

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 1

**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:** 26.11.2024

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

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 25.02.–15.04. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung von einem bis zwei Jahren, 10.45–11.45 Uhr für Einsteiger/-innen mit Tanzerfahrung bis einem Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 128.– (8×60 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, 25.02.–15.04. 14.30–15.20 Uhr 16.00–16.50 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 152.– (8×50 Minuten)
LEITUNG	Alfons Löttscher
ANMELDUNG	An PSZH

### 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: ab 20.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 0848

#### Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) 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	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (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

### 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 Laufende Kursperiode: 09.01.–17.04. (ohne Sportferien und 03.04.) Nächste Kursperiode: 08.05.–28.08. (ohne Sommerferien)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikerstr. 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

### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

#### Gedächtnstraining

Geistig aktiv sein und bleiben. Mit gezielten Übungen und lustvollem Training werden Konzentration, Merkfähigkeit, sprachliche Gewandtheit, Kreativität und logisches Denken gefördert.

WANN	Mittwoch, 9.00–11.00 Uhr oder 14.00–16.00 Uhr 11./18./25.03./01.04.15
KOSTEN	CHF 100.– (max. 10 Teilnehmende pro Kurs)
KURSORT	CEVI Schür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Hanny Faisst, Gedächtnstrainerin SVGT





INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch
------	--

## WINTERTHUR UND UMGEBUNG

### Notfälle im Alter

Der Kurs vermittelt Sicherheit im Umgang mit Notsituationen. Wie «Allgemeines Vorgehen bei Nofällen», «Erlernen der Sofortmassnahmen», «Erkennen von Herz-Kreislauf-Problemen und entsprechendes Handeln».

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 2. und 9. März 2015
KOSTEN	CHF 130.– ohne Material
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Fernande Schneider, Kursleiterin Schweiz. Samariterbund
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 20.02.2015

### Gedächtnisclub

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

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 07.01./04.02./04.03./08.04./ 06.05./03.06.2015
KOSTEN	CHF 180.– für 1. und 2. Semester (10×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material) 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

## STADT ZÜRICH

### Geistige Fitness (Aufbaukurs)

Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

WANN	Kurs 03: Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 05.05.–30.06.2015
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Min.+ Pause)
LEITUNG	Annette Zanoni Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

### Gedächtnis-Träff

Der «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, geistig «am Ball zu bleiben». Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit und vieles Mehr.

WANN	Kurs 01: Montag 14.00–16.00 Uhr 18.05.–23.11.2015
KOSTEN	CHF 165.– (6×120 Min.+ Pause)
LEITUNG	Carla Wagner, Gedächtnis- trainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

### BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

#### Computerkurse

KURSORT	Berufsschule Bülach/ Schwergzuebstrasse 28 oder Lindenhofstrasse 10 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufs- schule Bülach
INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8.1 und Office 2013

### PC-Grundlagen (Einstieg)

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

WANN	Kurs pc-g60-e1: Dienstag, 24.02.–14.04., 15.50–17.40 Uhr Kurs pc-60-e2: Mittwoch, 13.05.–01.07., 09.30–11.20 Uhr
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-v1: Mittwoch, 25.02.–15.04., 09.30–11.20 Uhr Kurs pc-g60v2: Dienstag, 12.05.–30.06., 15.50–17.40 Uhr
KOSTEN	CHF 325.– (8×110 Minuten)

### Einladungen gestalten

Voraussetzungen: Besuchte PC-Kurse Einstieg und Vertiefung.

WANN	Kurs pc-60-ein: Montag, 09.03.–13.04., 15.50–17.40 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (5×110 Minuten)

### Bildbearbeitung mit Google Picasa

Nach diesem Kurs beherrschen Sie den Umgang mit Picasa, können Bilder darin verwalten und kennen die Bearbeitungsmöglichkeiten.

WANN	Kurs pc-pic60+: Montag, 11.05.–08.06., 09.20–11.10 Uhr
KOSTEN	CHF 165.– (4×110 Minuten)

### Smartphone Einsteigerkurs

Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie mit einem Smartphone auch Fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Freitag, 14.00–17.00 Uhr 06.03. und 13.03.
------	---





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**

Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie mit dem iPhone auch Fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	auf Anfrage
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

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

**Tablet Einsteigerkurs**

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

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

**SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT**

**Kurse für Computer, iPhones und Tablets**

KURSORT	8952 Schlieren
START	fortlaufend Einzel- und Gruppenunterricht
LEITUNG	Kompetente Fachleute der Computeria Schlieren
INFO/ ANMELDUNG	058 451 52 00 dc.limmattal@pszh.ch www.computeria-schlieren.ch

**USTER – ZÜRCHER OBERLAND**

**Computerkurse**

MS-Office-Programme, Internet und Digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops, und Com-pitreff.

