

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 2

**Register:** Bildung und Kultur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

EINSTIEG	Neue Kurse auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

### Tennis in Dürnten

WANN	Kurs B: Laufender Kurs bis 02.09. (ohne Sommerferien vom 22.07.–19.08.) Kurs C: 09.09.–09.12. (ohne Herbstferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43 a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann 044 937 25 38

## YOGA

Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

### Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 13.30–14.30 Uhr Fortlaufender Ganzjahreskurs
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– /Lektion à 60 Min. CHF 230.– (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75 / 079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

### Hatha Yoga in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr Kurs 1: 26.05.–30.06. (5×) Kurs 2: 27.10.–15.12. (8×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Lotus Yogazentrum Morgartenstrasse 15 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 170.– (5×90 Minuten) CHF 250.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

## BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum.

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Gedächtnis-Club / Träff

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Der monatliche Gedächtnis-Träff ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball» zu bleiben. Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

### Gedächtnis-Club in Bülach

WANN	Montag, 13.30–15.00 Uhr 18.07., 15.08., 12.09., 10.10., 14.11., 05.12.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin (SVGT)
KOSTEN	CHF 160.– (6×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

### Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 29.06., dann wieder am 28.09.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin (SVGT) und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
SPEZIELLES	Voraussetzung für den Clubbesuch ist ein besuchter Gedächtnistrainingskurs

SIGRID SPINK, 71 JAHRE,  
EHEMALIGE MODEVERKÄUFERIN

«Das Wandern gibt mir  
Freude am Leben.»



**Gedächtnis-Träff in Zürich**

WANN	Montag, 14.00–15.45 Uhr 20.06., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12., 16.01.
LEITUNG	Iris Hauri, Gedächtnistrainerin (SVGT)
KOSTEN	CHF 160.– (6×105 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 03.06.

**MEDIEN UND  
KOMMUNIKATIONSMITTEL**



**Computeria Uster**

MS-Office, PhotoShop, Einführungs- und Aufbaukurse, Compitreffs, individuelle Kurse.

WANN	Auf Anfrage, laufende und neue Kurse
KURSORT	Pflegezentrum Grund Wagerenstrasse 20, 8610 Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
KOSTEN	Je nach Kurs und Gruppen- grösse
INFO/ ANMELDUNG	Computeria Uster 044 940 80 64/044 940 06 37 info@computeria-uster.ch www.computeria-uster

**Computerkurse in Wetzikon**

PC-Grundlagen, Internet, Fotobearbeitung.

WANN	Auf Anfrage, neue Kurse ab November
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, 8620 Wetzikon
LEITUNG	Peter Furger
KOSTEN	Je nach Kurs
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland Trudi Bebié, 055 243 13 40 www.senioren-forum-zo.ch

**Computeria Winterthur**

WAS	Senioren helfen Senioren bei der Lösung von Computer- problemen mit Unterstützung einer Lehrkraft der Berufsfach- schule
WANN	Samstag, 08.30–11.10 Uhr (ausser Schulferien)
KURSORT	Berufsfachschule Winterthur Lehrateliers, Lagerhaus- strasse 5, 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 15.– pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29, astrid.schoe- ni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
WAS	Digitalkamera: Anwendungs- möglichkeiten
WANN	Samstag, 08.30–11.10 Uhr 25.06.
KURSORT	Berufsfachschule Winterthur Lehrateliers, Lagerhaus- strasse 5, 8400 Winterthur
LEITUNG	Informatiklehrkraft der Berufs- fachschule
KOSTEN	CHF 15.– (plus CHF 5.– für Unterlagen)
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29, astrid.schoe- ni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	H. Rütli, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch Anmelden bis 20.06.

**Digitale Fotografie in Zürich**

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können. Sichere Grundkenntnisse am Computer und vertraute Handhabung Ihrer Digital-kamera sind Voraussetzung für den Kurs-  
besuch.

WANN	Freitag, 10.00–12.00 Uhr 26.08.–23.09. (Zeit 16.09.: 09.30–12.00 Uhr)
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Fritz Weber, Jungsenior, Schriftsetzer, in Computerias tätig
KOSTEN	CHF 395.– (4×120 Minuten, 1×150 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 12.08.

**Handy-Kurse in Zürich**

Sie lernen, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten. Für den Kursbesuch sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit.

