Wipkingen, Standort Bundesasylzentrum
Duttweilerstrasse 11, 8005 Zürich

077 524 60 87

www.gz-zh.ch/gz-wipkingen

Di. 19.9. 19:15–21:30 Uhr Biodanza

Biodanza ist eine Einladung dich auf den Tanz und tiefe Verbindung mit dir, deinem Gegenüber, deiner Umwelt und mit dem Leben einzulassen: Rhythmisch, spielerisch, wild und frech sowie auch zärtlich und ruhig. So vielfältig wie das Leben! Wir starten mit einem kurzen Input; dann tanzen wir.

Für: Erwachsene Leitung: Nicole Winkler
Ort: GZ Wipkingen (Hauptstandort),
Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich
Raum: Roter Saal/Neubau

Mi. 20.9. 16:30–18:00 Uhr Kirtan: Einführung in Nada Yoga

Beginnen werden wir mit einer kleinen Einführung, um dann gemeinsam zu singen und unsere Herzen zu öffnen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mitzubringen: Wasserflasche und wer möchte seine eigene Sitzgelegenheit (Matte, Kissen etc.). Es hat Matten und Decken vor Ort.

Für: Alle ab 16 Jahren Leitung: Yasmina Ries
Ort: GZ Wipkingen (Hauptstandort),
Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich
Raum: Roter Saal/Neubau

Fr. 22.9. 13:30–15:00 Uhr Improvisationstheater- Kurs 60plus

Beim Improtheater geht es vor allem ums Spielen. Zusammen erfinden wir Geschichten, schlüpfen in Charaktere und nutzen Emotionen. Dazu benutzen wir Herz, Körper und Geist und bleiben mit Humor gemeinsam fit.

Für: 60plus Leitung: Nicole und Tania, ev. Eva
Ort: GZ Wipkingen (Hauptstandort),
Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich
Raum: Roter Saal/Neubau

Fr. 22.9. 15:00–18:00 Uhr Art Friday im Bundesasylzentrum



Zusammen mit dem Migros Museum für Gegenwartskunst und Bewohnenden vom Bundesasylzentrum verbringen wir einen kreativen Nachmittag. Im Vordergrund stehen Begegnung und Kreativität. Wir malen, zeichnen, collagieren oder arbeiten mit Ton und freuen uns miteinander an unseren Werken.

Für: Alle Hinweis: Open door ab 15:00 Uhr Leitung:
Cynthia Gavranic (Kunstvermittlerin Migrosmuseum)
& Julie Saacke (Quartierarbeiterin GZ Wipkingen)
Ort: GZ Wipkingen (Standort Bundesasylzentrum),
Duttweilerstrasse 11, 8005 Zürich

Fr. 22.9. 15:30–17:30 Uhr Permakultur: mehr als Gärtnern

Oft wird Permakultur mit Gärtnern in Verbindung gebracht. Permakultur ist jedoch ein riesiger Baukasten, um diverse Projekte anzugehen. Dies geschieht mit Hilfe verschiedener Prinzipien und Ethiken. Gerne zeige ich Perspektiven auf, wie man Permakultur in den Alltag integrieren kann.

Für: Alle ab 12 Jahren Leitung: Yasmina Ries
Ort: GZ Wipkingen (Hauptstandort), Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich
Raum: Roter Saal/Neubau

Fr. 22.9. 18:00–19:00 Uhr Lindy Hop



In diesem Kurs lernst du die Swing Musik, Lindy Hop und uns kennen. Du wirst viel tanzen und einen kleinen Einblick in die Welt des Lindy Hop haben. Du brauchst für diesen Kurs keine Vorkenntnisse und du bist auch mit zwei Linken Füßen herzlich willkommen.

Für: Alle ab 18 Jahren Leitung: Ella's Fellas
Ort: GZ Wipkingen (Hauptstandort), Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich
Raum: Roter Saal/Neubau



Intrinsic
Zahnradstr. 22, 8005 Zürich
077 433 15 23
www.intrinsic.ch

Fr. 22.9. 17:00–19:00 Uhr Tee: Degustation, Kultur und Herkunft

Camellia sinensis ist die Pflanze aus der Weisstee, Grüntee, Schwarztee und Oolong Tee hergestellt wird. Du wirst alle sechs Farbschattierungen des Tees degustieren und ein Basiswissen zu Kultur und Herkunft des meist konsumierten Getränks der Welt (nach Wasser) erhalten.

Für: Alle Leitung: Claudia Schmid
Ort: Intrinsic, Zahnradstrasse 22, 8005 Zürich

Fr. 22.9. 19:30–20:30 Uhr Better Prompting

In dieser Lektion dreht sich alles um das Schreiben von hochwertigen Prompts. Lerne, wie du präzise und informative Prompts erstellst, um bessere Antworten von AI-Modellen wie ChatGPT oder Midjourney zu erhalten. Entdecke die Feinheiten der Formulierung, Kontextgebung und Spezifizierung von Anfragen.

Für: Alle Leitung: Mike Schaffner
Ort: Intrinsic, Zahnradstrasse 22, 8005 Zürich

Sa. 23.9. 14:00–15:30 Uhr Baila Conmigo

In diesem Tanz-Workshop holen wir die Summer Vibes noch einmal zurück. Bei mir lernst ihr ein paar Basics in Salsa, Bachata und evtl. noch ein paar andere Moves. Alle Erdlinge sind willkommen und ich freue mich auf eine spassige Tanzstunde mit euch!

Für: Alle Leitung: Nathalie Graf
Ort: Intrinsic, Zahnradstrasse 22, 8005 Zürich

So. 24.9. 10:00–11:00 Uhr Energizers

Starte energetisch in den Tag. Aufwecken, spielen, andere Menschen kennenlernen. Energizers sind einfache Aufwärmspiele und -übungen, die es allen Personen einer Gruppe erlaubt, gemeinsam aufzuwachen und für das, was folgt bereit zu sein. In diesem Workshop lernst du zehn tolle Energizers kennen.

Für: Alle ab 10 Jahren Leitung: Robin Müller
Ort: Intrinsic, Zahnradstrasse 22, 8005 Zürich

So. 24.9. 11:30–12:30 Uhr Freiwillig engagiert und motiviert

voCHabular wurde vor acht Jahren gegründet und seither haben sich mehrere hundert Personen freiwillig im Verein engagiert. Was motiviert Freiwillige sich zu engagieren? Wo sind die Chancen und Grenzen von freiwilligem Engagement? Gemeinsam diskutieren wir unsere Erkenntnisse über Freiwilligenarbeit.

Für: Alle Leitung: Lisa Marti
Ort: Intrinsic, Zahnradstrasse 22, 8005 Zürich

So. 24.9. 14:00–16:00 Uhr Sprache in Utopia – Vision einer inklusiven Sprache

Sprache ist Exklusion. Sprache ist Inklusion. Sprache ist Macht. Zusammen kreieren wir eine sprachliche Utopia. Wir tauschen uns darüber aus, welche exklusiven und inklusiven Wirkungen Sprache haben kann und wie Lösungsansätze für eine inklusive Sprache aussehen können.

