

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2017)
Heft: 1: Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten

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: 29.03.2025

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

Frühling 2017

Aktiv

Beilage zu Visit, dem Magazin
von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

7903

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Beliebtes Everdance

Vor fünf Jahren von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt, erfreut sich Everdance steigender Beliebtheit.

Lasst uns zu Tanz gehen!

Everdance ist eine Erfolgsgeschichte. Vor fünf Jahren von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt, erfreut sich das Solo-Tanzprogramm grosser Beliebtheit. Anna Spalinger aus dem Weinland leitet einer der zahlreichen Kurse.

Text: **Andrea Kippe** Bilder: **Iris Ritter**

In Marthalen ist Tanz. Genauer: Everdance-Nachmittag. Hingebungsvoll und fröhlich bewegen sich neun Damen über das Parkett des Feuerwehrlokals. Eine Melodie folgt der nächsten. Ein rassiger Mambo, ein langsamer Walzer, ein kecker Cha-Cha-Cha, ein leidenschaftlicher Tango – die Teilnehmerinnen sind mit Leib und Seele dabei und scheuen auch Schweisstropfen nicht. «Manchmal möchte ich Gedanken lesen können, wenn ich in die Gesichter schaue», schmunzelt Gruppenleiterin Anna Spalinger. Die aufgestellte 51-Jährige leitet regelmässig Tanzkurse nach dem Konzept des Everdance. Ausserdem gibt die ehemalige Dorfwirtin auch Turnstunden, führt Wandertouren und engagiert sich in einer Ortsvertretung von Pro Senectute Kanton Zürich.

Solo, aber nicht allein

Everdance ist eine eigens von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelte Tanzform. Sie beinhaltet Schritte klassischer Paartänze, doch getanzt wird ohne Partner. So sind während der rund einstündigen Lektion alle immer in Bewegung, mal abgesehen von kur-

zen Trinkpausen. «Die Leute nehmen von hier immer ein glückliches Strahlen mit hinaus», sagt Anna Spalinger. Den Grund sieht sie unter anderem in der erworbenen Kompetenz: «Plötzlich wird man dessen gewahr, dass man einen Tanzstil beherrscht, von dem man immer nur gehört hat. Die Teilnehmenden haben in den zwei Jahren, in denen ich Everdance anbiete, schöne Fortschritte gemacht.»

Jeder – auch Männer sind übrigens sehr willkommen! – macht mit, so gut er kann; korrigiert oder kritisiert wird nicht. Man kleidet sich bequem, so wie man sich wohlfühlt. Im Vordergrund steht das gemeinsame Erlebnis. «Ich tanze fürs Leben gern», schwärmt Edith, die barfuss und in gelbem T-Shirt durch den Raum wirbelt, «doch mein Partner will nicht.» So geht es einigen. Beim Everdance können sie sich unter Gleichgesinnten austoben. Von Pro Senectute Kanton Zürich finden pro Jahr über 150 Everdance-Kurse statt.

Weil es gesund und glücklich macht

Das Schweizer Tanzmagazin «dance!» zitiert neuere Studien, die belegen,

dass Tanzen für Körper und Geist überdurchschnittlich gesund ist. Mehrere Funktionen des Gehirns würden gleichzeitig aktiviert. Tanzen führe zu Stressabbau und einer Erhöhung des Serotoninspiegels. Serotonin kennen wir populärwissenschaftlich als «Glückshormon». Die raschen Schrittwechsel beim Tanzen erfordern zudem unzählige «Sekundenbruchteil-Entscheidungen», was das kognitive Denkvermögen fördert und das Risiko verringert, an Demenz zu erkranken.

Den Everdancerinnen in Marthalen ist die Wissenschaft nicht so wichtig. Das Tanzen beflügelt einfach, man gehe auf darin, werde locker, man habe alles: Abwechslungsreiche Musik, Bewegung und nette Leute um sich herum, beschreiben sie ihre Gefühle.

Anna Spalinger möchte immer noch Gedanken lesen. Wohin werden die Tanzenden im Geiste entführt? Welche Bilder und Erinnerungen erwachen in den Köpfen? Lotti, die an diesem Montagnachmittag zum ersten Mal dabei war, sagt: «Es ist wie früher, als man zu Tanz ging. Das gibt es heute ja nicht mehr so. Aber für mich ist es wirklich wie damals zu Tanz zu gehen.»



Wohin werden die Tanzenden im Geiste entführt?



Anna Spalinger (links im Bild) und ihre Everdance-Frauen: «Die Teilnehmenden haben in den zwei Jahren schöne Fortschritte gemacht.»

Everdance

Everdance kombiniert Schrittfolgen und einfache Choreografien des modernen Gesellschaftstanzes mit mitreissenden Musikhits. Es wird in der Gruppe aber ohne Tanzpartnerin oder Tanzpartner getanzt. Everdance trainiert insbesondere das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeiten.

Bei den meisten Gruppen sind Schnupperstunden sowie ein individueller Einstieg möglich.

Anforderungen: Spass an Bewegung und Musik

Kleidung: Bequeme Sport- oder Alltagsbekleidung und Schuhe

Kurs finden: www.pszh.ch (im Suchfeld «everdance» eingeben)

Informationen und Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
sport@pszh.ch

Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

Legende Symbole

50%

Preisreduktion

EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wendet sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungszentren.



Schnupperlektion

Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.



Einstieg jederzeit möglich

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

NEU

Neue Kurse

Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

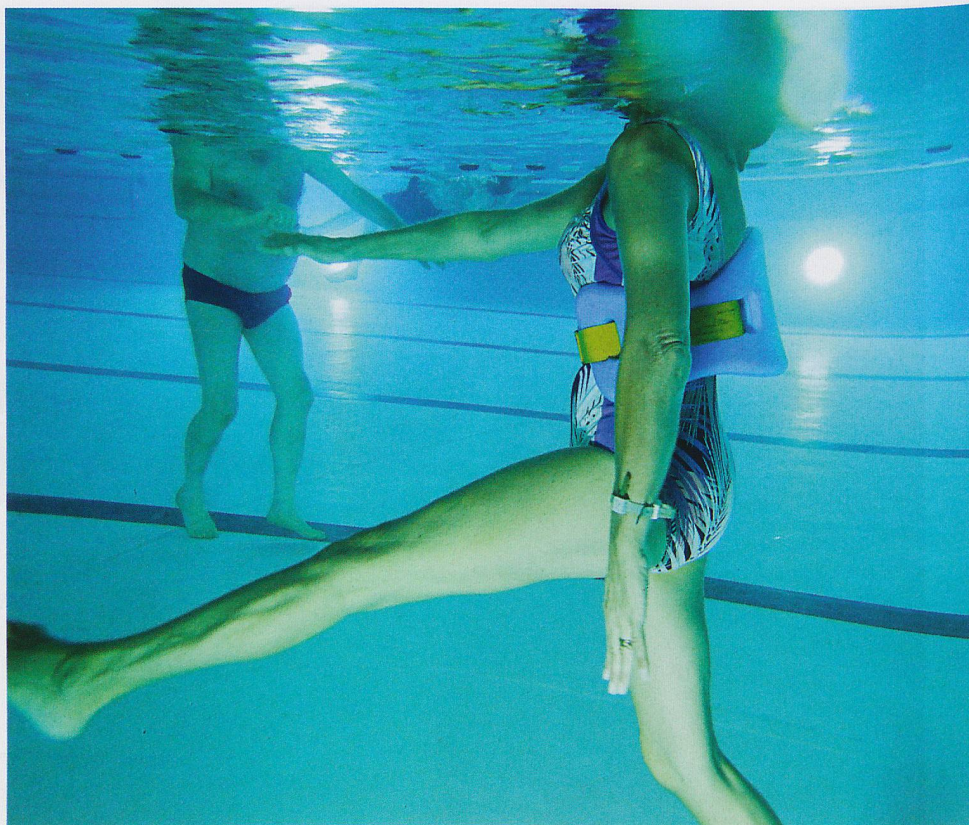
GRATIS

Kostenlose Kurse

Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	Gemeinschaftszentrum



Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 16);
- > unter www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport
- > Im AKTIV: Sie werden dort einmal jährlich publiziert. In dieser Ausgabe: Aqua-Fitness, Internationale Tänze, Round Dance und Sommersportwoche. Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie:
- > unter www.pszh-sport.ch
- > bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

Fitness und Gymnastik

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. In dieser Ausgabe sind alle zurzeit im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen. Männergruppen sind speziell gekennzeichnet.

Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

Aqua-Fitness

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Sportzentrum Hirslen	Jeden 2. Donnerstag 9.15–9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Dienstag 19.15–20.00 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62	christin.dennler@gmx.ch
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch 12.00–12.45 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 17.30–18.15 Uhr	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 18.15–19.00 Uhr	His Frei	044 920 52 60	freihis@hispeed.ch
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15–13.00 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	Hallenbad Meilen	Montag 13.00–13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Montag 8.05–8.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 16.15–17.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 17.05–17.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Mittwoch 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Freitag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 9.20–11.00 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 10.15–10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch 18.30–19.30 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90	lisa.lenherr@bluewin.ch
Seegräben	Villa Ra	Mittwoch 9.00–9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr, Oktober bis April	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
Uster	Hallenbad Buchholz	Montag 9.00–9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
	Hallenbad Buchholz	Montag 10.00–10.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
Wald	Hallenbad Wald	Freitag 14.45–15.45 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
	Hallenbad Wald	Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55–8.45 Uhr	Susi Fetsch	052 384 19 58	susi@fetsch.ch
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.05–10.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	Schulhausbad Feld	Donnerstag 19.15–20.00 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
Winterthur	Schulschwimmbaden Veltheim	Mittwoch 13.30–14.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbaden Veltheim	Mittwoch 14.30–15.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbaden Veltheim	Mittwoch 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 8.30–9.20 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 9.20–10.10 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch 17–18 Uhr	Anita Hunziker	079 370 04 57	anita.hunziker@epost.ch
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17.00–17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25	barbara.krucher@bluewin.ch
Zürich Kreis 9	Schulhallenbad Altweg	Mittwoch 14.45–15.30 Uhr	Barbara Graf-Lochner	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 13.45–14.30 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 14.30–15.15 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 15.15–16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49	reginabisig@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74	rjehli@gmx.ch

Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion.

Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden

dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

Internationale Tänze

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bauma	Kath. Kirchgemeindsaal	Dienstag 9.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61	br.geissbuehler@bluewin.ch
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14.00–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Jeden 1. + 3. Mittwoch 14–16 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Egg/Esslingen	KGH Esslingen	Montag 9–11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Elsau	KGH	Dienstag 14.00–15.30 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92	Kein E-Mail
Erlenbach	KGH	Montag 14.15–15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
	KGH	Donnerstag 14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindsaal	Jeden 2. + 4. Donnerstag 13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindsaal	Dienstag 9.15–11.00 Uhr	Analuisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 15–17 Uhr	Marlies Witzig	044 926 26 07	Kein E-Mail
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19.00–20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62	elsbethgraber@bluewin.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Thalwil	Abwechselnd kath. Pfarreisaal oder Kirchbodenstrasse 60	Dienstag 9.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag 14.15–16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch
Wädenswil	Turnhalle Fuhr	Freitag 14–16 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag 18.30–20.15 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag 14–16 Uhr, alle zwei Wochen	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65	deli@gmx.ch
Weiningen	Schlössli	Jeden 1. + 3. Donnerstag 14.00–15.45 Uhr	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag 9.30–11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77	Kein E-Mail
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16–17 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
Winterthur Töss	KGH Töss	Montag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Zollikerberg	Ref. KGH	Dienstag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
Zürich Kreis 4	Stöckli Hardau	Montag 14–16 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag 14.00–15.45 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
	KGH Paulus	Donnerstag 14.00–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Kein E-Mail
Zürich Kreis 9	Evang. KGH Altstetten	Donnerstag 14.00–15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch

Round Dance

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12–14 Uhr, für Fortgeschrittene	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12–14 Uhr, gute Grundkenntnisse erforderlich	Silvia Siegfried Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 35 53	silvia.siegfried@bluewin.ch susanna.knobel@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	KGH Höngg	Jeden 2. Mittwoch 16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag 9.15–11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch

Nordic Walking und Walking

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst züiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

Velofahren

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 im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

Wandern

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

Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Februar 2017 unter: www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor oder 058 451 51 31

Aktiv-Sportwoche

Was	Nordic Walking, Fitness, Wandern und Wellness
Wann	Sonntag bis Freitag, 16.–21.7.
Wo	Sils-Maria (Graubünden)



Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstr. 145, 8032 Zürich
058 451 51 36 (Mo bis Fr 8–12 Uhr)
sport@psz.ch
www.pszh.ch

Everdance

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Laufende Kurse

	Februar bis April
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 75.– (5 × 50 Min.) CHF 90.– (6 × 50 Min.) CHF 105.– (7 × 50 Min.) CHF 120.– (8 × 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleider und Schuhe

