



insieme
Zürich

März - April 2026

INFOHEFT Nr. 2

«Gemeinsam

anders

sein»



Inklusionsabend mit Lions Club Zürich

Seite 11

INCLUSIONS im Club Supermarket

Wir schliessen das Kulturlokal und feiern im Club Supermarket die Inclusions 2. Eine inklusive Techno-Tanz-Party mit der Inclusions Tanzgruppe, DJ's und einigen Überraschungen. Mit IV-Ausweis/Beeinträchtigung kommst du gratis rein. Deine Familie, Betreuer und Freunde ohne Beeinträchtigung können auch kommen und ein Ticket kaufen. Infos auf inclusions.zone

Tipp

WANN:

Sa, 25. April | 13:00 - 21:00 Uhr

ORT:

Supermarket Club, Geroldstrasse 17, 8005 Zürich

KOSTEN:

Gratis VIP Eintritt mit IV-Ausweis/Beeinträchtigung

ANMELDUNG:

VIP-Anmeldung nur über inclusions.zone

INCLUSIONS 2

KULTURLOKAL

Programmübersicht März	04 - 05
Programmübersicht April	06 - 07
Highlights März	08 - 12
Highlights April	13 - 17

AKTIVITÄTEN

INCLUSIONS, im Club Supermarket	02, 18
Kundgebung, Helvetiaplatz	19

INFOS

Vorschau Ferien im Winter	20-21
Generalversammlung	22
Raumnutzung	23
Kontaktinserate	24-25
Impressum	26
Anmeldungen	27

Anmelden:

Bis spätestens einen Tag vor dem Anlass. **Fürs Essen bis 12.00 Uhr.**

Tel: 044 271 96 36 (Mitglieder haben bei grosser Nachfrage Vorrang)



So, 1. März

14:00 - 16:00 Uhr

Kino: Sternenberg Komödie

Eine Schweizer-Komödie mit Mathias Gnädinger
Eintritt frei, Brunch: Fr. 12.-



Mi, 4. März

17:00 - 18:00 Uhr

Geschichten-Zeit mit Alexandra

Es wird gemütlich. Komm, und höre einfach zu
Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-



Sa, 7. März

14:00 - 16:00 Uhr

Erzählfestival

Kindergeschichten werden erzählt
Eintritt frei
Siehe Seite 8



Sa, 7. März

17:00 - 18:00 Uhr

OerliJam unplugged Konzert

Musik aus aller Welt
Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-
Siehe Seite 9



So, 8. März

10:30 - 12:00 Uhr

INCLUSIONS-Brunch

Neue Leute beim Zmorge kennenlernen
Brunch: Fr. 12.-



Mi, 11. März

16:30 - 18:00 Uhr

Kreativtisch mit Martina

Du gestaltest das insieme-Kulturlokal mit
Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-



So, 15. März

14:00 - 16:00 Uhr

Lotto Nachmittag

Wer hat heute am meisten Glück?
Fr. 2.- pro Karte, Nachtessen: Fr. 13.-



Mi, 18. März

17:00 - 18:00 Uhr

Quiz vor dem Essen

Zur Vorspeise gibts heute Gehirntraining
Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-



Sa, 21. März

16:00 - 18:00 Uhr

liebi+ Workshop Männerrunde

Workshop mit liebi+
Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-
Siehe Seite 10

So, 22. März

14:00 - 16:00 Uhr

Strick- und Häkelrunde mit Alexandra

Eintritt frei, Brunch: Fr. 12.-

Mi, 25. März

17:30 - 21:00 Uhr

Inklusionsabend mit Stubete

GRATIS Nachtessen und GRATIS Konzert mit davemusic auf Einladung Lions Club Zürich
Siehe Seite 11

So, 29. März

13:30 - 16:00 Uhr

Osterbacken mit Carmen und Stella

Die Teilnahme ist kostenlos, Brunch: Fr. 12.-
Siehe Seite 12



Lotto-Nachmittag
Sonntag, 15. März 2024, 14.00 Uhr

Anmelden:

Bis spätestens einen Tag vor dem Anlass. **Fürs Essen bis 12.00 Uhr.**

Tel: 044 271 96 36 (Mitglieder haben bei grosser Nachfrage Vorrang)