Für: Alle Leitung: Dania Murad und Lisa Marti
Ort: Intrinsic, Zahnradstrasse 22, 8005 Zürich

Anzeige



MIGROS
Kulturprozent

Kanzbi – Interkultureller Treffpunkt und
Bibliothek für Kinder und Jugendliche
Kanzleistrasse 56, 8004 Zürich
044 413 18 09, www.kanzbi.ch

Unsere Lektionen findet ihr online unter:
www.zuerich-lernt.ch/programm
Lasst euch von unseren Angeboten zu
den Themen: Iran, Permakultur,
Stricken und Kamishibai überraschen.

KULTUR PARK

Kulturpark
Pfungstweidstrasse 16, 8005 Zürich
044 448 40 44
www.kulturpark.ch

Mo. 18.9. 19:00–20:00 Uhr Shibashi Qigong

Ich zeige Ihnen 18 Bewegungen im
Stehen, die Sie ganz einfach nachmachen
und lernen können. Für diesen Kurs sind
keine Vorkenntnisse nötig.

Für: Alle ab 8 Jahren **Leitung:** Cornelia Jacomet
Ort: Kulturpark, Pfingstweidstrasse 16, 8005 Zürich
Raum: Raum 13

Mo. 18.9. 19:00–20:00 Uhr Solo Jazz



In Solo Jazz lernst du die Grundlagen
kennen, wie du alleine zur Swing-Musik
tanzen kannst. Dazu gehören die berühm-
ten Schritte wie Charleston, Boogie Back
and Forward und Suzie Qs. Themen wie
Improvisation, Musikalität, Rhythmus und
Choreographien können Bestandteil des
Kurses sein.

Für: Alle ab 18 Jahren **Leitung:** Ella's Fellas
Ort: Kulturpark, Pfingstweidstrasse 16, 8005 Zürich
Raum: Saal

Di. 19.9. 17:30–19:00 Uhr Tipps zum Start in die Selbstständigkeit für kreative Frauen

Unsere Vision ist es, kreative, sensible
Frauen auf dem Weg in die Selbstständ-
igkeit zu begleiten, ein Netzwerk an
Unternehmerinnen aufzubauen und uns
gegenseitig zu unterstützen.

Für: Erwachsene Frauen, die eine Selbstständigkeit
anstreben **Leitung:** Andrea Horka und Carole Lehmann
Ort: Kulturpark, Pfingstweidstrasse 16, 8005 Zürich
Raum: Raum 13



LeLabor
Limmatstrasse 25, 8005 Zürich
076 427 77 17
www.lelabor.ch

Mo. 18.9. 19:30–21:00 Uhr Impro Theater Schnupperkurs

Hast Du Lust auf Neuland und möchtest
einmal einen Blick in die Welt des
Improvisationstheaters werfen? Statt
«nein, aber» einfach mal zu allem «ja
genau, und...!» sagen? Und vor allem:
loslassen und ganz viel lachen? Dann
komm vorbei, wir freuen uns auf
gemeinsame Überraschungsmomente.

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Adriana, Doris, Daniela
Ort: LeLabor, Limmatstrasse 25, 8005 Zürich

Fr. 22.9. 11:00–12:00 Uhr Find your purpose: Storytelling Methode

Eine erste Annäherung an deinen
individuellen Purpose mit der Story-
telling Methode von Simon Sinek. Erzähle
Geschichten aus deinem Leben und
finde vielleicht heraus, wofür du wirklich
brennst und wo du als Person wirklich in
deiner vollen Kraft bist.

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Oliver
Ort: LeLabor, Limmatstrasse 25, 8005 Zürich

Fr. 22.9. 18:00–20:00 Uhr Mönsterchen für Gross und Klein – KlimaKneten



Suchst Du Verbündete für Biodiversität
und gegen den Klimakollaps? Inspiriert
von Tiefseetierchen kneten und formen
wir Mönsterchen aus Ton, Knetmasse
und Plastikabfall. Wir modellieren,
sprechen und nutzen die Intelligenz
unserer Hände. Wenn vorhanden, gerne
auch eigenes Material bringen.

Für: Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene
Leitung: Iwan und Daniela
Ort: LeLabor, Limmatstrasse 25, 8005 Zürich

Mo. 18.9. 16:00–18:00 Uhr Citizen Science – Bürger*innen forschen mit

Citizen Science ist ein Überbegriff für Forschung, in der Mitforschen keine akademische Ausbildung bedingt. Wichtiger ist Lebenserfahrung, Alltagswissen oder der Wille zum Mitmachen. Was für Projekte gibt es? Wie kann ich mitmachen oder selber ein Projekt starten? Dieser Kurs bietet einen Überblick.

Für: Alle ab 12 Jahren **Hinweis:** bis und mit 15 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen **Leitung:** Olivia Höhener, Alessandro Rearte **Ort:** Räumlichkeiten der Partizipativen Wissenschaftsakademie, Kurvenstrasse 17, 8006 Zürich **Raum:** BEC-D, Etage minus 1

Di. 19.9. 12:15–13:00 Uhr Sitzungen leiten: Die wichtigsten Tipps



Leitest du beruflich oder ehrenamtlich Sitzungen und glaubst, dass du dich noch verbessern kannst? Nach dieser Lektion hast du eine Checkliste mit Tipps, die du bei deiner nächsten Sitzungsleitung anwenden kannst.

Für: Jugendliche und Erwachsene **Leitung:** Flavia Fries **Ort:** Räumlichkeiten der Partizipativen Wissenschaftsakademie, Kurvenstrasse 17, 8006 Zürich **Raum:** Stockwerk -1 (Treppe oder Lift, einen Stock nach unten)

Do. 21.9. 12:00–13:30 Uhr Projekte mit Wirkung

Wir alle planen Projekte, weil wir etwas bewirken möchten. Doch wie können wir die Wirkung unserer Projekte benennen und messen? Zum Einstieg in die wirkungsorientierte Projektplanung stellen wir Euch die «I-O-O-I-Wirkungslogik» vor und führen anhand von Beispielen durch die verschiedenen Schritte.

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Olivia Höhener **Ort:** Räumlichkeiten der Partizipativen Wissenschaftsakademie, Kurvenstrasse 17, 8006 Zürich **Raum:** BEC-D, Etage minus 1

So. 24.9. 13:30–14:30 Uhr Intelligence in humans and machines

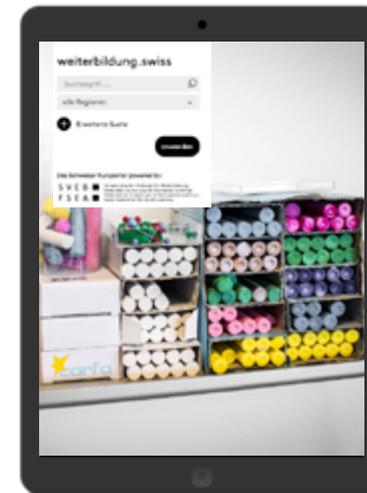
In an era marked by the increasing integration of artificial intelligence into our daily lives, the topic of intelligence has become more relevant than ever. This talk will take you through some interesting findings that have emerged from scientific research on the question of intelligence.

