

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2015)
Heft: 4

Anhang: Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich
Autor: Pro Senectute Kanton Zürich

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: 30.03.2025

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



Aqua-Fitness
Körpertraining und Spass im Hallenbad

SENIOREN WASSERSPORT Dass Aqua-Fitness keine reine Frauendomäne sein muss, beweist Pro Senectute-Sportleiter Willy Schuler (73). Im Schwimmbad in Wald bringt er Damen wie Herren dazu, fröhlich gegen den Wasserwiderstand zu kämpfen. Die gute Nachricht: Muskelkater und Schweisperlen bleiben dabei aus.

WENN WASSER BEWEGT UND BEGEISTERT

Text **ANDREA KIPPE** Fotos **IRIS RITTER**

Ein lauter Platscher durchbricht die Stille im gerade spärlich belegten Hallenbad Wald im Zürcher Oberland. Der Bademeister grinst. «Das war der Willy Schuler», sagt er und jener taucht nach dem nicht ganz ernst gemeinten Kopfsprung mitten in seiner Aqua-Fitness-Gruppe wieder auf. Acht Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer harren im brusttiefen Wasser noch gemütlich plaudernd der Dinge, die da kommen, und als Erstes kommt ein Ball geflogen. Dann noch einer und dazu zwei Gummiringe. Willy Schuler eröffnet das «Aufwärm-Fangis» und die Senioren jagen sich wie Teenager gegenseitig hinterher. Der Widerstand des Wassers zwingt ihnen dabei ein Zeitlupentempo auf, was dank komplexer Spielregeln mit ständigen Richtungswechseln für viel Gelächter sorgt.

Trainings- und Spielfreude

Der Erwachsenensportleiter kennt kein Erbarmen. Kaum sitzen die Abläufe einigermassen, ändert er die Regeln. Das hat System: «Auch das Hirn wird im Aqua-Fitness trainiert, nicht nur der Körper», sagt Willy Schuler, der jede Lektion frisch zusammenstellt und regelmässig neue Elemente und Übungen

einbaut. Diese bringt er aus den obligatorischen Weiterbildungen mit oder schaut sie anderen Aqua-Fitness-Leitern ab.

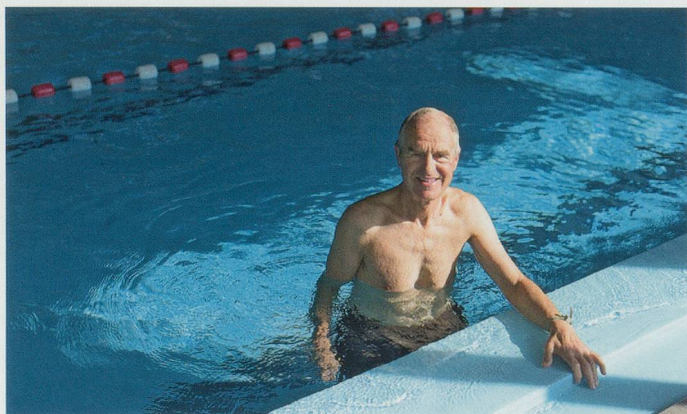
Nebst Kraft und Beweglichkeit sollen auch Reaktionsfähigkeit, Orientierungssinn und Ausdauer verbessert werden. Sieht er bei seiner Gruppe Fortschritte, freut er sich. Er selbst sei vom Bewegungsvirus befallen, sagt er – und das ist nicht zu übersehen. Sicher zehnmal klettert er agil aus dem Schwimmbecken, etwa um die kleine Musikbox leiser oder lauter zu stellen oder Hilfsmaterial für eine Übung zu holen. Jedes Mal springt er danach mit derselben Verspieltheit wieder kopfüber zurück ins Wasser.

Seit vier Jahrzehnten lachen, leisten und lernen

«Schwimmen war schon immer mein Hobby», erklärt die Wasserratte mit Erwachsenensportzertifikat ESA. Als er ein Kind war, habe ihn sein Vater ohne viel Federlesens in den Rhein geschubst, um ihm beizubringen, wie man oben bleibt. Es sei eine uralte Liebe zum Wasser, die mit der Pensionierung wieder aufflackerte und Willy Schuler schliesslich als Leiter zum Pro Senectute Altersschwimmen brachte. Dieses wurde im Laufe der Zeit abgelöst durch das «Aqua-Fitness» und beinhaltet je nach Ausgestaltung der Lektionen nebst Kraft- und Ausdauerübungen auch Spiel- und Schwimmsequenzen.

In Wald blickt der Senioren-Wassersport auf eine lange Tradition zurück. Seit bald 40 Jahren wird am Freitagnachmittag und am Samstagvormittag im Hallenbad gemeinsam gelacht, geleistet und gelernt. Alle drei Dinge machen zusammengekommen den Erfolg aus. Die Aqua-Fitness-Stunden sind gut besucht, aber nicht überfüllt. Drei Leitungspersonen sorgen im Turnus für ein abwechslungsreiches Programm.