Mi, 1. Apr

17:00 - 18:00 Uhr

Quiz vor dem Essen

Zur Vorspeise gibts heute Gehirntraining
Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-



Do, 2. Apr

18:00 - 20:00 Uhr

Deine Lieder im Kulturlokal

Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-



Fr, 3. Apr

15:00 - 16:30 Uhr

Ostereierbemalen Karfreitag

Lass deiner Kreativität freien Lauf.
Fr. 2.-, Nachtessen: Fr. 13.-
Siehe Seite 13



So, 5. Apr

10:30 - 12:00 Uhr

Osterbrunch

Bunte Auswahl am Buffet. En Guete!
Brunch: Fr. 15.-



So, 5. Apr

14:00 - 16:00 Uhr

Peter Hase Kino

Geniesse ein ausgiebiges Zmorge mit Freunden
Brunch: Fr. 12.-



Mo, 6. Apr

14:00 - 14:30 Uhr

Osterhasensuchen

Zahlreiche Hasen wollen gefunden werden.
Eintritt: Fr. 5.-, Nachtessen: Fr. 13.-
Siehe Seite 14



Sa, 11. Apr

17:00 - 18:00 Uhr

Tobis Welt Konzert

Eintritt: Fr. 5.-, Nachtessen: Fr. 13.-
Siehe Seite 15



Mi, 15. Apr

16:30 - 18:00 Uhr

Kreativtisch mit Martina

Du gestaltest das insieme-Kulturlokal mit
Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-



Sa, 18. Apr

16:00 - 18:00 Uhr

liebi+ Workshop Frauenrunde

Ein Workshop mit liebi+
Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-
Siehe Seite 16



So, 19. Apr

14:00 - 16:00 Uhr

Haarbändeli knüpfen

Lass dir ein buntes Haarbändeli knüpfen
Eintritt frei



Mi, 22. Apr

17:00 - 18:00 Uhr

Doku: Wolf, wer bist du? 1. Teil

Du wirst viel über den Wolf lernen
Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-



Sa, 25. Apr

13:00 - 21:00 Uhr

INCLUSIONS 2 im Club Supermarket

Die einzigartige inklusive Techno-Tanz-Party
Das Kulturlokal bleibt heute geschlossen!
Siehe Seite 2



So, 26. Apr

14:00 - 16:00 Uhr

Strick- und Häkelrunde mit Alexandra

Eintritt frei, Brunch: Fr. 12.-



Mi, 29. Apr

17:30 - 20:30 Uhr

Stubete Lucky Boys

Staunen, tanzen, mitsingen
Eintritt: Fr. 5.-, Nachtessen: Fr. 13.-
Siehe Seite 17



Öffnungszeiten Ostern:

Karfreitag,	3. April	14.00 - 21.00 Uhr
Ostersamstag,	4. April	normale Öffnungszeiten
Ostersonntag,	5. April	normale Öffnungszeiten
Ostermontag,	6. April	14.00 - 21.00 Uhr
Dienstag,	7. April	geschlossen
Mittwoch,	8. April	geschlossen

Erzählfestival Oerlikon

**Das Oerliker Erzählfestival geht in die zweite Runde!
Um 14 Uhr und 15 Uhr werden Kindergeschichten im
Kulturlokal vorgelesen. Es werden Familien mit Kindern
aus dem Quartier kommen.**

Veranstalter ist das Gemeinschaftszentrum GZ Oerlikon.

WANN:

Sa, 7. März, 14:00 - 16:00 Uhr

ORT:

insieme Kulturlokal

KOSTEN:

Eintritt frei

ANMELDUNG:

044 271 96 36 oder kulturlokal@insieme-zuerich.ch



OerliJam unplugged Konzert

Alle vierzehn Tage treffen sich musikbegeisterte Menschen zum gemeinsamen Musizieren im Gemeinschaftszentrum GZ Oerlikon. Die Musikband OerliJam bringen diese besondere Energie ins insieme-Kulturlokal. Sie spielen Musik aus aller Welt. Wir freuen uns, die Musikband OerliJam zum dritten Mal bei uns im insieme-Kulturlokal begrüßen zu können. Eine Initiative der Musikwerkstatt GALOTTI on the road. www.galotti.ch

WANN:

Sa, 7. März, 17:00 - 18:00 Uhr | Essen: 18.30 Uhr

ORT:

insieme Kulturlokal

KOSTEN:

Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-

ANMELDUNG:

044 271 96 36 oder kulturlokal@insieme-zuerich.ch



liebi+ Workshop Männerrunde

Männer treffen Männer. «Von Mann zu Mann» reden wir über Liebe, Beziehungen und Sexualität. Du kannst erzählen, zuhören und Fragen stellen. Eine Fachperson für Sexualität leitet die Gruppe und unterstützt dich. Mann, ob jung oder alt, ist willkommen.