Für: Alle **Leitung:** Benjamín Garzón, Wissenschaftlicher Mitarbeiter, UZH **Ort:** Räumlichkeiten der Partizipativen Wissenschaftsakademie, Kurvenstrasse 17, 8006 Zürich **Raum:** BEC-D, Etage -1 (minus eins)

Hier können Sie sich für
die Lektionen anmelden:
zuerich-lernt.ch/programm



Anzeige



weiterbildung.swiss

Vergleichen Sie Weiterbildungen
und finden Sie die passende auf
www.weiterbildung.swiss



S V E B ■
F S E A ■

PBZ Bibliothek Altstadt
Zähringerstrasse 17, 8001 Zürich
044 204 96 90
www.pbz.ch

Mi. 20.9. 15:00–16:00 Uhr

Wie unterstütze ich mein Kind im Umgang mit Geld?



Den Umgang mit Geld lernen Kinder nicht von heute auf morgen. Deshalb ist es wichtig, schon früh in der Familie über Geld zu sprechen. Wir zeigen auf, wie Sie mit Ihrem Kind über Geld sprechen können. Wir geben Ihnen Tipps zum Thema Taschengeld und stellen das Modell Jugendlohn vor.

Für: Interessierte Eltern, Erziehungsberechtigte und Fachpersonen
Leitung: Gregor Mägerle Ort: PBZ Bibliothek Altstadt, Zähringerstrasse 17, 8001 Zürich

Mi. 20.9. 17:00–17:45 Uhr

Zu viele Sachen? Chaos zuhause?

Erfahre in diesem Vortrag, wie du mit einfachen Methoden dein Chaos in den Griff bekommen und die Ordnung erhalten kannst.

Für: Erwachsene Leitung: Karin Treichler Ort: PBZ Bibliothek Altstadt, Zähringerstrasse 17, 8001 Zürich

Do. 21.9. 15:00–17:00 Uhr

Armstricken

Wir «stricken» einen Loop-Schal mit den Armen! Material bitte selbst mitbringen: ideal fingerdick oder mehrfädig, Filzwolle, Schlauchgarn – je dicker, desto dichter (für 1xLoop=ca.90m, 3xLoop=mehr). Wer möchte, kann auch eine Kuschedecke beginnen und zu Hause fertig stellen.

Für: Alle ab 12 Jahren Hinweis: Wolle selbst mitbringen
Leitung: Prisca Baer Ort: PBZ Bibliothek Altstadt, Zähringerstrasse 17, 8001 Zürich

Fr. 22.9. 18:00–19:00 Uhr

Spanisch für die Ferien/ Español para vacaciones

Lernen Sie die wichtigsten Wörter auf Spanisch, um Ihren Urlaub noch mehr zu geniessen. Für Anfänger (A1). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Für: Erwachsene Leitung: Mercedes Vogt Ort: PBZ Bibliothek Altstadt, Zähringerstrasse 17, 8001 Zürich

Sa. 23.9. 10:15–13:00 Uhr

My Story – Ihre Geschichte macht Sie einzigartig



Menschliche Entwicklung und das tägliche Handeln werden in besonderer Weise durch die eigene Biografie und die unserer Vorfahren bestimmt. My Story lädt Sie ein, auf Entdeckungsreise in vergangene Tage zu gehen und zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, sich mit Ihrer Biografie zu beschäftigen.

Für: Erwachsene Leitung: Maria Bianca Bischoff Ort: PBZ Bibliothek Altstadt, Zähringerstrasse 17, 8001 Zürich

Sa. 23.9. 10:15–12:00 Uhr

Stimmenhören

Stimmenhören ist im Gegensatz zu anderen Themen im Zusammenhang mit psychischen Krisen nach wie vor ein Tabuthema. Mit meinem Workshop möchte ich ins Gespräch mit Menschen kommen, die sich darunter noch nicht viel vorstellen können, sich aber dafür interessieren, und offene Fragen beantworten.

Für: Erwachsene Leitung: Barbara Schumacher Ort: PBZ Bibliothek Altstadt, Zähringerstrasse 17, 8001 Zürich

PBZ Bibliothek Altstetten
Lindenplatz 4, 8048 Zürich
044 204 98 35
www.pbz.ch

Mo. 18.9. 13:30–14:30 Uhr

Upcycling: Geschenke verpacken

Entdecken Sie, wie Sie aus einfachen Materialien kreative und nachhaltige Geschenkverpackungen zaubern können.

Für: Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person
Leitung: Maya De Cassan Ort: PBZ Bibliothek Altstetten, Lindenplatz 4, 8048 Zürich

Di. 19.9. 12:00–13:30 Uhr

Lesegruppe Einfache Sprache

Verbessern und erweitern Sie Ihre Deutschkenntnisse beim gemeinsamen Lesen und Diskutieren einer Kurzgeschichte zum Thema «Lernen». Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf Niveau B1.

Für: Erwachsene Leitung: Melanie Müller Ort: PBZ Bibliothek Altstetten, Lindenplatz 4, 8048 Zürich

Di. 19.9. 13:30–15:30 Uhr *extern Mit Elferchen Deutsch verbessern

Entdecken Sie neue, kreative Zugänge zum Schreiben. Wir spielen mit Worten und der Fantasie, erweitern dadurch den Wortschatz und stärken die Rechtschreibung. Mit anschliessendem Z'vieri. Der Event findet in der Lernstube Altstetten statt.

Für: Erwachsene **Hinweis:** Deutschsprachig (Muttersprache oder Fremdsprache) **Leitung:** Milena di Fazio
***Ort:** Lernstube Altstetten, Caritas Zürich, Stellwerk 500, Hohlstrasse 500, 8048 Zürich

Di. 19.9. 17:30–18:30 Uhr Beruhigendes Yoga am Abend



Yoga am Abend reduziert Stress, entspannt den ganzen Körper und hilft dabei, den Tag ruhig ausklingen zu lassen. Erfahren Sie, mit welchen Übungen das gelingt und freuen Sie sich auf eine entspannte Yoga-Session. Wer hat, bitte eine Yogamatte mitnehmen.

Für: Erwachsene **Hinweis:** keine Yoga-Kenntnisse nötig, Yogamatte mitbringen **Leitung:** Claudia Müller
Ort: PBZ Bibliothek Altstetten, Lindenplatz 4, 8048 Zürich

Di. 19.9. 18:00–19:00 Uhr Ein Buch schreiben

Du willst ein Buch schreiben, hast aber noch nicht angefangen oder nach zehn Seiten aufgehört? Dann bist du hier richtig: Du bekommst Tipps, wie du eine Geschichte beginnen, entwickeln und aufbauen kannst, wie du einen Charakter gestaltest und vor allem sprechen wir über dein Projekt.

Für: Alle ab 12 Jahren **Leitung:** Dorothe Zürcher **Ort:** PBZ Bibliothek Altstetten, Lindenplatz 4, 8048 Zürich

Mi. 20.9. 15:00–16:00 Uhr Makramee knüpfen für Kinder

Lerne im Makramee-Workshop, wie man aus Anker-, Wellen- und Kreuzknoten ganz einfach tolle Makrameebuchzeichen oder -schlüsselanhänger knüpft.