Ein Fan der ersten Stunde ist die 79-jährige Alma Mesmer. Früher führte sie selbst durch die Lektionen, später assistierte sie den Leiterinnen und Leitern. Heute amtiert sie als Kassierin, zieht im Schwimmbad-Foyer den kleinen Unkostenbeitrag ein und begrüsst Neueinsteigerinnen und -einsteiger. Wie zum Beispiel Marianne Wiedemeier, die an diesem Tag zum ersten



«Schwimmen war schon immer mein Hobby»: Willy Schuler.



Gut besuchte Stunden: Aqua-Fitness im Hallenbad Wald.

Mal dabei ist. Alma Mesmer zerstreut Bedenken und erklärt, wie Billettautomat und Garderobe funktionieren. Die Atmosphäre ist familiär und gesellig, was sich offensichtlich herumgesprochen hat. Längst nicht alle Teilnehmenden wohnen in der Gemeinde Wald.

«Im Schwimmbecken wirkt jeder leicht, sportlich und beweglich. Weder das Kunstknie noch ein paar Kilos zu viel fallen auf.»

Herren willkommen!

Eine reine Frauendomäne, wie oft gehört, ist Aqua-Fitness nicht. In den Fortbildungen ist Willy Schuler zwar meist der einzige Mann, doch in Wald ist vor allem am Samstag die Anzahl der Damen und der Herren jeweils etwa gleich hoch. Es kämen viele Ehepaare und dabei sei es nicht so, dass nur die Frauen ihre Männer mitbringen, sondern genauso oft umgekehrt. «Aqua-Fitness kann einen wichtigen und kostengünstigen Beitrag an die Gesundheit leisten», so Schuler, der beruflich über 30 Jahre lang für die Unfallversicherung Suva gearbeitet hat und sich daher mit dem Thema Prävention bestens auskennt.

Für seine Tätigkeit als Aqua-Fitness-Leiter bei Pro Senectute Kanton Zürich liess er sich in dieser Fachdisziplin bei der

Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG), bei Pro Senectute und bei Erwachsenensport Schweiz ausbilden. Er besucht regelmässig Kurse und frischt alle zwei Jahre sein Rettungsschwimmerbrevet auf.

Weder Muskelkater noch Figurprobleme

Im Hallenbad Wald endet die 60-minütige Aqua-Fitness-Lektion, wie sie begonnen hat: mit einem Ballspiel. Noch immer zeigen alle Teilnehmenden vollen Einsatz. Im Schwimmbecken wirkt jeder leicht, sportlich und beweglich. Weder das Kunstknie noch ein paar Kilos zu viel fallen auf. Das Wasser gleicht aus und trägt alle gleichermassen. Allfällige Leistungsunterschiede sieht höchstens das geübte Auge des Leiters.

Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers schonen und entlasten die Gelenke. Trainingsgeräte aus Schaumstoff wie Hanteln, Fussmanschetten oder farbige Pool-Nudeln ermöglichen dennoch gezielte und effektive Bewegungen. Muskelkater oder Schweissausbrüche gibt es keine, auch hier zaubert das Wasser ein bisschen. «Man spürt erst am nächsten Tag, dass man Sport getrieben hat», erklärt Schuler, «und zwar eine wohlige Müdigkeit, die gleichzeitig belebt und einen motiviert, weiterzumachen.» Marianne Wiedemeier jedenfalls ist zufrieden mit ihrer ersten Aqua-Fitness-Runde: «Ich habe mich sehr wohl gefühlt. Nächste Woche komme ich wieder. Denn auch der soziale Aspekt ist da, und das gefällt mir.»

SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > Wandern

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unter-

schiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
 - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16);
 - über www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport;

– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Schneeschuhlaufen.

- > Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60 plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herz-Kreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagen-Training. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 34 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten lässigen Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/-in willkommen.

NORDIC WALKING UND WALKING



Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügeltes Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig wird die Muskulatur im

BEWEGUNG
UND SPORT
 Für Gesundheit und Kontakt

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben.

SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung auch kurzfristig ge-



wählt oder angepasst. Die Touren und die Anforderungen in Laufzeit und Höhenmeterangaben sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter der vier Gruppen angefordert werden.

Schneeschuhgruppe Interregio

KONTAKT-
PERSON **Lieni Lyss**
044 926 10 78
lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Winterthur

KONTAKT-
PERSON **Maria Germann**
052 222 57 18, 079 680 38 43
mariagermann@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

KONTAKT-
PERSON **Werner Wäfler**
044 784 51 89, 079 437 70 87
sg.zimmerberg@gmail.com

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

KONTAKT-
PERSON **Georges Knecht**
044 980 27 50, 079 638 69 53
georgesknecht@bluewin.ch

WINTERWOCHEN

Detaillausschreibungen über:
www.pszh.ch > Unser Angebot >
 Bewegung und Sport > Sportwochen
 oder 058 451 51 31 (Mo-Do).