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

**VOLKETSCHWIL – ZÜRCHER OBERLAND**

**Computerkurs Grundlagen**

Praktischer Einstieg in die Welt des Computers. Mit angenehmem Lerntempo werden Grundkenntnisse zu den wichtigsten Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten vermittelt. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 06./13./20.03. und 10.04.
KOSTEN	CHF 200.– (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au, In der Au 1, Volketswil
LEITUNG	Kurt Brunner und Team Computeria Volketswil
INFO	Computeria Volketswil 044 946 33 00 info@computeria-volketswil.ch www.computeria-volketswil.ch

**WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND**

**Verstehen Sie Ihre Digitalkamera?**

Funktionen, Tipps und Tricks. Sie lernen die Symbole und vor allem persönlich sinnvolle Einstellungen kennen. Bitte eigene Kamera mitnehmen. Teilnehmerzahl ist beschränkt.

WANN	Dienstag, 09.00–11.30 Uhr 10./17.03.
KOSTEN	CHF 105.–
KURSORT	Fotocenter Zürcherstrasse 25, Wetzikon
LEITUNG	Daniel Widler
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

**Computerkurse für Frauen 60plus in Wetzikon und Umgebung**

**PC-Praxis 1 für Einsteigerinnen**

Windows 7 oder Windows 8 kennen lernen, Grundwissen und erste Schritte in Word. Mut zur Anwendung.

WANN	Montag, 13.45–16.15 Uhr 23.02.–30.03.
KOSTEN	CHF 540.– (6 × 3 Lektionen exkl. Lehrmittel)
KURSORT	Frohbergstr. 43, Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann Kursleiterin FSB/SVEB 1
INFO	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

**WINTERTHUR UND UMGEBUNG**

**Computeria 60+ Winterthur**

Die Computeria 60+ wird von Informatik-Lehrkräften der Berufsfachschule und von erfahrenen Anwendern von Pro Senectute Kanton Zürich geleitet und betreut.

KURSORT	Berufsfachschule Winterthur Lagerhausstrasse 5 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 20.– pro Besuch
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen





INFO/ ANMELDUNG	PSZH, OV Oberwinterthur 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 Computer- schule SurfingSenior
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

## 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 02: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 28.04.–02.06.
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

## Internet und E-Mail

Sie lernen die gezielte Suche im Internet mit Abspeichern Ihrer Lieblingsseiten, Einkaufen im Netz, Abspielen von Videos, und senden von E-Mails. Ausserdem informieren wir Sie über Sicherheit im Netz.

WANN	Kurs 01: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 07.04.–21.04.
KOSTEN	CHF 350.– (3×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

## Tablet Aufbaukurs (Samsung Galaxy)

In diesem Kurs lernen Sie spezielle Apps wie Spiele, Bewegungsprogramme, Gedächtnistraining kennen sowie das Tablet als Kamera zu verwenden.

&gt;&gt;

WANN	Kurs 01: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 14.04.–28.04.
------	--

KOSTEN	CHF 350.– (3×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
--------	--

## iPhone Grundkurs

Sie erlernen die Bedienung des iPhones, Anrufe tätigen, ein Adressbuch anlegen und Kurznachrichten (SMS) empfangen und versenden und das Gerät als Kalender zu nutzen.

WANN	Kurs 01: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 22.05.+29.05.
------	---

KOSTEN	CHF 220.– inkl. Kursmaterial (2×90 Minuten)
--------	--

## 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 es relativ mühelos.

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

## Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch)

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Russisch
---------	---

WANN	Kursdaten auf Anfrage
------	-----------------------

KOSTEN	CHF 255.– bei 7 TN (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
---------	--

## USTER – ZÜRCHER OBERLAND

## Kurse für Englisch und Italienisch

WANN	Englisch für Anfänger I: Montag, 10.15–11.45 Uhr Englisch für Anfänger II: Dienstag, 08.30–10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene I: Montag, 08.30–10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene II: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr Englisch f. Fortgeschrittene III: Dienstag, 13.45–15.00 Uhr
------	--

	Italienisch für Anfänger: Dienstag, 15.15–16.45 Uhr Italienisch f. Fortgeschrittene I: Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr Italienisch f. Fortgeschrittene II: Mittwoch, 08.20–9.50 Uhr
--	--

KOSTEN	CHF 430.– pro Semester (für Mitglieder CHF 400.–)
--------	--

KURSORT	Englisch: TERTIANUM, Residenz Brunne- hof, Industriestrasse 10, Uster Italienisch: Katholisches Pfarramt, Neuwiesenstrasse 17, Uster
---------	---

LEITUNG	Englisch: Andrea Strommer und Kathrin Kohler Italienisch: Augusto Beolchi
---------	---

INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
------	--

HINWEIS	Schnuppern möglich bei freien Plätzen
---------	--

## Konversationsgruppen in Englisch und Französisch

Besprechung aktueller Themen in gemütlichem Rahmen und in Gruppen von 6 bis 8 Personen. Fremdsprachenkenntnisse von 6 Semestern oder einjähriger Sprachaufenthalt werden vorausgesetzt.

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

## Brush up your English

WANN	Beginners: Montag, 08.30–10.00 und 10.30–12.00 Uhr Advanced: Donnerstag, 08.30–10.00 und 10.15–11.45 Uhr
------	---

&gt;&gt;





KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	Montag: PSZH, PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Christine Better
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

### Konversationsgruppe "Are you ready for conversation?"

Hier werden Fremdsprachenkenntnisse oder ein Sprachaufenthalt vorausgesetzt.

WANN	Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	PSZH DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Lissa Pfenninger
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

### STADT ZÜRICH

#### Spanischkurse (Stufe A1, A2 oder B1) **NEU**

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

WANN	Kurs 01 (A1/A2): Mittwoch, 13.00–15.00 Uhr 04.03.–06.05. Kurs 02 (A2/B1): Mittwoch, 15.15–17.15 Uhr 04.03.–06.05.
LEITUNG	Eva Noroña
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen Preis- reduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

#### Englisch-Konversationskurse (Stufe A1, A2 oder B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Die Kursgruppen setzen sich aus neuen und bisherigen Teilnehmenden zusammen.

WANN	Kurs 06 (A2): Montag, 10.00–11.30 Uhr 23.03.–15.06. (ausser 06.04./20.04./25.05.) Kurs 07 (A1): Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 25.03.–03.06. (ausser 22.04.) Kurs 08 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 26.03.–11.06. (ausser 23.04./14.05.) Kurs 09 (B1): Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 26.03.–11.06. (ausser 23.04./14.05.) Kurs 10 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 26.03.–11.06. (ausser 23.04./14.05.)
KOSTEN	CHF 280.– (10 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
LEITUNG	Gabriela Meier
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@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.

WANN	Kurs 02: Freitag, 13.00–14.45 Uhr 08.05.–17.07. (ausser 15.05.)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

#### Englisch Einsteiger – Fortsetzung V

In diesem Kurs werden Sie einen Alltagswortschatz erwerben, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können.

WANN	Kurs 03: Freitag, 09.00–10.30 Uhr 10.04.–03.07. (ausser 01.05./15.05.) Kurs 04: Freitag, 10.45–12.15 Uhr 10.04.–03.07. (ausser 01.05./15.05.)
LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 315.– (11 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen Preis- reduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

### AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

#### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

##### Erzählcafé

Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein und erzählen von früher, berichten von unseren Erfahrungen und tauschen uns aus über Alltagsfreuden.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 27.02./27.03./24.04./ Mai fällt aus
KOSTEN	Keine
KURSORT	PSZH, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
LEITUNG	Veronika Eggenberger
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

#### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

##### Kunstgespräch «Monet, Gauguin, van Gogh ... Inspiration Japan»

Viele bedeutende Künstler haben sich von japanischen Bildmotiven inspirieren lassen. Zusammen mit der eigenen europäischen Bildtradition entstanden neue Ausdrucksformen.

>>





WANN	Mittwoch, 10.15–12.15 Uhr 08.04.
KOSTEN	CHF 30.– (inkl. Eintritt)
KURSORT	Kunsthaus Zürich
LEITUNG	Madelaine Witzig, lic. phil. Kunsthistorikerin
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

### Mein Leben in eigenen Worten. Biographisches Schreiben

Jedes Leben ist erzählenswert und sich erinnern heisst in den Dialog mit seinem eigenen Leben zu treten, Erfahrenes und sich selber anders und besser zu verstehen.

WANN	Montag, 14.00–17.00 Uhr 27.04.–18.05.
KOSTEN	CHF 150.–
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Brigitte Lusti
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

### Musikkurs VIX: Komponisten und Konzertpianisten

Der irische Pianist John Field, Bela Bartok, Sergej Prokofjew und Igor Strawinsky sind genauso Meister ihres Faches wie Interpreten, die das europäische Musikleben am Anfang des 20. Jahrhunderts mitbestimmt haben.

WANN	Montag, 14.00–16.00 Uhr 09.03.–30.03.
KOSTEN	CHF 125.–
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Wolfgang Langner
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

## WINTERTHUR UND UMGEBUNG

### Erzählcafé in Winterthur

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

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 25.02./25.03./29.04.
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### Märchen – Märchenzahlen

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit.

WANN	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 03.03. und 05.05.
KOSTEN	CHF 25.– pro Morgen (inkl. Unterlagen)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin
ANMELDUNG	058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

### Stubete «Zäme singe»

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

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr: 17.02./24.03./14.04./26.05.
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

## Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografien und die Musik der Komponisten Gabriel Fauré, Claude Debussy, Maurice Ravel und George Gershwin kennen.

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 06.03./20.03./10.04./24.04.
KOSTEN	CHF 100.– (4×120 Minuten)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Wolfgang Langer
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 16.02.15

## STADT ZÜRICH

### Schreibseminar «Mein Lebensbuch»

Gestalten Sie Ihr Lebensbuch. Es legt Botschaft von Ihnen ab und hilft anderen, Sie und Ihren Lebensweg zu verstehen. In diesem Kurs erarbeiten Sie Ihr persönliches Lebensbuch.

WANN	Kurs 02: Montag, 13.30–17.00 Uhr 11.05./01.06./29.06./13.07./ 31.08./14.09./12.10.
LEITUNG	Renate Rubin Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 460.– (9×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

## VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

### Nachberufliche Lebensgestaltung in Bülach

Was verändert sich mit meiner oder der Pensionierung meines Lebenspartners? Was mache ich mit der freien Zeit? Wie finde ich Sinn im Alltag? Gemeinsam suchen Sie ein auf Sie zugeschnittenes Konzept. >>



WANN	Samstag, 09.00–12.00 und 14.00–17.00 Uhr 07.03.
LEITUNG	Ruth Anner und Silvia Silberschmidt, Dipl. psych. FH Laufbahnberaterinnen
KOSTEN	CHF 210.– (inkl. Kursunterlagen)

### 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	Zürich: 15.–16.04. Wetzikon: 07.–08.05. Kappel a. Albis: 11.–12.06. Zürich: 25.–26.06.
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

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 1/2015  
HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381,  
8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-70919-2

## 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: 12.5., 13.30–17.00 Uhr und 13.5., 09.00–12.00 Uhr
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
KONTAKT	Scherrer Eveline oder Stefan Müller, 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
WANN	Schulung für übrigen Kanton Zürich: 25.2. und 26.2. jeweils 13.30–17.30 Uhr
ORT	PSZH, DC Winterthur Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur

>>

KONTAKT	Alejandra Wakuluk (Winterthur): 058 451 54 00 Kathrin Wallnöfer (Unterland/Furtal): 058 451 53 00 Ruth Hunn (Oberland): 058 451 53 40 Tanja Zimmermann (Limmattal/Knonaueramt): 058 451 52 00
---------	--

## INFO ERWACHSENEN-SPORTLEITER/-IN

Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern: Über 540 Gruppen sind regelmässig aktiv im Kanton Zürich. Geleitet werden diese von über 600 jüngeren und älteren Sportleitenden. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenenportleiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

### Zürich

WANN	Freitag, 27.02. 15.00–16.30 Uhr, Donnerstag, 26.03. 16.45–18.15 Uhr, Freitag, 30.10. 15.00–16.30 Uhr, Donnerstag, 12.11. 16.45–18.15 Uhr
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, Forchstrasse 145 8032 Zürich, 058 451 51 31 sport@pszh.ch

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungszentrum

UNTERLAND/FURTAL  
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