Wir freuen uns auf dich! Dieses Angebot ist vom Verein liebi+.

WANN:

Sa, 21. März, 16:00 - 18:00 Uhr | Essen: 18.30 Uhr

ORT:

insieme Kulturlokal

KOSTEN:

Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-

ANMELDUNG:

044 271 96 36 oder kulturlokal@insieme-zuerich.ch

Männer-Runde



Inklusionsabend mit Stubete

Die Mitglieder vom Lions Club Zürich laden dich zum Essen ein und freuen sich, dich kennenzulernen. Wir geniessen ein feines Essen und hören dazu tolle Livemusik von davemusic. Ein herzliches Dankeschön an unsere Freunde vom Lions Club Zürich.

Dave spielt heute seine besten Mundartsongs im insieme-Kulturlokal. Aber auch internationale Songs wird er zum Besten geben. Gerne kannst du deine Musikwünsche anbringen. Melde dich schnell an, die Plätze sind begrenzt.

WANN:

Mi, 25. März, 17:30 - 21:00 Uhr | Essen: 18.30 Uhr

ORT:

insieme Kulturlokal

KOSTEN:

Gratis! Nachtessen und Konzert bezahlt vom Lions Club Zürich

ANMELDUNG:

044 271 96 36 oder kulturlokal@insieme-zuerich.ch



Osterbacken mit Carmen und Stella

Heute kannst du zusammen mit Carmen und Stella deinen eigenen Osterhasen backen. Carmen und Stella übernehmen die Kosten, weshalb die Teilnahme für dich kostenlos ist. Natürlich kann jeder seinen selbst gebackenen Osterhasen mit nach Hause nehmen. Ein grosses MERCI an Carmen und Stella für ihre grossartige Unterstützung für diesen traditionellen Oster-Anlass!

WANN:

So, 29. März, 13:30 - 16:00 Uhr | Brunch: 10.30 Uhr

ORT:

insieme Kulturlokal

KOSTEN:

Die Teilnahme ist kostenlos, Brunch: Fr. 12.-

ANMELDUNG:

044 271 96 36 oder kulturlokal@insieme-zuerich.ch



Ostereierbemalen

Karfreitag

Osterzeit ist Kreativzeit. Heute kannst du deine Ostereier selber bemalen. Wir freuen uns auf einen bunten und fröhlichen Nachmittag. Einige Ostereier werden wir für den Sonntagsbrunch brauchen. Du kannst aber auch ein Ei mit nach Hause nehmen.

WANN:

Fr, 3. April, 15:00 - 16:30 Uhr | Essen: 18.30 Uhr

ORT:

insieme Kulturlokal

KOSTEN:

Fr. 2.- , Nachtessen: Fr. 13.-

ANMELDUNG:

044 271 96 36 oder kulturlokal@insieme-zuerich.ch



Osterhasensuchen

Das Kulturlokal ist heute kunterbunt. Zahlreiche Osterhasen haben sich im insieme-Kulturlokal versteckt. Wer hilft mit bei der Suche? Wer mitmacht, kann einen Osterhasen mit nach Hause nehmen.

WANN:

Mo, 6. April, 14:00 - 14:30 Uhr | Essen: 18.30 Uhr

ORT:

insieme Kulturlokal

KOSTEN:

Eintritt: Fr. 5.-, Nachtessen: Fr. 13.-

ANMELDUNG:

044 271 96 36 oder kulturlokal@insieme-zuerich.ch



Tobis Welt Konzert

Willkommen auf der insieme-Bühne. Sehr gerne begrüßen wir unsere insieme-Band «Tobis Welt». Seit Jahren begeistert diese Band ihr Publikum mit Hits wie „Venus vo Bümpliz“, dem „Soundsyndrom“ und mehr...