Adliswil

Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 3.3.–7.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.10–11.00 Uhr Montag, 11.10–12.00 Uhr 6.3.–10.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 23.2.–30.3. (ohne 16.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 28.2.–11.4. (ohne 7.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum Gymnastikraum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

Horgen

Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 28.2.–11.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 8.3.–19.4. (ohne 5.4.) 6 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

Lindau

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr 20.2.–10.4. (8 × 50 Min.)
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten-Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

Meilen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 50 Min.)
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 14.3.–11.4. (5 × 50 Min.)
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 3.3.–7.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

Rüti

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 20.2.–27.3. (6 × 50 Min.)
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti Werkstr. 4

Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104

Urdorf

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 6.3.–10.4. (6 × 50 Min.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum

Wädenswil

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 6.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Kursort	Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

Winterthur

Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 21.2.–11.4. (8 × 50 Min.)
Kursort	Kongress- und Kirchgemeinde- haus Liebestr. 3
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 24.2.–7.4. (ohne 17.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Petra Erb
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 9.30–10.20 Uhr 24.2.–7.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Katrin Metzener
Kursort	Ref. KGH Töss Stationsstr. 3a

Zürich-Aussersihl

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 10.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio, Hardstr. 81

Zürich-Altstetten

Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 28.2.–11.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

Zürich-Hottingen

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Oberstrass

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule dance it, Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Brigitte Mühlestein
Kursort	GZ Neubühl, Erligatterweg 53

Line Dance

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen «solo», gleichzeitig aber synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

Weisslingen

Wann	Dienstag, 15.45–16.45 Uhr Anfängerkurs 4.4.–6.6. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 144.–
Leitung	Tina Schwendemann
Kursort	JJ Lodge, Dorfstrasse 6a

Volketswil

Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr 8.3.–12.4. (6 × 60 Min.)
Kosten	CHF 96.–
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

Zürich-Oerlikon

Wann	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren 1.3.–12.4. (7 × 60 Min.)
Kosten	CHF 112.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Unterstrass

Wann	Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1½ Jahren 28.2.–11.4. (7 × 60 Min.)
Kosten	CHF 112.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Bucheggplatz Bucheggstr. 93

**Tai Chi/Qi Gong**

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die Qi-Gong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 6.2.–10.4. (10 × 50 Min.)
Kosten	CHF 190.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 2.2.–13.4. (11 × 50 Min.)
Kosten	CHF 209.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

TAI CHI – fließende Bewegungen

Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fließen.

Uster

Wann	Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr 9.3.–13.4. (6 × 60 Min.)
Kosten	CHF 114.–
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

Affoltern a. A.

Wann	Montag, 13.30–14.45 Uhr 13.3.–10.4. (5 × 75 Min.)
Kosten	CHF 95.–
Leitung	Marianne Zimmerli
Kursort	Bewegungstherapie Theres Bachmann, Werkstrasse 1

Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 16.3.–13.4. (5 × 60 Min.)
Kosten	CHF 85.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Yoga

Yoga befasst sich mit Körperübungen, die sich positiv auf Ihre Gesundheit und die Lebensqualität auswirken. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnungen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen. Mit Yoga fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und steigern Ihre Lebensfreude. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 60 Min.)
Kosten	CHF 119.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Kosten	CHF 119.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstrasse 119

Sicher durch den Alltag

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um mögliche Sturzursachen zu erkennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Rüti ZH

Wann	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr 16.3.–11.5. (ohne 20.4.) 8 × 60 Min.
Kosten	CHF 150.–
Leitung	Béatrice Frischknecht
Kursort	Ev.-ref. KGH Rüti Amthofstr. 12

Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Neueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) ab 24.4. (8 × 60 Min.)
Kosten	3er-Gruppe: CHF 210.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	Lilo Gubelmann 044 860 08 48



Tennis in Embrach

NEU

Wann	Montag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) 8.5–3.7. (ohne 5.6.) 8 × 60 Min.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 210.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Gaby Pils
Kursort	Tennisclub Embrach, Im Talegg
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstr. 145, 8032 Zürich 058 451 51 36 Mo bis Fr, 8–12 Uhr sport@pszh.ch

Tennis in Dürnten

Wann	8–12 Uhr (gemäss Einteilung) 21.4.–25.8. (ohne Frühlings- und Sommerferien) 12 × 60 Min.
------	--

Weitere
Kurse finden
Sie unter
www.pszh.ch

Kosten	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Urs Senn, Walter Meyer
Kursort	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Urs Senn urs.senn@swissgmx.ch 055 240 96 60, 079 209 51 00

Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP)

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle.