Für: Kinder ab 8 Jahren **Leitung:** Melanie Müller **Ort:** PBZ Bibliothek Altstetten, Lindenplatz 4, 8048 Zürich

Mi. 20.9. 16:00–17:00 Uhr Freundschaftsbänder knüpfen

Lerne in diesem Workshop, wie du dir selber oder einer lieben Person ein tolles Freundschaftsarmband knüpfen kannst.

Für: Kinder ab 8 Jahren **Leitung:** Claudia Müller **Ort:** PBZ Bibliothek Altstetten, Lindenplatz 4, 8048 Zürich

Mi. 20.9. 19:00–21:30 Uhr Saatgut-Workshop

Der Gewinn von eigenem Saatgut macht Spass, ist jedoch gar nicht so einfach. Erhalten Sie im Workshop einen Überblick über die Saatgutgewinnung und -vermehrung und erfahren Sie, weshalb es überhaupt Sinn macht, eigenes Saatgut zu produzieren.

Für: Erwachsene **Hinweis:** keine Vorkenntnisse nötig
Leitung: Nicole Egloff, Sortenbetreuerin Pro Specie Rara
Ort: PBZ Bibliothek Altstetten, Lindenplatz 4, 8048 Zürich

Do. 21.9. 17:30–18:30 Uhr Wie unterstütze ich mein Kind im Umgang mit Geld?

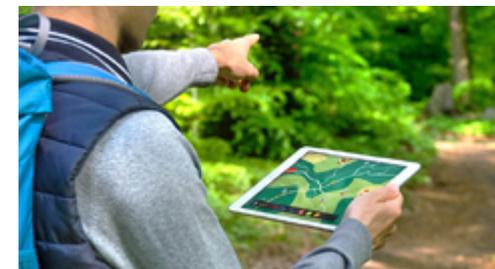
Den Umgang mit Geld lernen Kinder nicht von heute auf morgen. Deshalb ist es wichtig, schon früh in der Familie über Geld zu sprechen. Wir zeigen auf, wie Sie mit Ihrem Kind über Geld sprechen können. Wir geben Ihnen Tipps zum Thema Taschengeld und stellen das Modell Jugendlohn vor.

Für: Eltern und Erziehungsberechtigte **Leitung:** Simone Reiser, Schuldenprävention Zürich **Ort:** PBZ Bibliothek Altstetten, Lindenplatz 4, 8048 Zürich

Jetzt Mitglied werden:
zuerich-lernt.ch/mitglied-werden



Sa. 23.9. 10:00–11:00 Uhr Geocaching entdecken



Geocaching ist die neue, moderne und digitale Art der Schnitzeljagd. Lernen Sie, was Geocaching genau ist und wie es funktioniert. Im Anschluss an den Workshop können Teilnehmende freiwillig eine erste Suche ausprobieren. Voraussetzung: Internetfähiges Smartphone und Geocaching App.

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Tim und Paola Gallati
Ort: PBZ Bibliothek Altstetten, Lindenplatz 4, 8048 Zürich

Sa. 23.9. 15:00–16:00 Uhr Bienenwachstuch herstellen

Bienenwachstücher sind eine nachhaltige Alternative zu Plastik- oder Alufolien und können vielfältig eingesetzt werden. In diesem Workshop stellen Sie unter Anleitung ein eigenes Bienenwachstuch her.

Für: Alle ab 10 Jahren **Leitung:** Melanie Müller **Ort:** PBZ Bibliothek Altstetten, Lindenplatz 4, 8048 Zürich

PBZ Bibliothek Hardau
Norastr. 20, 8004 Zürich
044 204 98 40
www.pbz.ch

Di. 19.9. 09:00–11:30 Uhr

Mi. 20.9. 09:00–11:00 Uhr

Do. 21.9. 09:00–11:30 Uhr

Fr. 22.9. 09:00–11:30 Uhr

Eine Tour de Suisse einmal anders

Schweizer Küche – einfach und gut. Gemeinsam begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Schweiz, verbunden mit lukullischen und sprachlichen Kostproben.

Für: Jugendliche und Erwachsene
Leitung: Madeleine Borel, Lehrerin DaZ (SVEB)
Ort: PBZ Hardau, Norastrasse 20 8004 Zürich

Di. 19.9. 18:30–19:30 Uhr
Offener Trommelkreis

Wir lernen neue Rhythmen und improvisieren zusammen. Alle sind willkommen! Bringe deine eigene Trommel mit, einige zusätzliche Instrumente werden bereitgestellt.

Für: Kinder ab 10 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen, Jugendliche und Erwachsene
Leitung: Philippe Zeltner
Ort: PBZ Hardau, Norastrasse 20 8004 Zürich

Mi. 20.9. 19:00–20:30 Uhr
¿Quieres vivir una aventura? ¡Pues lánzate a la lectura en PBZ Hardau!

Wir diskutieren über das Buch «El bosque en silencio» von Mónica Subietas. Inkl. kleinem Apéro. Der Eintritt ist frei. Die Autorin wird anwesend sein. Si te gusta leer en español, únete a nuestro club. Con pequeño aperitivo. La entrada es gratis – con colecta. Con la presencia de la autora.

Für: Erwachsene Leitung: Rosa Codina Gibert, Mónica Subietas Ort: PBZ Hardau, Norastrasse 20 8004 Zürich

Do. 21.9. 13:30–14:30 Uhr
Konfliktleichtigkeit – wie ist das möglich?



Hast du immer wieder mal Konflikte? Mit Partner*in, Kind(ern), Arbeitskollegen*innen? Findest du das anstrengend und wünschst dir mehr Leichtigkeit? Auf der Basis der gewaltfreien Kommunikation lernst und übst du, wie du wieder eine Verbindung mit deinem Gegenüber herstellst.

Für: Alle ab 18 Jahren Leitung: Tania Berchtold (Traineein der Gewaltfreien Kommunikation) Ort: PBZ Hardau, Norastrasse 20 8004 Zürich

Do. 21.9. 17:00–18:00 Uhr
Was ist ein FabLab?

Lerne anhand von Beispielen wie Du im FabLab, einer offenen Werkstatt für digitale Fabrikation in deiner Nachbarschaft, fast alles herstellen kannst.

Für: Alle ab 16 Jahren Leitung: Thomas Amberg
Ort: PBZ Hardau, Norastrasse 20 8004 Zürich

Fr. 22.9. 19:00–20:00 Uhr
Velotouren planen

Vom Tagesausflug in der Nähe bis zur längeren Reise mit Übernachtung: Erfahre, wie du dich auf eine Velotour vorbereitest, wie du die Strecke planst und was du mitnimmst.

Für: Alle Leitung: Julian Merkel
Ort: PBZ Hardau, Norastrasse 20 8004 Zürich

Sa. 23.9. 16:00–16:45 Uhr
Zu viele Sachen? Chaos zuhause?

Lauschen Sie dem Vortrag eines geübten Ordnungscoachs. Erfahren Sie, weshalb Unordnung entsteht und erhalten Sie praktische und nachhaltige Tipps für's Aufräumen, Ordnung halten und Entsorgen.