WANN:

Sa, 11. April, 17:00 - 18:00 Uhr | Essen: 18.30 Uhr

ORT:

insieme Kulturlokal

KOSTEN:

Eintritt: Fr. 5.-, Nachtessen: Fr. 13.-

ANMELDUNG:

044 271 96 36 oder kulturlokal@insieme-zuerich.ch



liebi+ Workshop Frauenrunde

Frauen treffen Frauen. Wir reden über Liebe, Beziehungen und Sexualität. Du kannst erzählen, zuhören und Fragen stellen. Eine Fachperson für Sexualität leitet die Gruppe und unterstützt dich. Jede Frau ist willkommen. Wir freuen uns auf dich! Dieses Angebot ist vom Verein liebi+.

WANN:

Sa, 18. April, 16:00 - 18:00 Uhr

ORT:

insieme Kulturlokal

KOSTEN:

Eintritt frei, Nachtessen: Fr. 13.-

ANMELDUNG:

044 271 96 36 oder kulturlokal@insieme-zuerich.ch

Frauen-Runde



Stubete Lucky Boys

Einmal mehr werden die bekannten Lucky Boys auf der insieme Bühne mit Schlager, Hits und Evergreens für Stimmung sorgen.

**Heute wird auch bestimmt getanzt.
Ein toller Abend, den du nicht verpassen solltest.**

WANN:

Mi, 29. April, 17:30 - 20:30 Uhr | Essen: 18.30 Uhr

ORT:

insieme Kulturlokal

KOSTEN:

Eintritt: Fr. 5.-, Nachtessen: Fr. 13.-

ANMELDUNG:

044 271 96 36 oder kulturlokal@insieme-zuerich.ch



INCLUSIONS 2



Gemeinsam
anders

25. APRIL 2026 |
SUPERMARKET, ZÜRICH

13.00 - 21.00 UHR

ZWEITER INKLUSIVER TAGESTANZ DER SCHWEIZ

TECHNO - TANZEN -
FOODSTAND -
NEUE FREUNDE

Pioneer Dj **UNBEDINGT ANMELDEN:**
INCLUSIONS.ZONE/ANMELDUNG/VIP



Kundgebung 2. Mai

Am 2. Mai versammeln wir uns auf dem Helvetiaplatz, um gemeinsam für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen einzustehen. Wir fordern gleiche Rechte und uneingeschränkte Teilhabe – in der Gesellschaft, Politik, Kultur, Bildung, im Sport und in allen Lebensbereichen.

Die Kundgebung wird von einer Gruppe von Selbstvertreter/innen organisiert und von verschiedenen Organisationen unterstützt.

Veranstalter der Kundgebung ist inclusion360.

Sei dabei!

WANN:

2. Mai | 14.00 - 16.00 Uhr

ORT:

Helvetiaplatz, Zürich

ANMELDUNG:

Seite 27 oder 044 381 21 05



KUNDGEBUNG

**ZUR
GLEICHSTELLUNG**

**VON MENSCHEN MIT
BEHINDERUNGEN**

Tiroler Alpen «Wilder Kaiser»

21. - 26. Juni | 6 Tage

Voraussetzungen	Freude an täglichen Ausflügen - trittsicher - gut zu Fuss
Beschreibung	Mit dem Reiscar geht es ins schöne Tirol. Wir unternehmen tolle Ausflüge mit der Dampf-Zahnradbahn zum Achensee, machen eine Panoramashiffahrt und degustieren in einer Schaukäserei. In Elmau besuchen wir die Drehorte der Serie «Der Bergdoktor», erkunden das schöne Städtchen Kufstein und vieles mehr. Wenn du gut zu Fuss und unternehmungslustig bist, freuen wir uns auf deine Anmeldung.
Unterkunft	Gasthof Kammerhof, Angath im Tirol
Kosten	Fr. 1'420.- Doppelzimmer (pro Person) Fr. 1'850.- Einzelzimmer (Nichtmitglieder von insieme Zürich zuzüglich Fr. 95.-)
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> • Twerenbold Carreise - 1 Woche ab/bis Zürich Sihlquai • 5 Nächte im Doppel- oder Einzelzimmer nach Verfügbarkeit • Verpflegung (Frühstück, Lunchpaket/Lunch, Abendessen) • Tägliche Ausflüge, Eintritte bei Besichtigungen und Führungen, teilweise Abendprogramm • Betreuung durch erfahrene Ferienleitende • Spontane und nicht geplante Programmpunkte möglich, jedoch im Preis nicht inbegriffen
Leitung	Hans Dubach, Elisabeth Frehner



Erlebnisferien am Thunersee

09. - 22. August | 14 Tage

Voraussetzungen	Unternehmungslustig - trittsicher
Beschreibung	Wir übernachten in wunderschönen Ferienhäusern. Von dort aus unternehmen wir spannende und tolle Ausflüge. So geniessen wir den Thunersee, lassen uns kulinarisch verwöhnen und erkunden auch die Hauptstadt Bern. Es erwarten dich zwei erlebnisreiche Wochen. Erlebe Abenteuer, Zauberei, Musik und Wellness in prächtiger Umgebung. Für dieses Ferienangebot sind nur Doppelzimmer möglich.
Unterkunft	Jugend- und Ferienhaus Aeschi, Aeschi b. Spiez
Kosten	Fr. 1'570.- Doppelzimmer (pro Person) (Nichtmitglieder von insieme Zürich zuzüglich Fr. 95.-)
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> • Hin- und Rückfahrt mit Car ab/bis Zürich Sihlquai • 1 insieme-Kleinbus vor Ort • 13 Nächte im Doppelzimmer (keine Einzelzimmer möglich) • Verpflegung (Frühstück, Lunchpaket/Lunch, Abendessen) Unser Küchenteam kocht täglich frische Mahlzeiten • Abwechslungsreiches Tagesprogramm • Betreuung durch erfahrene Ferienleitende • Spontane und nicht geplante Programmpunkte möglich, jedoch im Preis nicht inbegriffen
Leitung	Benoît Von Wattenwyl



Generalversammlung

Unsere Generalversammlung findet auch dieses Jahr wieder traditionell im insieme-Kulturlokal statt. Bleib informiert und sei dabei.

Das Programm wird durch Pianoklänge von Marcel Müller umrahmt.

Eine separate Einladung wird Anfang Mai noch verschickt.

WANN:

Sa, 13. Juni | 16.00 - 17.30 Uhr

ORT:

insieme-Kulturlokal, Regensbergstr. 89, 8050 Zürich

KOSTEN:

Eintritt frei (für Mitglieder)



Raumnutzung

Sie sind auf der Suche nach einem passenden Ort für Ihre nächste Sitzung, Workshop oder Anlass.

Herzlich Willkommen im Kulturlokal von insieme Zürich. Ganz unserem Motto «insieme bringt Menschen zusammen» ist unser Kulturlokal ein Begegnungszentrum für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und für ALLE, die uns dabei unterstützen möchten.

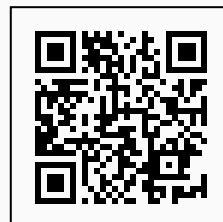
Raumangebot Saal:

116 m2, Theaterbestuhlung bis 70 Personen, bei gedeckten Tischen bis 50 Personen

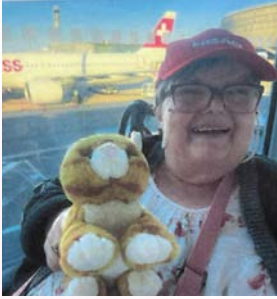
Raumangebot Lokal:

78 m2, bei gedeckten Tischen bis 30 Personen

WEITERE INFOS
ZUR RAUMNUTZUNG



Kontaktinserate



YVONNE GÖTZ
044 982 15 85

Hallo

Ich bin Yvonne, 65 Jahre jung, mit einem offenen Herzen und einem Sinn für Humor. Ich bin im Rollstuhl unterwegs, aber das hält mich nicht davon ab, das Leben zu geniessen. Ich bin kontaktfreudig, lache gern und freue mich über gute Gespräche. In meiner Freizeit schaue ich gerne Fernsehen und ich sammle und schneide mit Begeisterung aus Auto-Heften. Ich suche einen netten, ehrlichen Freund für gemeinsame Gespräche, Briefe oder Telefonate. Wer weiss, was daraus entstehen kann. Ich freue mich über deine Nachricht.