Ski alpin in Bivio

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitet und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könnner/-innen sind herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung vor das Hotel und schliesslich Entspannung pur im Dampfbad oder in der Sauna.

WANN	So-Fr, 10.-15. Januar 2016
KOSTEN	Pauschal CHF 890.- (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, Leitung. Zusätzlich Skipass ca. CHF 100.-
ANREISE	Individuell
LEITUNG / AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detaillausschreibung bis 04.12.2015



Ski alpin in Grindelwald

Ski fahren im Angesicht von Eiger, Mönch und Jungfrau: Die gewählte Skiregion umfasst für dieses Jahr die Orte Grindelwald und Wengen mit den Skigebieten Kleine Scheidegg, Männlichen und First. Die drei Regionen bieten für alle Fahrerinnen und Fahrer, ob Wiedereinsteiger/-innen oder Könnner/-innen, passende Abfahrten. Mitten im Gletscherdorf Grindelwald sind wir im Hotel Derby stationiert. Gemütliche Bergrestaurants am Pistenrand laden zu einem Kaffee oder kleinen Imbiss ein. Beschneite Abfahrten ermöglichen auch bei etwas weniger Schnee eine genussvolle Heimfahrt zur Talstation. Die guten Bahn- und Busverbindungen bringen uns von dort sicher

zum Hotel. Von Geniesser/-innen bis Könnner/-innen sind alle herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen).

WANN	So-Fr, 06.-11. März 2016
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1130.- Zimmer mit Dusche und WC, inkl. Halbpension, 5-Tages-Skipass, Fondueabend, Leitung. Exkl. fakultativen Ausflugs auf das Jungfrauoch und Schneeschuhtour.
ANREISE	Individuell
LEITUNG / AUSKUNFT	Ernst und Charlotte Fiechter 044 844 13 80 ernst.f@bluewin.ch
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detaillausschreibung bis 22.01.2016



Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.



SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
058 451 5136, jeweils 08.00–12.00 Uhr
sport@pszh.ch

www.pszh.ch > Unser Angebot >

Bewegung und Sport

> Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.

> Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sportferien 2016 fortgesetzt.

Laufende Kurse Oktober 2015 bis Februar 2016

KURSDATEN/ Siehe nachstehend
-ORTE

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

KOSTEN JE	CHF 126.– (9 × 50 Minuten)
NACH KURS-	CHF 140.– (10 × 50 Minuten)
DAUER	CHF 154.– (11 × 50 Minuten)
	CHF 168.– (12 × 50 Minuten)
	CHF 182.– (13 × 50 Minuten)
	CHF 196.– (14 × 50 Minuten)
	CHF 210.– (15 × 50 Minuten)
	CHF 224.– (16 × 50 Minuten)
	CHF 238.– (17 × 50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil ^{NEU}

WANN Freitag, 14.00–14.50 Uhr
23.10.–12.02.
(15 ×, ohne 25.12. und 01.01.)

KURSORT Stiftung für Altersbauten
Badstrasse 6

LEITUNG Susana Barranco

Affoltern am Albis

WANN Montag, 19.10.–01.02.
(13 ×, ohne 14.12.,
21.12., 28.12.)
10.10–11.00 Uhr
11.10–12.00 Uhr

KURSORT werk eins (vis-à-vis Jumbo)
Werkstrasse 1

LEITUNG Martina Foster-Achermann

Bassersdorf

WANN Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr
22.10.–18.02. (15 ×, ohne
05.11., 24.12., 31.12.)

KURSORT Pflegezentrum Bächli
im Bächli 1

LEITUNG Margrith Nagel

Birmensdorf

WANN Dienstag, 13.30–14.20 Uhr
03.11.–16.02. (13 ×, ohne
22.12., 29.12., 19.01.)

KURSORT Gemeindezentrum Brüelmat
Dorfstrasse 10

LEITUNG Monika Descombes

Bonstetten

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr
20.10.–09.02. (15 ×, ohne
22.12. und 29.12.)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung
Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Claudia Kindschi Meuli

Bülach

WANN Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr
11.11., 25.11., 02.12., 16.12.,
06.01., 13.01., 27.01., 03.02.,
10.02. (9 ×)

KURSORT Reformiertes Kirchgemeindeg-
haus, Grampenweg 5

LEITUNG Renata Biagini

Dietikon

WANN Dienstag, 15.30–16.20 Uhr
03.11.–09.02. (12 ×, ohne
22.12., 29.12., 19.01.)

KURSORT Alters- und Gesundheits-
zentrum, Oberdorfstrasse 15

LEITUNG Monika Descombes

Dübendorf

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr
19.10., 26.10., 16.11., 23.11.,
30.11., 11.01., 18.01., 25.01.
(8 ×)

KURSORT Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus
Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Thera Hildebrand-Feierabend

Horgen

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
20.10.–09.02.
(15 ×, ohne 22.12. und 29.12.)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach
Speerstrasse 9

LEITUNG Susana Barranco

Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
21.10.–10.02.
(15 ×, ohne 23.12. und 30.12.)