WANN	Mittwoch, 06.07. und 13.07. Kurs 4: 08.30–10.00 Uhr (alle Modelle ausser Nokia) Kurs 5: 10.30–12.00 Uhr (Modelle Nokia) Kurs 6: 14.00–15.30 Uhr (Modelle Nokia)
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma Surfingsenior Zürich
KOSTEN	CHF 80.– (2×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 22.06.

**SPRACHKURSE**



**Sprachkurse in Bülach**

Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch: Fehlen Ihnen manchmal die Worte, wenn Sie in einer dieser fremden Sprachen sprechen? Möchten Sie das ändern? Neues dazulernen oder Altes auf-frischen? Wir bieten die Gelegenheit dazu.

WANN	Montag–Freitag Diverse Niveaustufen Zeiten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 200.– bei 7 Teilnehmen- den (16×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

## Sprachkurse in Uster

Italienisch (Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Chiacchiaerata), Englisch (Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Tea Time Chats) und Französisch (Causerie).

WANN/ORT	Auf Anfrage, laufende und neue Kurse
KOSTEN	Je nach Kurs
INFO/ ANMELDUNG	Senioren Netz Uster, 044 940 24 77, seniorennetz- uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

## Sprachkurse in Wetzikon

Englisch und Italienisch für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

WANN	Beginn 2. Semester im August. Genauere Daten auf Anfrage.
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, 8620 Wetzikon
KOSTEN	CHF 20.- / Lektion à 90 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland Trudi Bebié, 055 243 13 40 www.senioren-forum-zo.ch

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### Kreativität kennt kein Alter

Obwohl die Malerei schon mehrmals für überholt erklärt wurde, belegen zentrale Werke von Andy Warhol, John Wesley, Remy Zaugg oder Jessica Stockholder eine sehr lebendige Entwicklung innerhalb der letzten 40 Jahre. Inspiriert von diesem malerischen Echoraum kreieren wir eigene Gemälde im Spannungsfeld zwischen gegenständlicher und abstrakter Darstellung. Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich und dem Museum Haus Konstruktiv.

WANN	Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr 22.06., 29.06., 06.07.
KURSORT	Haus Konstruktiv Selnaustrasse 25, 8001 Zürich
LEITUNG	Wanda Bonzi, Kunstvermittlerin
KOSTEN	CHF 150.- (3×180 Minuten, inkl. Eintritt und Material)
INFO/ ANMELDUNG	Haus Konstruktiv Wanda Bonzi, 044 217 70 97 w.bonzi@hauskonstruktiv.ch Anmelden bis 15.06.

## Fotobuch gestalten

In diesem Kurs werden Sie im Handumdrehen Ihr eigenes Album entwerfen. Sie erfahren Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Fotos im Buch anordnen und die einzelnen Seiten wirkungsvoll gestalten können. Sichere Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung.

WANN	Mittwoch, 09.30–12.00 Uhr 15.06.
KURSORT	Gallery Lumobox Uraniastrasse 31, 8001 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Gallery Lumobox
KOSTEN	CHF 150.- (3×50 Minuten, inkl. 1 Fotobuch Fujifilm brillant im Wert von CHF 60.-)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 03.06.



### Eine Woche mit Stift

#### «Worte in die Wolken schreiben»

Entdecken Sie die Leichtigkeit des kreativen Schreibens während einer Sommerwoche. Nützen Sie das helle Licht dieser Jahreszeit, um auf die Spuren der Worte zu kommen. Schreiben Sie in den Himmel hinein. In diesem Kurs werden wir unseren Schreibraum – bei guter Wetterlage – in den freien Himmel öffnen. Wir werden am Seeufer schreiben, unter grünen Bäumen oder in einem Gartenlokal.

WANN	Montag–Freitag, 09.00–13.00 Uhr 11.07.–15.07.
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenen- bildnerin und integrative Poesie- und Bibliothérapeutin
KOSTEN	CHF 370.- (5×240 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 24.06.

## Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre. Dies alles ist Erzählkaffee – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 24.06., 29.07.
LEITUNG	Veronika Eggenberger
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

## Bücherstammtisch

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten. Sie sind offen für Neues, sind gespannt, was andere zu erzählen haben, und nehmen gerne Buchempfehlungen an. Sie würden gerne das spannende, lustige oder informative Buch, das Sie gelesen haben, weiterempfehlen.

WANN	Montag, 09.30–11.30 Uhr 06.06., dann wieder am 05.09.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

## Stubete «zäme singe»

In fröhlicher Runde singen Sie altbekannte Volkslieder und alles, was das Herz erfreut.

WANN	Dienstag, 13.30–16.00 Uhr 28.06. (Stubete mit Sommer- fest)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich