

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 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



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, 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 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 x 120 Minuten)

LEITUNG Albino Pallotta

KURSORT/ PSZH, DC Bülach
INFO/ Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach

ANMELDUNG 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 x 180 Minuten)

LEITUNG Albino Pallotta

KURSORT/ PSZH, DC Bülach
INFO/ Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG 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

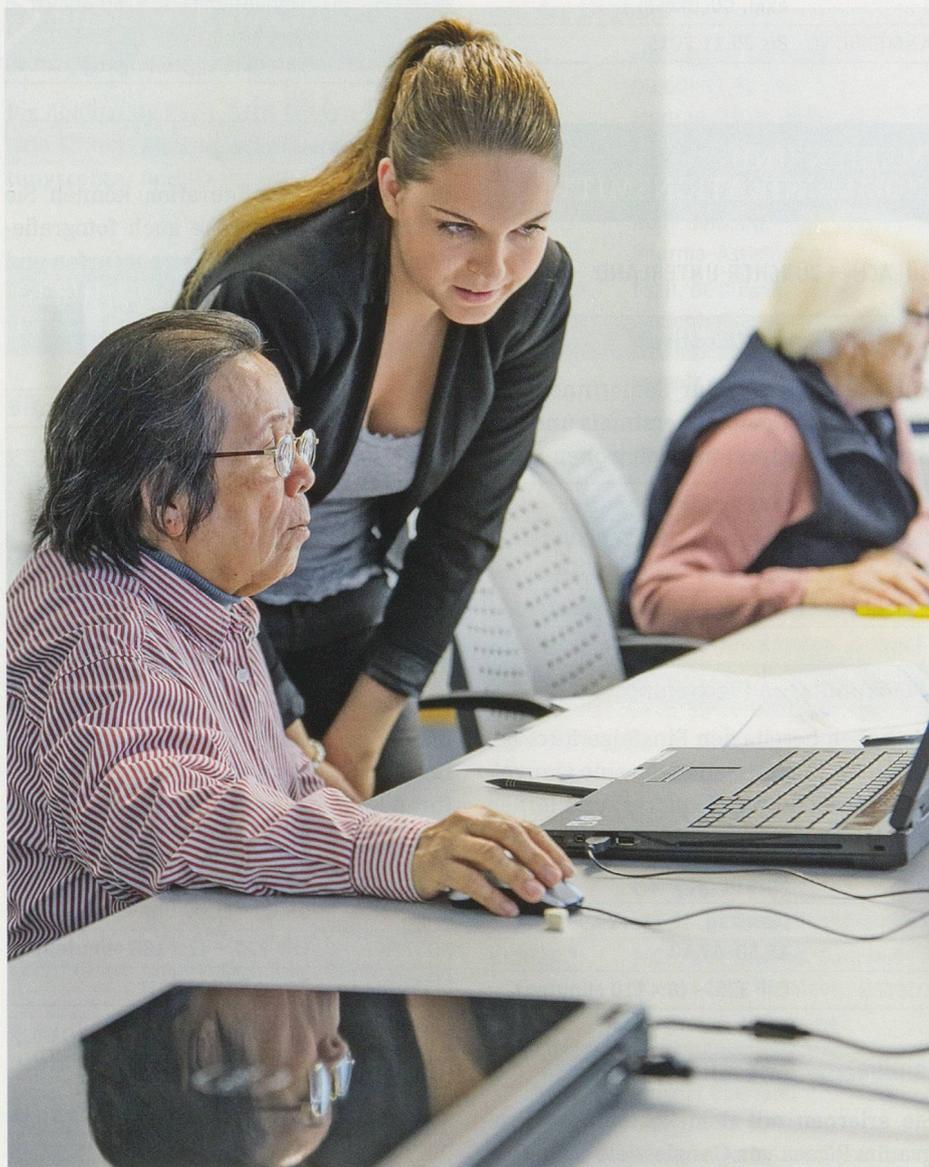
SPEZIAL 21.11.2015 Einkaufsberatung für PC, Tablet, Smartphone, Notebook

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

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



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

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