KURSORT Tanzschule Kloten
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

Lindau

WANN Montag, 15.00–15.50 Uhr
19.10.–01.02.
(14 ×, ohne 21.12. und 28.12.)

KURSORT Mehrzweckraum im Kinder-
garten, Fischeracherstrasse 80

LEITUNG Ursula Müller

Meilen

WANN Mittwoch, 21.10.–10.02.
(14 ×, ohne 25.11., 23.12.,
30.12.) 10.00–10.50 Uhr
11.00–11.50 Uhr

KURSORT Kirchzentrum Leue, Restaurant
Löwen, 2. Stock, Kirchgasse 2

WANN Donnerstag, 22.10.–11.02.
(15 ×, ohne 24.12. und 31.12.)
09.55–10.45 Uhr

>>

KURSORT	Tanz- und Pilatesschule Alte Landstrasse 153
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 19.10.–15.02. (16×, ohne 21.12. und 28.12.)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Petra Erb

Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 20.10.–23.02. (16×, ohne 17.11., 22.12., 29.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

Richterswil

WANN	Freitag, 09.00–09.50 Uhr 23.10.–12.02. (15×, ohne 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 21.10.–10.02. (15×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 22.10.–11.02. (15×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

Urdorf

WANN	Montag, 02.11.–08.02. (12×, ohne 21.12., 28.12., 18.01.) 11.00–11.50 Uhr Dienstag, 03.11.–09.02. (12×, ohne 22.12., 29.12., 19.01.) 10.30–11.20 Uhr
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Stirnimann

Uster

WANN	Montag, 19.10.–15.02. (17×, ohne 28.12.) 14.00–14.50 Uhr 15.10–16.00 Uhr
KURSORT	Frjz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

Volketswil

WANN	Freitag, 12.00–12.50 Uhr 23.10.–19.02. (15×, ohne 20.11., 25.12., 01.01.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 21.10.–10.02. (15×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 20.10.–02.02. (13×, ohne 03.11., 22.12., 29.12.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 23.10.–05.02. (14×, ohne 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

Zürich-Aussersihl

WANN	Montag, 19.10.–08.02. (15×, ohne 21.12. und 28.12.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®

Zürich-Altstetten

WANN	19.10.–08.02. (14×, ohne 09.11., 21.12., 28.12.) Montag, 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 20.10.–09.02. (15×, ohne 22.12. und 29.12.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattal- strasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 26.10.–08.02. (13×, ohne 21.12., 28.12., 04.01.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestr. 54, 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 21.10.–10.02. (14×, ohne 18.11., 23.12., 30.12.) 10.00–10.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
------	---

>>

Sechster Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® - Paartanz alleine: Möchten Sie zukünftig diese beliebte Tanzform zu bekannten Musikhits unterrichten? Von **Januar bis Mai 2016** findet der fünfte Ausbildungslehrgang mit neun Präsenztagen jeweils freitags in Zürich statt. Detailinformationen unter **www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Everdance®**



TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Nächste Kursperiode Winter: ab 04.01.2016
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.- / 210.- pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.- / 264.- pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platz- miete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 0848

Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstagsmorgen (und evtl. Mittwochsmorgen) zwischen 09.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kursperioden auf Anfrage
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170.- / 210.- pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.- / 264.- pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platz- miete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 19.10.–08.02. (13 ×, ohne 02.11., 09.11., 21.12., 28.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 21.10.–10.02. (15 ×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Brigitte Mühlestein

LINE DANCE

Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

Zürich-Unterstrass

WANN	Dienstag, 12.30–13.30 Uhr 20.10.–09.02. (ohne 27.10., 22.12., 29.12.) für Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 224.- (14 × 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 21.10.–10.02. (ohne 28.10. und 23.12., 30.12.) 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung von einem bis zwei Jahre; 10.45–11.45 Uhr für leicht Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung bis ein Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 224.- (14 × 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

TAIJI/QI GONG

Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehren Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 21.10.–10.02. (ohne 23.12. und 30.12.) 14.30–15.20 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 285.- (15 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

Tennis in Dürnten

WANN	Freitagmorgen 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Nächste Kursperiode: 08.01.–15.04.2016 (ohne Sportferien und 01.04.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Angst beginnt im Kopf!

Tag für Tag lesen wir in den Medien über Gewalt gegen ältere Menschen. In unseren Sicherheitskursen lernen Sie sich gegen Übergriffe, Mobbing und Gewalt zu wehren und mit der eigenen Angst umzugehen. Dies gibt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag und hilft, Ihr Selbstbewusstsein nachhaltig zu stärken.