Für: Erwachsene Leitung: Karin Treichler
Ort: PBZ Hardau, Norastrasse 20 8004 Zürich

Quartierhaus Kreis 6
Langmauerstrasse 7, 8006 Zürich
044 363 32 94
www.qh6.ch

Mo. 18.9. 19:30–21:00 Uhr
Blues Waltz – Tanz zu zweit

Walzer zu wunderschöner Musik ein wenig anders tanzen. Auch Einzelpersonen sind herzlich willkommen! Es braucht keine Vorkenntnisse.

Für: Alle ab 12 Jahren Leitung: Dodo Usteri Ort: Quartierhaus Kreis 6, Langmauerstrasse 7, 8006 Zürich
Raum: 1. Stock

Mi. 20.9. 19:00–20:30 Uhr
Gewaltfreie Kommunikation (GFK) trifft auf Improvisationstheater

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». Ich freue mich auf den generationenübergreifenden Austausch und die gegenseitige Inspiration.

Für: Alle ab 12 Jahren Hinweis: Keine Vorkenntnisse nötig, nur Neugierde Leitung: Tania Berchtold Ort: Quartierhaus Kreis 6, Langmauerstrasse 7, 8006 Zürich

Do. 21.9. 18:30–20:30 Uhr Zuversicht schöpfen aus der Geschichte der Menschheit

Wenn wir tiefer in die Geschichte gehen, zeigen sich viele Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. Wir stellen neuere Forschungsergebnisse und Erkenntnisse vor – das kann unsere Zuversicht und Resilienz in der Gegenwart stärken. Wir laden dich herzlich zu diesem inspirierenden Austausch ein.

Für: Jugendliche und Erwachsene
Leitung: Claudio Harder Ort: Quartierhaus Kreis 6,
Langmauerstrasse 7, 8006 Zürich Raum: 2. Stock

Fr. 22.9. 18:30–20:30 Uhr Ein kulinarischer Gruss aus Südindien



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

Für: Alle Leitung: Prathima Salgam
Ort: Quartierhaus Kreis 6, Langmauerstrasse 7,
8006 Zürich Raum: Küche 1. Stock



Quartiertreff Hirslanden
Forchstrasse 248, 8032 Zürich
043 499 05 71
www.qth.ch

Di. 19.9. 15:00–15:50 Uhr Meditation als Zugang zum «Sein»

Innehalten, zur Ruhe kommen. Tauche während einer Meditation in die inneren Welten ein. Ich begleite dich auf dieser inneren Reise, während du Meditation als Zugang zu deinem Sein erfahren kannst. Du bist herzlich willkommen.

Für: Alle ab 15 Jahren Leitung: Beatrix Margareta Moser Ort: Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich Raum: Saal

Di. 19.9. 16:00–16:50 Uhr Yoga für Kinder & Erwachsene

Ich schenke Kindern & Eltern das Erlebnis, gemeinsam Yoga zu praktizieren. Auf spielerische Weise tauchen wir in verschiedene Yogafiguren ein und geniessen eine emotionszentrierte Bewegungsform, deren jeder Moment märchenhaft verwoben ist.

Für: Kinder ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
Hinweis: Bring bequeme Kleider mit. Leitung: Zsofia Dorgai Ort: Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich Raum: Saal

Di. 19.9. 17:00–17:50 Uhr Qigong die sanfte Bewegung und was ist eigentlich Qigong?



Eine kleine Reise führt uns durch Qigong in der Theorie und Praxis. Woher kommt Qigong, was erreichen wir mit Qigong, was bewirkt Qigong und was ist Qi? Eine Lektion, um Qigong zu entdecken und auszuprobieren.

Für: Erwachsene Hinweis: Bring bequeme Kleider mit
Leitung: René Mäder Ort: Quartiertreff Hirslanden,
Forchstrasse 248, 8032 Zürich Raum: Saal

Di. 19.9. 18:00–18:50 Uhr Easy Ayurveda & Yoga für den Alltag

Du erfährst, wie du mit einfachen Tipps Ayurveda & Yoga in deinen Alltag integrieren kannst und wie du deinen Lebensstil dank Yoga & Ayurveda ausgewogener gestalten und zu mehr Wohlbefinden zurück finden kannst. Nach der Lektion gibt es von 19:00–20:00 Uhr einen gemeinsamen Znacht in der Cafeteria, Kollekte.

Für: Erwachsene Leitung: Dominique Iseppi Ort:
Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich
Raum: Saal

Di. 19.9. 18:00–18:50 Uhr Vergleich unterschiedlicher Heizsysteme

Lerne, wie man einen korrekten und neutralen Vergleich unterschiedlicher Heizsysteme aufstellt und sie aus wirtschaftlicher und ökologischer Sicht gegenüberstellt (z.B. Luft-Wärmepumpe, Erdsonden, Pellets, Fernwärme, Solar etc.). Laptop mitbringen ist optional, aber keine Voraussetzung.

Für: Alle Leitung: Mariano Della Chiesa Ort:
Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich
Raum: grüner Raum

Di. 19.9. 20:00–20:50 Uhr Griechischer Tanz & Sprache



In dieser Stunde lernst du die zehn wichtigsten Wörter sowie drei Sätze, um dich in Griechenland zurechtfinden. Dazu tanzen wir den bekannten Sirtaki. Dein nächsten Urlaub ist vorbereitet! Von 19:00–20:00 Uhr gibt es einen gemeinsamen Z'nacht in der Cafeteria, Kollekte.

Für: Erwachsene Leitung: Gabriella Ort: Quartiertreff
Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich Raum: Saal

So. 24.9. 11:00–12:20 Uhr Achtsamkeit kreativ (er)leben – für dich und dein Kind



Hast du Lust, gemeinsam mit deinem Kind auf eine kreative Weise ins Thema Achtsamkeit einzutauchen? Malt euren eigenen Dankbarkeitsstein, gestaltet ein Glücksglas und tauscht euch mit anderen aus, was euch gut tut, stärkt und glücklich macht. Wir freuen uns auf euch! Selina & Sabrina

Für: Familien und Kinder ab 5 Jahren **Leitung:** Selina & Sabrina **Ort:** Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich **Raum:** grüner Raum oder draussen

So. 24.9. 11:00–11:50 Uhr Entspannung & Mental Coaching

Erlebe die Wirkung von Entspannung und Mental Coaching! Sie kann dir innere Ruhe und Besonnenheit schenken. Ich zeige und leite verschiedene Übungen an und erzähle über ihre Wirkungen. Schenke dir etwas Gutes, um dich zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen.

Für: Erwachsene **Leitung:** Paola Kunz **Ort:** Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich **Raum:** Saal

So. 24.9. 12:30–13:20 Uhr Line Dance – Tanzen ohne Partner

Tanzt Du gerne? Tanzen stärkt Körper, Seele und das Gleichgewicht. Komm vorbei und erlerne die ersten Schritte einer einfachen Choreografie zu einer Musik aus Country, Pop usw. Es braucht keine Vorkenntnisse und keinen Tanzpartner.

Für: Alle ab 12 Jahren **Leitung:** Ursula Ritter **Ort:** Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich **Raum:** Saal

So. 24.9. 13:30–15:00 Uhr Enamórate de la escritura – Verliebe Dich ins Schreiben



Explora herramientas creativas y lleva la escritura a tu vida cotidiana. No necesitas conocimientos previos. Lección en español. Erkunde verschiedene kreative Werkzeuge und bringe das Schreiben in deinen Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse im Schreiben erforderlich.

