



FREIZEIT UND BILDUNG



Schloss Schule Uster

**Gymnavorbereitung –
individuelle Förderung
in Kleingruppen**

**ab
Oktober**

Schloss Schule Uster – in kleinen
Klassen zum Erfolg!

T 044 942 07 04, schloss-schule.ch

Zertifiziert durch die Pädagogische
Hochschule Zürich

Selbsthilfezentrum
Zürcher Oberland & Pfannenstiel

*Mit Gleichbetroffenen
zusammenkommen,
Herausforderungen
gemeinsam bewältigen.*

Aktuelle Gruppen im Aufbau:

- 40+ und 50+ Freizeitgruppen
- Betroffene von sexueller Gewalt
- Bipolar
- Burnout
- Chronische Schmerzen
- Trauer um ein Kind

Weitere Gruppen finden Sie auf:

www.selbsthilfezentrum-zo.ch
Telefon 044 941 71 00

Selbsthilfe wirkt

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen in der gleichen Lebenslage und suchen Wege, ihre Herausforderungen zu bewältigen. Immer mehr Menschen erkennen, wie sehr sie selber zur Problemlösung beitragen können. Die positiven Auswirkungen der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sind erwiesen.

Betroffene sind aufgrund ihrer Erfahrungen Expertinnen und Experten in eigener Sache. Treffen sie sich in einer Gruppe mit Gleichbetroffenen, so wird dieses Wissen vervielfältigt und die Selbsthilfegruppe wird zu einer wahren Fundgrube für Informationen diverser Art. Damit können die Betroffenen die Folgen von Krankheiten oder psychosozialen Herausforderungen besser meistern und Bewältigungshilfen für den Alltag erarbeiten.

Mit der Teilnahme an einer Gruppe übernehmen die Betroffenen Verantwortung für ihr eigenes Leben, erfahren gegenseitige Unterstützung und fühlen sich verstanden.

Das Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel mit Sitz in Uster ist eines der schweizweit 22 regionalen Kompetenzzentren für Selbsthilfe. Es berät Betroffene, Angehörige und Fachpersonen rund um die Selbsthilfe und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Themen.

Im Werk 1, 8610 Uster, Telefon 044 941 71 00

www.selbsthilfezentrum-zo.ch, info@selbsthilfezentrum-zo.ch

Veronika Weder
Ihre Kursleiterin

Infos zu **Kursanmeldungen** unter
www.krippen-und-bibelfiguren.ch

Figuren-Atelier

Bertschikerstrasse 9, 8620 Wetzikon
veronika.weder4@bluewin.ch
Telefon 079 634 8603



Zu den Huttwiler Dampftagen und Käsemarkt

Am 08. Oktober 2023 geht's im Extrazug nach Huttwil zu den Dampfloktagen und dem Besuch des traditionell grössten Schweizer Käsemarktes. Möglichkeit zur Dampffahrt nach Sumiswald. Im Rückweg reisen Sie erstmals mit der vom Verein EUROVAPOR übernommene Dampflokt 64 518 (siehe Bild). Einstiegshalte des Extrazugs sind Winterthur, Effretikon, Kloten oder Regensdorf-Watt.

Alle Infos zur Fahrt und Buchung:
www.eurovapor.ch oder
Tel 043 299 08 80



Befreie
deine
Stimme!

kathrinbucher.ch

Nächstes Erscheinungsdatum
der Sonderseite

Freizeit und Bildung
ist der 12. Oktober 2023