WANN	Montag, 02.11.2015, 09.00–11.00 Uhr Freitag, 06.11.2015, 14.00–16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 140.– (2×120 Minuten)
LEITUNG	Janine de Ruijter, Pallas Selbstverteidigungstrainerin
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch



Fallen und Stolpersteine in der Pflege zu Hause

Die Pflege von Angehörigen zu Hause ist intensiv, zeit- und kräfteaufwendend. Wir zeigen Ihnen Techniken, um die Situation erträglicher zu gestalten und auf depressive Verstimmungen einzugehen. Wir sprechen über Themen der Wundpflege und der Hygiene.

WANN	Montag, 22.02.2016, 09.00–11.30 Uhr Montag, 29.02.2016, 09.00–11.30 Uhr
KOSTEN	CHF 140.– (3×150 Minuten)
LEITUNG	Nelly Helbling, Pharma-Assistentin
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Vererbung

Wir verfolgen die vier Etappen auf dem Weg von Mendels Erbsenversuchen bis hin zur Aufklärung des ganzen menschlichen Genbestandes: Grundlagenforschung, neueste Erkenntnisse, praktische Anwendung und nicht zuletzt daraus erwachsende ethische Probleme.

WANN	Samstag, 09.30–11.30 Uhr 16./23./30.01./06.02.2016
KOSTEN	CHF 110.– (mind. 10 Kursteilnehmende)
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Dr. phil. II Hans Welzl
ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo.@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Gedächtnisclub

Ist für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, Entfaltungsspielräume auszuprobieren, sich neuen Aufgaben zu stellen, und Orientierung für geistige Fitness suchen.

WANN	Jeweils Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 06.01./03.02./02.03./06.04./ 11.05./01.06.2016
KOSTEN	CHF 120.– für 1. Semester (6×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein und Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerinnen SVGT
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 15.12.2015

DOCUPASS

Der DOCUPASS regelt die persönlichen Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod detailliert und umfassend. Sie erhalten in unserem Kurs Anregung und Unterstützung zum Ausfüllen dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

WANN	Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr 10.03./17.03.2015
KOSTEN	CHF 70.– (2×2 Lektionen ohne Material)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Anja Spescha, Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 15.02.2016

STADT ZÜRICH

Kurse Stadt Zürich

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch



Geistige Fitness (Grundkurs)

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

WANN	Kurs 01.2016.01: Montag, 09.30–11.30 Uhr 11.01.–07.03.2016 (ausser 15.02.)
LEITUNG	Annelies Roncari Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min.+Pause)

Geistige Fitness (Aufbaukurs)

Den Grundkurs haben Sie bereits besucht. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

WANN	Kurs 01.2016.02: Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 12.01.–08.03.2016 (ausser 16.02.)
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnis- trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min. + Pause)

Gedächtnis-Träff

Sie wollen 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.

WANN	Kurs 02.2016.01: 6 Monatstreffen Montag, 14.00–16.00 Uhr 14.12.15–09.05.2016 (14.12.2015, 18.01./15.02./ 14.03./11.04./09.05.2016)
LEITUNG	Margrit Madlener, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (6 × 120 Min. + Pause)

DOCUPASS

Der DOCUPASS beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Testament. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen und Unterstützung in der praktischen Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

WANN	Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 15.12.2015 und 12.01.2016
LEITUNG	Barbara Lächli, Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
KOSTEN	CHF 70.– (2 × 120 Min.; exkl. DOCUPASS)
ANMELDUNG	Bis 01.12.2015

Patientenverfügung ausfüllen

Im Workshop «Patientenverfügung ausfüllen» erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der einzelnen Punkte helfen. Sie können die Patientenverfügung vor Ort ausfüllen oder sich auch «nur» Notizen machen.

WANN	Donnerstag, 09.00–11.00 Uhr 03.12.2015
LEITUNG	Barbara Lächli, Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
KOSTEN	CHF 35.– (120 Minuten; exkl. DOCUPASS)
ANMELDUNG	Bis 25.11.2015

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

PC-Grundlagen (Einstieg)

Ein Einstiegskurs für SeniorInnen, die sich mit dem Computer erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen.

WANN	Kurs pc-60-e2: Montag, 15.50–17.40 Uhr 16.11.2015–18.01.2016
KOSTEN	CHF 325.– (8 × 110 Minuten)

PC-Grundlagen (Vertiefung)

Sie haben bereits den Einstiegskurs besucht. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

WANN	Kurs pc-g60-v2: Dienstag, 17.11.–19.01.2016, 15.50–17.40
KOSTEN	CHF 325.– (8 × 110 Minuten)

Bildbearbeitung mit Google Picasa

Sie erlernen mit dem kostenlosen Programm Picasa von Google viele Grundbe-

arbeitungsschritte, sodass ein schneller Einstieg möglich ist.

WANN	Kurs pc-pic60+ Montag, 04.01. – 25.01.2016, 09.20–11.10 Uhr
KOSTEN	CHF 165.– (4 × 110 Minuten)

Digital unterwegs mit SBB

Dank dem Ticket Shop der SBB kaufen Sie Ihr Billett bequem zuhause oder unterwegs mit dem Computer oder Smartphone. Erfahren Sie alles über Reiseplanung inkl. Fahrplanabfrage, den Online- und Mobile-Ticket Shop, Sparbillette und vieles mehr.