Für: Erwachsene **Hinweis:** Lektion findet auf Spanisch statt **Leitung:** Adriana Olmos **Ort:** Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich **Raum:** grüner Raum

So. 24.9. 13:30–14:20 Uhr Jonglieren für Anfänger

Basiswissen für die Balljonglage: Erste Schritte, Übungen, Tricks und Tipps mit einem, zwei oder drei Bällen zu jonglieren.

Für: Erwachsene **Hinweis:** Bring deine Bälle mit, falls du hast **Leitung:** Ileana Ferri **Ort:** Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich **Raum:** Saal oder Draussen

So. 24.9. 14:30–15:50 Uhr Atemtraining & Eisbade-Einblick mit der Wim-Hof-Methode



Ich zeige auf, wie wir ganz einfach Stress reduzieren, den Schlaf verbessern & weitere Vorteile erlangen können. Inkl. Einblick ins Eisbaden – eine einfache Möglichkeit, unsere Gesundheit zu verbessern dank der Wim-Hof-Methode mit den drei Säulen Atmen, Konzentration/Mindset und Kälte.

Für: Alle ab 18 Jahren **Leitung:** Petra Heussi, zertifizierte Wim-Hof-Instruktorin **Ort:** Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich **Raum:** Saal

So. 24.9. 15:30–17:00 Uhr Filzen mit Alpenschafwolle



Wir lernen mehr über die ProSpecieRara Walliser Landschaft des Quartierhofs Wynegg während wir mit der Wolle dieser Schafe arbeiten. Filzen ist die Technik, Wolle in der Form zu komprimieren, die man möchte. Wir machen kleine Bällchen mit einem Motiv, die die Teilnehmer anschliessend nach Hause nehmen dürfen.

Für: Alle **Leitung:** Marga del Dedo **Ort:** Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich **Raum:** grüner Raum, bei schönem Wetter draussen

So. 24.9. 16:00–16:50 Uhr Tanzmeditation für das Herz

Während 45 Minuten bewegen wir uns zu sanfter Musik meditativ. Als Abschluss lassen wir die Bewegungen im Liegen nachklingen. Bewege deinen Körper und lasse dein Herz dich berühren. Eine wunderbare Art mit sich selbst in Kontakt zu kommen und in Frieden zu sein.

Für: Alle ab 15 Jahren **Hinweis:** Bring bequeme Kleider mit **Leitung:** Beatrix Margareta Moser **Ort:** Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8032 Zürich **Raum:** Saal

Mo. 18.9. 20:00–21:00 Uhr Wald und Bäume in der Literatur



Bäume und Wälder sind eine Quelle der Inspiration. Auch für Schriftsteller:innen und Poet:innen. Ihre Gedanken widerspiegeln sich in literarischen Texten. Präsentiert wird eine subjektive Auswahl von Texten und Gedichten. Untermalt mit Fotos der Buchenwälder im Vallemaggia. Ein richtig poetischer Abend!

Für: Alle **Leitung:** Luks Denzler **Ort:** Quartiertreff Waldgarten, Regensbergstrasse 35, 8050 Zürich

Di. 19.9. 19:30–21:30 Uhr *extern Unterwasserrugby Lektion im Hallenbad Oerlikon



Hast du Lust ein Spiel in drei Dimensionen unter Wasser kennenzulernen? Im Unterwasserrugby versuchst du mit deinem Team, dem Gegner den Ball abzuluchsen. In dieser Lektion lernst du auch die Grundlagen des Schnorchelns und Flossenschwimmens, damit du im Spiel Vollgas geben kannst.

Für: Alle ab 18 Jahren **Hinweis:** Sie sollten mindestens 200 m Kraul am Stück schwimmen können **Leitung:** Anna Suetinova ***Ort:** Hallenbad Oerlikon, Wallisellenstrasse 100, 8050 Zürich

Mi. 20.9. 18:00–19:30 Uhr Breathwork Einführung

Der emotionale und körperliche Zustand – sie sind miteinander verknüpft. Die Atmung beeinflusst beide erheblich. Im Kurs lernen Sie grundlegende Techniken zur Aktivierung und Entspannung durch yogische Atmung. Auch wird die Technik der kosmischen Atmung vorgestellt, die zu einem meditativen Zustand führt.

Für: Alle **Leitung:** Igor Maggini **Ort:** Quartiertreff Waldgarten, Regensbergstrasse 35, 8050 Zürich

Do. 21.9. 20:00–22:00 Uhr *extern Unterwasserhockey Lektion im Hallenbad Oerlikon

Hockey, aber unter Wasser?! Wir zeigen dir, wie diese coole Sportart geht – eine Kombination von Technik, Fitness und vor allem viel Teamwork. Du brauchst nur einen Badeanzug resp. eine Badehose. Wir bringen dir die Grundlagen des Schnorchelns und Flossenschwimmens bei, damit du danach problemlos mit-spielen kannst!

Für: Alle ab 18 Jahren **Hinweis:** Sie sollten mindestens 200 m Kraul am Stück schwimmen können **Leitung:** Brecht Gosselé ***Ort:** Hallenbad Oerlikon, Wallisellenstrasse 100, 8050 Zürich

Fr. 22.9. 19:30–20:30 Uhr Energetisches Heilen (Pranic Healing)

Neuland für dich? Oder du hast zwar schon davon gehört, weisst aber nicht, was es ist und wie es funktioniert? Dann komm vorbei! Als Natur- und Sportheilpraktikerin werde ich eine kurze Einführung in diese faszinierende Heilmethode geben.

Für: Erwachsene **Leitung:** Susanne Rechsteiner **Ort:** Quartiertreff Waldgarten, Regensbergstrasse 35, 8050 Zürich

Sa. 23.9. 13:30–15:30 Uhr Der Wald beim Waldgarten



Wir machen einen Spaziergang beim Waldgarten. In den letzten Jahren hat sich das Waldbild stark verändert. Weshalb? Wem gehört der Wald eigentlich? Wie wird er genutzt und bewirtschaftet? Und welche Rolle spielt das Wasser? Erkundungen und Beobachtungen in einem stadtnahen Wald.

Für: Alle **Leitung:** Lukas Denzler **Ort:** Quartiertreff Waldgarten, Regensbergstrasse 35, 8050 Zürich **Treffpunkt:** Pavillon Quartiertreff Waldgarten

Melden Sie sich
für eine Lektion an:
zuerich-lernt.ch/programm



Reformierte Kirche Witikon
Witikonstrasse 286, 8053 Zürich
077 527 43 67
www.ref-witikon.ch

Mo. 18.9. 17:30–19:00 Uhr

Fr. 22.9. 16:30–18:00 Uhr

Glockenaufzug 1956 und Kirchturmbesteigung



In kleinen Gruppen besteigen wir den prominenten Kirchturm der ref. Kirche Zürich Witikon, geniessen die einmalige Aussicht und erfahren mehr über die Glocken. In der Wartepause sehen wir Ausschnitte des historischen Filmes zum Witiker Glockenaufzug aus dem Jahr 1956.

Für: Alle ab 10 Jahren **Leitung:** Alexander Yeysikov
Ort: Neue ref. Kirche Witikon, Witikonstrasse 286, 8053 Zürich

Di. 19.9. 09:00–12:00 Uhr

Papier aus Laub herstellen

Laub ist wertvoll und wir können es nutzen, um Papier herzustellen. Wir bieten dir ein Labor, in dem du unter Anleitung experimentieren kannst. Es gibt vieles zum selbst Mitbringen wie Schöpfrahmen und Wannern.

Für: Alle ab 6 Jahren **Leitung:** Elisa Mosler **Ort:** Neue ref. Kirche Witikon, Witikonstrasse 286, 8053 Zürich

Di. 19.9. 13:00–14:00 Uhr

Naturnah gärtnern

2021 beschloss die reformierte Kirche Witikon, dass Freiwillige einige Grünräume naturnah umgestalten können. Wir erzählen dir, wie wir vorgegangen sind und welche Erfahrungen wir dir mit auf den Weg geben können.

Für: Alle ab 14 Jahren **Leitung:** Elisa Mosler **Ort:** Neue ref. Kirche Witikon, Witikonstrasse 288, 8053 Zürich

Di. 19.9. 14:30–17:30 Uhr

Herbstzeit ist Apfelzeit

Ende September ist es soweit: Die ersten Schweizer Äpfel sind erhältlich. Wir, zwei Bäckerinnen aus Leidenschaft, möchten diesen Moment nutzen, um mit Ihnen verschiedenen Kleingebäcke mit Äpfeln herzustellen.

Für: Erwachsene **Leitung:** Christina Bürgisser und Birgit Ott **Ort:** Ref. Kirchgemeindehaus Witikon, Witikonstrasse 288, 8053 Zürich
Raum: Küche im Kirchgemeindehaus

Di. 19.9. 19:30–21:30 Uhr

Zeitreise: Skandalhochzeit in Witikon

Am 28. April 1523 heiratet der Priester von Witikon als Erster überhaupt in der Reformationszeit. Eine Priesterehe ist alles andere als privat und Witikon war damals ein Hotspot der Zürcher Reformation. Mehr dazu in der Alten Kirche.

Für: Alle ab 16 Jahren **Leitung:** Paul Leuzinger
Ort: Alte ref. Kirche Witikon, 8053 Zürich

Mi. 20.9. 14:00–16:00 Uhr

Cyanotypie – Blaudruck



Beim Blaudruck handelt es sich um eine monochrome Fototechnik. Mithilfe direkten Sonnenlichtes bilden wir Pflanzen, Blätter oder Blüten ab. Jede:r kann am Ende der Lektion das eigene Bild nach Hause nehmen.

Für: Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene **Leitung:** Elisabeth Brühlmann Sarlo **Ort:** Ref. Kirchgemeindehaus Witikon, Witikonstrasse 288, 8053 Zürich
Raum: Draussen auf der Piazza vor der Kirche
Hinweis: Lektion findet nur bei Sonnenschein statt.

Mi. 20.9. 19:00–21:00 Uhr

Ukraine – fremdes nahes Land

Gesprächsabend zur Ukraine, die als grosses Land im Osten Europas erst durch den Krieg ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit gerückt ist. Input und Austausch zu Geschichte, Kultur, Kirche und Gesellschaft der Ukraine mit dem schon lange in Witikon lebenden ukrainischen Theologen Ivan Machuzhak.

Für: Erwachsene **Leitung:** Ivan Machuzhak
Ort: HOCH3 Witikon, Witikonstrasse 286, 8053 Zürich

Sa. 23.9. 14:00–15:30 Uhr

Musikalische Weltreise – Flöten aus aller Welt



Ich möchte Ihnen eine musikalische Weltreise schenken: Als musikalischer Vortrag mit schmalgehaltener Theorie, dafür mit viel verschiedenen Flötenklängen. Zum Hirtenmädchen in den Anden, einem Mönch in Japan und auch zu den ersten Menschen vor 40'000 Jahren.

Für: Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Hinweis: Türöffnung: 13:30 Uhr **Leitung:** Roderick Zeig
Ort: Alte ref. Kirche Witikon, 8053 Zürich

Sa. 23.9. 16:00–17:30 Uhr
Tango Argentino für Einsteiger:innen

Tango Argentino – ein Tanz, der zum Weltkulturerbe gehört und auf der ganzen Welt leidenschaftlich getanzt wird. Jeder Tango ist einzigartig, nicht wiederholbar und erfreut sich auch in Zürich grosser Beliebtheit. Es braucht Mut für den ersten Schritt, der zweite folgt von alleine.

Für: Tanzbegeisterte Paare **Hinweis:** Max. 12 Paare
Leitung: Sonja und Ruedi Koffel **Ort:** Ref. Kirchgemeindehaus Witikon, Witikonstrasse 288, 8053 Zürich
Raum: Saal im Kirchgemeindehaus

Sa. 23.9. 17:30–19:00 Uhr
Tango Argentino – Milonga für alle

Tango Argentino – ein Tanz, der auf der ganzen Welt leidenschaftlich getanzt wird. Sonja (Tanzlehrerin) und Ruedi (leidenschaftlicher Tangotänzer) Koffel laden Einsteiger:innen und geübte Tänzer:innen zu einer Milonga ein.

Für: Tanzbegeisterte Paare **Hinweis:** Einsteiger:innen und Geübte **Leitung:** Sonja und Ruedi Koffel **Ort:** Ref. Kirchgemeindehaus Witikon, Witikonstrasse 288, 8053 Zürich **Raum:** Saal im Kirchgemeindehaus

So. 24.9. 11:15–12:15 Uhr
40 Jahre People-Fotografie: Portraits und Geschichten



Schweizer Illustrierte, Landleibe, Tele, TV-Star, Glückspost, Schweizer Familie, Migros-Magazin, Coopzeitung, Schweizer Fernsehen und mehr. Seit gut 30 Jahren fotografiere ich für diverse Schweizer Verlage, Zeitschriften und Magazine. Freuen Sie sich auf eine Matinee mit Bilder und Geschichten zu bekannten Gesichter.

Für: Alle ab 12 Jahren **Leitung:** Christian Lanz
Ort: HOCH3 Witikon, Witikonstrasse 286, 8053 Zürich

sonnegg

Familien- und Generationenhaus

Sonnegg Familien&Generationenhaus Höngg
Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich Höngg
043 311 40 60
www.kk10.ch

Mo. 18.9. 15:00–15:45 Uhr

Mi. 20.9. 09:00–09:45 Uhr *extern

Fr. 22.9. 09:00–09:45 Uhr

Singe mit de Chinde – 2-jährige bis Kindergarten Eintritt

Wir singen alte bekannte Lieder und neue, weniger bekannte. Wir lernen Sprüchlein und Fingerverse. Singend erleben wir die Jahreszeiten und die Feiertage. Aber auch verschiedene Themen aus dem Kinderalltag finden Platz.

Für: Eltern und Kinder von Geburt bis zum Kindergarten Eintritt **Leitung:** Rebekka Gantenbein
Ort: Familien- und Generationenhaus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich **Raum:** Saal
* **Ort (extern):** Höggerstrasse 76, 8037 Zürich
Raum: WipWest-Huus / Pfarrhaus Wipkingen-West

Mo. 18.9. 16:15–17:00 Uhr

Mi. 20.9. 10:15–11:00 Uhr *extern

Fr. 22.9. 10:15–11:00 Uhr

Singe mit de Chinde – 0 bis 2-Jährige

Wir singen alte bekannte Lieder und neue, weniger bekannte. Wir lernen Sprüchlein und Fingerverse. Singend erleben wir die Jahreszeiten und die Feiertage. Aber auch verschiedenen Themen aus dem Kinderalltag finden Platz.

Für: Kinder von 0 bis 2 Jahren **Leitung:** Rebekka Gantenbein **Ort:** Familien- und Generationenhaus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich **Raum:** Saal
* **Ort (extern):** Höggerstrasse 76, 8037 Zürich
Raum: WipWest-Huus / Pfarrhaus Wipkingen-West

Hier können Sie sich für die Lektionen anmelden:

zuerich-lernt.ch/programm



Mo. 18.9. 18:00–19:30 Uhr *extern
Waldbaden: Einführung in die Shinrin-Yoku-Methode



Ich gebe Ihnen einen Einblick ins Waldbaden, eine äusserst wirkungsvolle und gesundheitsfördernde Methode, um das vegetative Nervensystem zu stärken und den Fokus ganz aufs «Hier und Jetzt» zu richten. Bitte wetterfeste Schuhe und warme Kleidung (lange Hosen) tragen, Zeckenspray auftragen (bereits eingesprüht). Bei Regen ein paar warme Ersatzsocken mitbringen.

Für: Erwachsene **Leitung:** Jochen Keiber, zertifizierter Shinrin Yoku-/Waldbaden-Kursleiter ***Ort:** Schützenhaus Höngg, Kappenbühlstrasse 80, 8049 Zürich **Treffpunkt:** Parkplatz

Mo. 18.9. 19:00–19:45 Uhr
Input zur Glücksforschung

Möchtest du dein Glück selbst in die Hand nehmen? Wir schauen verschiedene Methoden an, wie du dir selbst helfen kannst, um täglich etwas zu deinem eigenen Glück beizutragen.

Für: Erwachsene **Leitung:** Sandra Sulzberger, MAS Coaching IAP, Glücksforscherin **Ort:** Familien- und Generationenhaus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich **Raum:** Lounge

Mo. 18.9. 19:00–20:30 Uhr
Loslassen, Ruhe finden, Entspannen

Wir lernen verschiedene Wege zur Entspannung kennen. Wir üben Oasen im Alltag einzubauen und entscheiden, welche Form für uns stimmt. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme Kleidung tragen, Wolldecke und warme Socken mitbringen.

Für: Erwachsene **Leitung:** Gesine Ilk, Erwachsenenbildnerin, Psychotherapeutin, pensionierte Berufsschullehrerin **Ort:** Familien- und Generationenhaus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich **Raum:** Saal

Di. 19.9. 10:00–11:30 Uhr *extern
Skizzenheft gestalten und Zeichentechniken ausprobieren

Wir stellen auf einfachste Art und Weise ein Skizzenheft her. Darin erproben wir verschiedene Zeichentechniken. Als Zeichnungsvorlage dienen uns Gegenstände aus dem Atelier und aus der Natur. Am Ende des Kurses nehmen Sie ein Skizzenheft voller Ideen mit nach Hause.

Für: Erwachsene **Leitung:** Brigitte von Arx, Grafik Designerin und Zeichnungslehrerin ***Ort:** Atelier im Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich **Raum:** Atelier

Di. 19.9. 18:00–18:45 Uhr
Qigong



Qigong ist eine über Jahrtausende überlieferte chinesische Methode zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Mittels Vorstellung wird der Energiefluss im Körper aktiviert. Sanfte Bewegungen und stille, meditative Übungen wirken tonisierend und harmonisierend auf den ganzen Körper.

Für: Erwachsene **Leitung:** Ursula Wirth, Musik- und Bewegungspädagogin, Aus- und Weiterbildung bei Grossmeister Zhi-Chang Li **Ort:** Familien- und Generationenhaus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich **Raum:** Saal

Di. 19.9. 18:30–20:00 Uhr
Konfliktleichtigkeit – wie ist das möglich?

Hast du immer wieder mal Konflikte? Mit Partner*in, Kind(ern), Arbeitskollegen*innen? Findest du das anstrengend und wünschst dir mehr Leichtigkeit? Auf der Basis der gewaltfreien Kommunikation lernst und übst du, wie du, wieder eine Verbindung mit deinem Gegenüber herstellst.

Für: Alle ab 18 Jahren **Leitung:** Tania Berchtold, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation **Ort:** Familien- und Generationenhaus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich **Raum:** Lounge

Mi. 20.9. 09:30–11:00 Uhr
Wie sagt mir mein Baby, was es braucht?

Signale des Babys erkennen und verstehen. Ein Angebot für werdende Eltern und Eltern mit Baby im ersten Lebensjahr.

Für: Werdende Eltern und Eltern mit Baby im ersten Lebensjahr **Leitung:** Isabelle Schmid, entwicklungspsychologische Beraterin und Hebamme **Ort:** Familien- und Generationenhaus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich **Raum:** Lounge

Mi. 20.9. 14:00–17:00 Uhr
Handykurs

Lernen Sie Ihr Smartphone kennen. Jugendliche stehen Ihnen an diesem Nachmittag bei einer Tasse Kaffee mit Tipps und Tricks zur Seite.

Für: Erwachsene 30 bis 60 plus **Leitung:** Nicol Koradi und Jugendliche **Ort:** Familien- und Generationenhaus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich **Raum:** Saal und Lounge

Mi. 20.9. 18:00–18:45 Uhr
Medizinische Behandlungsentscheidungen aktiv mitgestalten: Einführung SDM-Methode

Gemeinsame Entscheidungsfindung nach der SDM-Methode (shared decision making).

Für: Erwachsene **Leitung:** Dorle Otto, ACP Beraterin **Ort:** Familien- und Generationenhaus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53, 8049 Zürich **Raum:** Lounge



Jetzt Mitglied werden...

... und Lernerlebnisse in Zürich ermöglichen.
Ab CHF 40 sind Sie dabei! Sie dürfen den Betrag
auch um eine Spende erhöhen. **Herzlichen Dank!**



Weitere Infos unter:
zuerich-lernt.ch/mitglied-werden

Als Vorstandsmitglied im Verein mitwirken

Menschen, die sich einbringen und Zürich lernt mit uns weiterentwickeln wollen, sind bei uns herzlich willkommen. Sie können sich vorstellen im Trägerverein Quartier macht Schule mitwirken?

Kontaktieren Sie uns, um mehr über Zürich lernt und unsere Arbeit zu erfahren und darüber, wie Sie Ihr Wissen und Ihre kreativen Ideen bei uns einbringen und weiterentwickeln können.



Ich bin interessiert und möchte
im Trägerverein mitwirken:
vorstand@quartiermachtschule.ch

Austragungsorte:



GZ Heuried GZ Höngg GZ Hottingen GZ Leimbach
GZ Loogarten GZ Riesbach GZ Schindlergut GZ Wipkingen