WOHNHEIM
MAINAUSTRASSE
YVONNE BUSCH
MAINAUSTR. 58
8008 ZÜRICH
044 421 30 71

Ich heisse Yvonne (68), bin eine aufgestellte und gesprächige Frau. Ich habe gerne Tiere, backe gerne und höre Musik. Ich suche einen netten Kollegen / Partner zum gemeinsam «käfele», lachen und TV schauen. Für ein Küsschen auf die Wange oder Händchen halten bin ich gern zu haben, aber mehr nicht. Wenn du dich angesprochen fühlst, dann freue ich mich, wenn du dich meldest.



Ich suche Kolleginnen und eine Freundin im Alter von 20 - 40 Jahren.

Meine Hobbies sind:

Computer-Games, Disco und Ausgang.

Ich spiele auch gerne Games auf dem Handy.

HARDY STAUFFER

ZWAK

GLATTTALSTRASSE 40

8050 ZÜRICH

078 776 30 48



Öffnungszeiten

GESCHÄFTSSTELLE

Mo – Fr 09.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 17.00 Uhr

TELEFONISCH ERREICHBAR

Mo – Fr 10.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr (Mi nur vormittags)

KONTAKT

Telefon 044 381 21 05
Email info@insieme-zuerich.ch

insieme Zürich
Regensbergstrasse 89, 8050 Zürich
www.insieme-zuerich.ch

KULTURLOKAL

Mi – Fr 16.00 – 21.00 Uhr
Sa 14.00 – 22.00 Uhr
So 10.00 – 17.00 Uhr

ESSENSZEITEN

Mi – Sa 18.30 Uhr

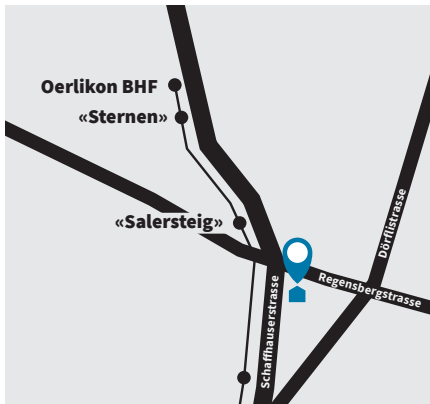
KULTURLOKAL-BRUNCH

So 10.30 – 12.00 Uhr

KONTAKT

Telefon 044 271 96 36
Email kulturlokal@insieme-zuerich.ch

insieme-Kulturlokal Zürich
Regensbergstrasse 89, 8050 Zürich
www.insieme-zuerich.ch



ANREISE OERLIKON

ab Bahnhof Oerlikon: Tram **10**
ab «Sternen»: Tram **14**
bis «Salersteig»

ANSCHLUSS OERLIKON BHF

S2/S5/S6/S7/S8/S14/S16

ANREISE ZÜRICH HB

Tram **10** **14**
bis «Salersteig»

KONTAKTINSERATE:

david.fehlmann
[@insieme-zuerich.ch](mailto:info@insieme-zuerich.ch)

WERBUNG:

david.fehlmann@
insieme-zuerich.ch

REDAKTION:

David Fehlmann

LEKTORAT:

Alexandra Hermann
Claude Théato
Markus Kaiser
Roland Lüthi

LAYOUT:

David Fehlmann

AUFLAGE:

1'500 Exemplare
erscheint alle 2 Monate
Nr. 02 2026



Anmeldungen

Name: _____

Vorname: _____

Geb: _____

Strasse: _____

PLZ / Ort: _____

Tel: _____

Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Ich möchte Mitglied von insieme Zürich werden

Ich melde mich für folgende Angebote an:

Kundgebung Helvetiaplatz (2. Mai)

Tiroler Alpen (21. - 26. Juni)

Erlebnisferien am Thunersee (9. - 22. August)

Bitte beachte, dass diese Anmeldung noch keine definitive Bestätigung für die Teilnahme am Anlass ist. Wir prüfen deine Anmeldung so rasch wie möglich und melden uns in jedem Fall schriftlich mit dem definitiven Entscheid.

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen





GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
ne pas affranchir
non affrancare
50463652
000015



insieme Zürich

Regensbergstrasse 89

8050 Zürich