WANN	Montag, 29.02.2016, 14.00–16.00 Uhr Montag, 04.03.2016, 14.00–16.00 Uhr
KOSTEN	Kostenlos
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

Smartphone Einstiegskurs

Bei richtiger Konfiguration können Sie mit einem Smartphone auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Auf Anfrage oder unter www.pszh.ch
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

Tablet Einstiegskurs

Bei richtiger Konfiguration können Sie mit einem Smartphone auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Auf Anfrage oder unter www.pszh.ch 14.00–17.00 Uhr
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch



Kurs Apple iPhone

Bei richtiger Verwendung und Konfiguration können Sie mit dem iPhone auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Freitag, 06.11. und 13.11.2015, 14.00–16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 190.– (2 × 120 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

iPad Einsteigerkurs

Besitzen Sie ein iPad oder planen Sie eines anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

WANN	Auf Anfrage oder unter www.pszh.ch
KOSTEN	CHF 250.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Computerkurse

MS-Office-Programme, Internet und digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops und Compi-Treff.

WANN	Laufende Kurse auf Anfrage
------	----------------------------

>>



KOSTEN	Je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Pflegezentrum Grund, Wagerenstr. 20, Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
INFO	Computeria Uster 044 940 80 64 / 044 940 06 37 info@computeria-uster.ch www.computeria-uster.ch

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Verstehen Sie Ihre Digitalkamera?

Das ist wie Fahrunterricht mit der Digitalkamera. Lernen Sie Symbole, Funktionen und sinnvolle Einstellungen kennen. Dann macht das Fotografieren mehr Spass. Es können auch Kameras ausgeliehen werden.

WANN	Dienstag, 09.00–11.30 Uhr 02./09.02.2016
KOSTEN	CHF 105.–
KURSORT	Fotocenter, Guyer-Zeller- Strasse 15, Wetzikon
LEITUNG	Daniel Widler
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Computeria 60+ Winterthur

In der Computeria 60+ treffen sich SeniorInnen, die den Computer nutzen und Erfahrungen austauschen wollen. Die Computeria 60+ wird von Informatik-Lehrkräften der Berufsfachschule und von erfahrenen Anwendern von Pro Senectute Kanton Zürich geleitet und betreut.

WANN	Samstag, 09.30–11.10 Uhr
ALLGEMEIN	05.12.2015
SPEZIAL	21.11.2015 Einkaufsberatung für PC, Tablet, Smartphone, Notebook
KURSORT	Berufsfachschule Winterthur (BFS) Lagerhausstr. 5, 8400 Winterthur
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen
KOSTEN	CHF 20.– pro Besuch

>>



INFO	PSZH, OV Oberwinterthur
ANMELDUNG	H. Rütli, 052 242 67 63 h.ruetli@vtxmail.ch www.computeria-winterthur.ch

STADT ZÜRICH

Computerkurse	
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

Laptop und Computer Einsteigerkurse

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

WANN	Kurs 03.2016.01 Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 23.02.–29.03.2016
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6×180 Minuten), für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Tablet Grundkurs (iPad)

Tablet-Computer sind leicht zu bedienen und handlich. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Ausserdem laden Sie interessante Programme («Apps») auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse notwendig.

WANN	Kurs 15.2016.01: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 26.02.–01.04.2016 (ausser 25.03.)
KOSTEN	CHF 580.– (5×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Tablet Grundkurs (Samsung Galaxy)

Tablet-Computer sind handlich und leicht zu bedienen. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Ausserdem laden Sie interessante Programme («Apps») auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse notwendig.

WANN	Kurs 16.2016.01 Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 23.02.–22.03.2016
KOSTEN	CHF 580.– (5×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

SPRACHKURSE

Kurstufe A1: Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

Kurstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

Kurstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

Kurstufe B2: Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.

Kurstufe C1: Sie können sich spontan und fliessend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Chinesisch^{NEU})

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
WANN	Kursdaten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 255.– bei 7 Teilnehmenden (17×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

Privat-Lektionen

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
WANN	auf Anfrage
KOSTEN	CHF 88.– pro Person (1×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

Englisch am Samstagmorgen

ANGEBOT	Englisch B2 / C1
WANN	Samstags, 1× im Monat, 9.30–11.00 Uhr
KOSTEN	CHF 180.– für (16×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Kurse für Englisch und Italienisch

Englisch und Italienisch in mehreren Stufen mit verschiedenen Vorkenntnissen. Schnuppern möglich bei freien Plätzen. Neu: Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene/Curso de conversación y gramática.

WANN	Englisch I: Montag, 10.15–11.45 Uhr (Voraussetzung: 2 Semester) Englisch II: Dienstag, 08.30–10.00 Uhr (Voraussetzung: 3 Semester) Englisch III: Montag, 08.30–10.00 Uhr (Voraussetzung: 5 Semester) Englisch VI: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr (Voraussetzung: 7 Semester) Englisch V: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr (Voraussetzung: 7 Semester)
	Italienisch I: Dienstag, 15.15–16.45 Uhr (Voraussetzung: 2 Jahre) Italienisch II: Mittwoch, 10.15–11.30 Uhr (Voraussetzung: 3 Jahre) Italienisch III: Mittwoch, 08.20–09.50 Uhr (Voraussetzung: 4 Jahre)

	Spanisch: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr (keine Vorkenntnisse) Spanisch: Montag, 10.00–11.30 Uhr (Voraussetzung: 4 Jahre)
KOSTEN	CHF 400.– pro Semester (CHF 430.– für Nichtmitglieder)
KURSORT	Englisch: Tertium, Industriestrasse 10, Uster



	Italienisch und Spanisch: Katholisches Pfarramt, Neuwiesenstrasse 17, Uster
LEITUNG	Englisch: Frau Andrea Strommer und Frau Kathrin Kohler Italienisch: Herr Augusto Beolchi Spanisch: Frau Fanny Zimmermann
INFO	Ruedi Pfaffhauser, 044 940 93 45 oder www.seniorennetz-uster.ch
ANMELDUNG	per E-Mail an ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch oder seniorennetz-uster@bluewin.ch

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Brush up your English

Englisch, ein Schlüssel zur Verständigung auf Reisen. Einstufung je nach Vorkenntnissen.

WANN	Montag, 08.30–10.00 und 10.20–11.50 Uhr Donnerstag, 08.30–10.00 und 10.15–11.45 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	Montag: PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jäger
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

Konversationsgruppe «Ready for conversation?»

Die Gelegenheit, mit anderen die Freude an der Sprache zu teilen.

WANN	Donnerstag, 09.30–11.00 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Lissa Pfenninger
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch



Italienisch

Sprachkenntnisse vertiefen.

WANN	Dienstag, 08.30–10.00 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Carla Müller
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

STADT ZÜRICH

Kurse Stadt Zürich

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
INFO	PSZH, DC Stadt Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

Englisch «Are you ready for conversation?» A2, B1

In diesem Konversationskurs werden Sie vorhandene Englischkenntnisse ohne Druck und mit viel Spass auffrischen. Der Themenstrass ist bunt: Die Kulturgeschichte des Weins, Fluch oder Segen des Internets, die Beschäftigung mit den Künstlern Picasso, Hemingway oder Alfred Hitchcock und schliesslich der Austausch über die beliebtesten Urlaubsziele – all das wird Ihnen in diesem Kurs begegnen.

WANN	Kurs 09.2016.01: Freitag, 13.15–15.00 Uhr 05.02. – 15.04.2016 (ausser 25.03.)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker

KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Min.) für EL-BezügerInnen 50 % Preisreduktion
--------	--

Englisch – Fortsetzung 7 (A2)

In diesem Kurs werden Sie einen Alltagswortschatz erwerben, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können. Bitte beachten Sie, dass es sich um einen Fortsetzungskurs handelt. Teilnehmer verfügen bereits über erste Basiskenntnisse der englischen Sprache.

WANN	Kurs 11.2016.01 (A2): Freitag, 09.00–10.30 Uhr 08.01.– 01.04.2016 (Ferien: 05.02.) statt Fr, 04.03. + 18.03. am Mo, 14.03. + 21.03. Kurs 11.2016.02 (A2): Freitag, 10.45–12.15 Uhr 08.01.– 01.04.2016 (Ferien: 05.02.) statt Fr, 04.03. + 18.03. am Mo, 14.03. + 21.03.
LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 315.– (11 × 90 Min.) für EL-BezügerInnen Preisreduktion

Spanischkurse (Stufe A1, A2 oder B1) NEU

In diesen Kursen werden Sie einen Alltagswortschatz erwerben, um während einer Reise oder im privaten Kontakt spanisch zu sprechen.

WANN	Kurs 13.2016.01 (A1/A2): Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 02.03. – 04.05.2016 Kurs 13.2016.02 (A2/B1): Mittwoch, 16.00–18.00 Uhr 02.03. – 04.05.2016
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen Preisreduktion
LEITUNG	Maria Garate

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Erzählcafé

Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein und erzählen von früher, berich-



ten von unseren Erfahrungen und tauschen uns aus über Alltagsfreuden.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 30.10./27.11./11.12.2015
KOSTEN	Kostenlos
KURSORT	PSZH, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
LEITUNG	Veronika Eggenberger
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Jassen für Fortgeschrittene

Mit dem Schellenjass und dem Bandur wird das Spielen zu dritt gelernt und die Kenntnisse beim Schieber zu viert erweitert. Stöck, Stich, Wys sind hier angesagt. Der krönende Abschluss macht ein kleines Jassturnier mit dem herausfordernden Differenzler.

WANN	Montag 14.00–16.15 Uhr (mit Kaffeepause) 11./25.01./01./08./15.02.2016
KOSTEN	CHF 80.–
KURSORT	Tertianum, Industriestrasse 10, Uster
LEITUNG	Ruedi Pfaffhauser, Erwachsenenbildner SVEB I
ANMELDUNG	ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch 044 940 93 45 oder Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

Biographie-Kurs und den roten Lebensfaden entdecken

Viele Begebenheiten, die wir vergessen haben, werden durch den Austausch mit andern wieder lebendig. Freude am Erzählen und Mut für den Blick in die Vergangenheit sind die einzigen Voraussetzungen. Das Schreiben ist kein Muss und birgt manche berührende Momente, aber auch erheiternde Überraschungen.

WANN	Freitag, 14.00–16.15 Uhr (mit Kaffeepause) 11./18.03./01./15./22.04.2016
KOSTEN	CHF 100.– (130.– für Nichtmitglieder)
KURSORT	Tertianum, Industriestrasse 10, Uster

>>

LEITUNG	Susanna Maurer, Sozialarbeiterin, Familientherapeutin
ANMELDUNG	Susanna Mauer 044 941 72 32 oder Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Märchen

Das Thema dieses Herbstes ist «der Zauber der Nüsse». Lassen Sie sich in die Märchenwelt entführen und stellen Sie Verbindungen zur heutigen Zeit und zu Ihrem Leben her.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 08.12.2015
KOSTEN	CHF 25.–
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals, Erwachsenen- bildnerin, Märchenerzählerin
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 01.12.2015

Stubete «Zäme singe»

Hier treffen sich gesangsfreudige Seniorinnen und Senioren unter kundiger Leitung. Das Repertoire erstreckt sich vom Volkslied bis zum Schlager.

WANN	Dienstag 08.12.2015 (Advents- nachmittag), 14–16 Uhr Dienstag, 13.30–14.30 Uhr: 26.01./23.02./22.03.2016
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, einander erzählen, zuhören, schweigen ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren und sich erinnern.

>>

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 27.01./24.02./30.03.2016
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schoeni
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

STADT ZÜRICH

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
INFO	PSZH, DC Stadt Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

Geschichte – für einmal lebendig, Zürich

Mit diesem Geschichtskurs wird Geschichte lebendig! Wir wollen nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung aktueller Ereignisse beigetragen haben.

WANN	Kurs 14.2016.01: Freitag, 15.00–16.45 Uhr, inkl. Kaffeepause 12.02.–08.04.2016 (ausser 25.03.)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 285.– (8 × 120 Min.)

Schreibseminar – Inspirationsquelle Kunst

Literatur, Musik und Malerei führen Sie leicht und ohne Druck ins kreative Schreiben. Sie experimentieren mit gestalterischen Mitteln und lassen sich von Ihrer Phantasie beflügeln. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Neugierde und etwas Mut genügen.

WANN	Kurs 12.2016.01: Montag, 13.30–17.00 Uhr 18.01./01.02./15.02./29.02./ 14.03./14.03./04.04./18.04.
LEITUNG	Renate Rubin (Erwachsenen- bildnerin AEB)
KOSTEN	CHF 590.– (7 × 180 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 295.–

VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

AvantAge: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar. >>

DAUER	Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr
WANN/ORT	Winterthur: 21./22.01. Wetzikon: 11./12.02. Zürich: 25./26.02. Winterthur: 31.03./01.04.
KOSTEN	Einzelpersonen: CHF 700.– Paare: CHF 1350.–
INFO/ ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch



SMS **SPENDEN**
AN **488**

9-Franken-Spende
Herzlichen Dank!

Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Schreiben Sie eine SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie es an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Salt) an uns weiter.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 4/2015
HERAUSGEBERIN
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach 1381
8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00
Spendenkonto: PK 87-709119-2

FREIWILLIGENARBEIT

TREUHANDDIENST

Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen/finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig wird ein unverbindliches Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

WANN	Schulung Stadt Zürich und Zimmerberg: 28.10., 13.30–17.00 Uhr und 29.10., 09.00–12.00 Uhr
------	--

ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
KONTAKT	Susanne Keller oder Stefan Müller 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
WANN	Schulung für übrigen Kanton Zürich: 30.9. und 1.10., jeweils 13.30–17.30 Uhr
ORT	PSZH, DC Winterthur Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
KONTAKT	Eva Derendinger (Winterthur): 058 451 54 48 Brigitte Täschler (Unterland/ Furttal): 058 451 53 06 Ruth Hunn (Oberland): 058 451 53 84 Tanja Zimmermann (Limmattal/Knonaueramt): 058 451 52 00

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscenter

UNTERLAND/FURTTAL
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

LIMMATTAL/KNONAUERAMT
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

ZIMMERBERG
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

PFANNENSTIEL
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

WINTERTHUR UND UMGEBUNG
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

STADT ZÜRICH
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse:
Postfach 1035, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

