

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

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: 30.03.2025

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

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 Bubikonerstr. 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 |



Fallen und Stolpersteine in der Pflege zu Hause

Die Pflege von Angehörigen zu Hause ist intensiv, zeit- und kräfteaubend. 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 |

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 |



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, Sozialarbeite- rin 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, Sozialarbeite- rin 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 Einsteigerkurs 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 Einsteigerkurs 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 Einsteigerkurs

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 Einsteigerkurs

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.ruetti@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 flüssend 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: Tertianum, 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, Erwachsenenbildnerin, 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 (Adventsnachmittag), 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 Schöni |
| 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 (Erwachsenenbildnerin 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 |



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

Dienstleistungszentrum

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

