



Wissen teilen



T



F



S



V

Bildung schenken

L



E



A



I



Zürich lernt

Quartier macht Schule

Mo 20. bis So 26. Sept. 2021



Altstadthaus

GZ Affoltern

GZ Grünuau

GZ Hirzenbach

GZ Höngg

GZ Hottingen

GZ Leimbach

GZ Loogarten

GZ Riesbach

GZ Seebach

GZ Witikon

GZ Wollishofen

Johannes Kirche,
Limmatstrasse

Meyerhofscheune

Witikon

OJA Kreis 6/Wipkingen

Quartierhaus Kreis 6

Quartiertreff Hirslanden
Senioviva Pflege-
institution

Sichtbar Gehörlose
Zürich

Verein Elch

Di 21.9. 16.00–17.50 Uhr

Cupcakes dekorieren



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

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

Di 21.9. 17.00–17.50 Uhr

Singen und Sprechen mit Klang

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

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

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

Di 21.9. 18.00–18.50 Uhr

Entspannung und Mentaltraining

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

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

Di 21.9. 18.00–18.50 Uhr

Humor, die wunderbare Kraft

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

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

Di 21.9. 18.00–18.50 Uhr

Aquarell-Malen mit Salz & Alkohol

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

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

Di 21.9. 20.00–20.50 Uhr

Hinter den Kulissen von Lesbos



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

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

Mi 22.9. 16.00–17.50 Uhr

Cremona Criolla oder das Gauchobrot

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

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

Mi 22.9. 18.00–18.50 Uhr

Mein nachhaltiger Garten

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

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

Mi 22.9. 17.00–18.50 Uhr

Atem als Kraftquelle

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

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

Mi 22.9. 18.00–18.50 Uhr

Standing Pilates

Engl

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

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

Mi 22.9. 20.00–20.50 Uhr

Do 23.9. 18.00–18.50 Uhr

Tango Argentino

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

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

Do 23.9. 17.00–18.50 Uhr

Krokodile backen aus Zopfteig

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

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

Do 23.9. 17.00–17.50 Uhr

Meridian Yoga & Selbstmassage

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

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

Do 23.9. 17.00–17.50 Uhr

Spanisch für Anfänger

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

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

Do 23.9. 18.00–18.50 Uhr

Kreative Texte leicht geschrieben



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

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

Do 23.9. 20.00–20.50 Uhr

Sahaja Yoga Meditation

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

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