Kilchberg

Wann	Kurs 1: Freitag 10.00–11.30 Uhr 23. + 30.6. Kurs 2: Freitag 10.00–11.30 Uhr 14. + 21.7. Kurs 3: Freitag 10.00–11.30 Uhr 18. + 25.8.
Kosten	CHF 120.– pro Kurs (2 × 90 Minuten) inkl. Board, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte
Leitung	Trainer von 2 Legends by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout Seestrasse 184
Voraussetzung	Schwimmkenntnisse
Anmeldung	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Zimmerberg, Alte Landstrasse 24 8810 Horgen, 058 451 52 20

Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

Anmeldungen und Kursorte

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

Unterland und Furtal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)
Lindenhofstr. 1, Bülach
Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furtal
058 451 53 00
katja.scheiber@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Kursort Königshof
Neumarkt 4, Winterthur
Anmeldung PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 29
astrid.schoeni@pszh.ch

Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata
Seminarraum Gattikon
Tischenloostr. 55, Thalwil
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg
058 451 52 20
dc.zimmerberg@pszh.ch
www.pszh.ch

Stadt Zürich

Kursort PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung 058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch
www.pszh.ch

Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster
Kurssekretariat Marlies Sigg
044 940 24 77 oder
044 940 51 40
sigg.oase@bluewin.ch oder
seniorennetz-uster@bluewin.ch
www.seniorennetz-uster.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

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

Gesundheit und Prävention

Pfannenstiel

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

Wann Montag, 14.30–16.30 Uhr
8.5. + 22.5.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass

Leitung Lucia Kalousek
Sozialarbeiterin

Kursort Treffpunkt Meilen, Raum Berg
Schulhausstr. 23, Meilen

Anmeldung Dienstleistungszentrum
Pfannenstiel, 058 451 53 20
dc.pfannenstiel@pszh.ch
Bis 24.4.

Stadt Zürich

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

Kurs 3/17 Mittwoch, 14–16 Uhr
22.3. + 5.4.

Kurs 4/17 Mittwoch, 14–16 Uhr
12.4. + 26.4.

Kurs 5/17 Mittwoch, 9–11 Uhr
10.5. + 24.5.

Kurs 6/17 Dienstag, 14–16 Uhr
6.6. + 20.6.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)

Leitung Barbara Lächli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furtal

Grundkurs Gedächtnis-Training

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr
April (definitive Daten auf Anfrage)
Kosten CHF 165.– (4 × 90 Min.)
Leitung Susanne Fritschi
Gedächtnistrainerin SVTG

Weitere
Kurse finden
Sie unter
www.pszh.ch

Winterthur und Weinland

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

Kurs 2 Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr
6.4. + 13.4.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)

Leitung Anja Spescha
Sozialarbeiterin

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Lagerhausstr. 3, Winterthur

Anmeldung Bis 13.3.

Wetzikon – Zürcher Oberland

Docupass-Workshop

NEU

Kurs 01/17

Selbstbestimmung bis zum Schluss – wer heute vorsorgt, braucht sich morgen nicht zu sorgen. Sie erhalten wertvolle Informationen, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Recht auf Selbstbestimmung optimal zu nutzen. Im Dossier «Docupass» können Sie Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod festhalten. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen beschränkt.

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr
1.3. + 15.3.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)

Leitung Christiane Würsdörfer
Fachverantwortliche
Erwachsenenschutz bei PSZH

Kursort DC Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Anmeldung Karin Dürger, 058 451 53 42
karin.duerger@pszh.ch

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Einsteigerkurs Computer und Laptop (mit Windows 10)

50%

Kurs 20.2017.02

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers oder Laptops kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben. Kleingruppe 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr
4.4.–9.5.

Kosten CHF 690.– (6 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 14.3.

Internet und E-Mail Kurs (mit Windows 10)

50%

Kurs 21.2017.01

Sie haben Grundkenntnisse am Computer, können die Maus bedienen und Texte im Word schreiben. Im Kurs lernen Sie: Gezielte Suche im Internet, E-Mails schreiben, eigenes Adressbuch anlegen sowie Lieblings-Webseiten abspeichern. Zudem lernen Sie praktische Webseiten zum Einkaufen im Internet kennen (Amazon/Ricardo) und Sie erhalten Informationen zur Sicherheit im Internet. Kleingruppe 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr
14.3., 21.3., 28.3.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 23.2.

Einsteigerkurs Tablet Samsung Galaxy (Android)

50%

Kurs 24.2017.01

Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können. Zudem laden Sie interessante Apps auf Ihr Samsung Galaxy. Kleingruppe 5–6 Personen.

Wann Freitag, 13.30–16.30 Uhr
7.4., 21.4., 28.4., 5.5.

Achtung: Zusätzlicher Kurstag
am Dienstag, 18.4., 9–12 Uhr
(statt Karfreitag)

>>

Weitere
Kurse finden
Sie unter
www.pszh.ch

Kosten CHF 580.– (5 × 180 Min.)
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich
Anmeldung Bis 14.3.

Unterland und Furtal

Einsteigerkurs Tablet

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9–11 Uhr
20.3. + 27.3.

Kosten CHF 220.– (2 × 120 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Anmeldung Bis 16.3.

Einsteigerkurs iPhone

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9–12 Uhr
3.4. + 10.4.

Kosten CHF 250.– (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Anmeldung Bis 27.3.

Einsteigerkurs iPad

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9–12 Uhr
6.3. + 13.3.

Kosten CHF 250.– (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Anmeldung Bis 27.2.

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf www.sbb.ch

GRATIS

NEU

Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop oder Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Wann Montag, 15.5., 10–12 Uhr

Leitung SBB

Anmeldung Bis 8.5.

Zimmerberg

Einsteigerkurs iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Wann Freitag, 9–12 Uhr
21.4. + 28.4.

Kosten CHF 240.– (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Einsteigerkurs iPad

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

Wann Freitag, 14–17 Uhr
21.4. + 28.4.

Kosten CHF 240.– (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Einsteigerkurs Smartphone (Android)

Lernen Sie Ihr Smartphone und dessen wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Wann Mittwoch, 13.30–16.30 Uhr
5.4. + 12.4.

Kosten CHF 240.– (2 × 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Einsteigerkurs Tablet (Android)

Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können.

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr
7.3. + 14.3.
Mittwoch, 13.30–16.30 Uhr
3.5. + 10.5.

Kosten CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung Kevin Rechsteiner

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile auf SBB.ch**GRATIS**

Sie möchten von Ihrem Computer aus die besten ÖV-Verbindungen für Ihre Reise finden? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen können.

Wann Mittwoch, 15.3., 14–16 Uhr
Leitung SBB

Schnupperkurs Word

Sie lernen das Textverarbeitungssystem Word richtig zu starten, Schriften zu verändern und vieles mehr.

Wann Montag, 27.3., 13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Fotobuch erstellen

Fotobücher bieten die ideale Möglichkeit, Ihre schönsten Momente aufzubewahren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein Fotobuch erstellen und gestalten können.

Wann Mittwoch, 9.00–11.15 Uhr
Kurs 1: 1.3.–15.3.
Kurs 2: 17.5.–31.5.
Kosten CHF 240.– (3 × 135 Min.)
Leitung Zoe Tempset
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Suchen und Finden im Internet

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem im Internet nach verschiedenen Themen zu suchen und vieles mehr.

Wann Kurs 1: Montag, 27.2.
13.30–16.50 Uhr
Kurs 2: Montag, 15.5.
13.30–16.50 Uhr

>>

Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Einkaufen im Internet

Das Internet ist das grösste Einkaufszentrum der Welt. Praxisnah zeigen wir Ihnen die Shoppingwelt im Internet.

Wann Kurs 1: Montag, 6.3.
13.30–16.50 Uhr
Kurs 2: Montag, 22.5.
13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Reisen und das Internet

Wir bringen Ihnen das Thema «Reisen und Internet» näher.

Wann Kurs 1: Montag, 13.3.
13.30–16.50 Uhr
Kurs 2: Montag, 29.5.
13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Umstieg auf Windows 10

Windows 10 ist in aller Munde. Sollen Sie den Umstieg wagen? Wir zeigen Ihnen, worauf Sie beim Setup achten müssen.

Wann Montag, 10.4., 13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Mit Excel Listen erstellen und rechnen

Sie kennen Excel schon ein bisschen, aber in der Praxis klemmt es immer mal wieder? Wir erstellen Listen und lernen die wichtigsten Funktionen kennen.

>>

Wann Montag, 3.4., 13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Computerias

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiterweiss, findet in den Computerias Hilfe und praktische Tipps. Computerias gibt es in der ganzen Schweiz. Sie sind als Club, Verein oder ungebundene Zweckgemeinschaft zusammengeschlossen und bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Informationen über das gesamtschweizerische Projekt finden Sie unter www.computerias.ch.

Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie über:

Adliswil
www.computeria-adliswil.ch

Dübendorf
Computer-Treff, Stadtbibliothek

Herrliberg
www.triangel-herrliberg.ch

Illnau-Effretikon
www.lebensphase3.ch/computeria

Meilen
www.computeriameilen.ch

Richterswil
www.computeria-richterswil.ch

Kilchberg und Rüschlikon
www.computeria-rueschlikon.ch

Uster
www.computeria-uster.ch

Volketswil
www.computeria-volketswil.ch

Winterthur
www.computeria-winterthur.ch

Stadt Zürich
www.computeria-zuerich.ch

Sprachen

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.

Stadt Zürich

Englisch Konversations- kurse A2 / B2 (laufende Kurse)



50%

Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld ohne Druck mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten anwenden können. Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test».

Wann Montag, 10.00–11.30 Uhr
3.4.–26.6.
(ausser 17.4., 1.5., 5.6.)
Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
5.4.–14.6. (ausser 19.4.)
Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
6.4.–22.6. (ausser 20.4., 25.5.)
Kosten CHF 300.– (10 × 90 Min.)
bei 7–10 Teilnehmenden
Leitung Gabriela Meier
Ausbilderin und Englischlehrerin
Anmeldung Bis 13.3.

Englisch-Fortsetzung A2.1 (laufende Kurse)



50%

Kurs 11.2017.03
Englisch lernen ist kein Neuland mehr für Sie, und Sie möchten in lockerer Atmosphäre weiterkommen. Vertiefen Sie den Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder bei privaten Kontakten anwenden möchten. Melden Sie sich für eine Schnuppermöglichkeit im laufenden Kurs.

Wann Freitag, 9.00–10.30 Uhr
28.4.–14.7. (ausser 26.5.)
Kosten CHF 330.– (11 × 90 Min.)
bei 7–10 Teilnehmende
CHF 440.– (11 × 90 Min.)
bei 5–6 Teilnehmende

>>

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin, Stadtführerin für
Englischsprechende
Anmeldung Bis 7.4.

Englisch für Einsteiger: «Get Ready for Holidays»

NEU

50%

Kurs 12.2017.02
In diesem Englisch-Anfänger-Kurs lernen Sie gezielt das Vokabular, das Sie auf Reisen oder beim Städtebummel im englischen Sprachraum kennen möchten. So viel gesprochen wie möglich, so wenig Grammatik wie nötig.

Wann Montag, 16.00–17.30 Uhr
8.5.–10.7.
Achtung: Kurs vom 5.6. fällt aus und findet am Dienstag, 6.6., statt.

Kosten CHF 400.– (10 × 90 Min.)
7–8 Teilnehmende
CHF 300.– (10 × 90 Min.)
9–12 Teilnehmende

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin, Stadtführerin für
Englischsprechende
Anmeldung Bis 18.4.

Weltsprache Englisch: «We Are Ready for Conversation» A2-B1

50%

Kurs 14.2017.02
In Englisch unterhalten Sie sich zu Themen aus den Bereichen Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit. Als Vorbereitung für anregende Diskussionen dient die gemeinsame Lektüre kürzerer englischer Texte.

Wann Freitag, 13.15–15.00 Uhr
5.5.–14.7. (ausser 26.5.)
Kosten CHF 310.– (10 × 105 Min.)
10–15 Teilnehmende
Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent für
neuere Geschichte

Anmeldung Bis 12.4.

Spanisch Fortgeschrittene A2 oder A2.2

50%

Kurs 15.2017.03 (A2) oder
Kurs 15.2017.04 (A2.2)
«Hablamos Español». Sie haben schon Spanischkurse besucht oder sind so weit fortgeschritten, dass Sie sich verständigen können. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Lernens: Zuhören, antworten, lesen, schreiben und sprechen. Wir lehren die Sprache so, wie sie in Spanien gesprochen wird.

Weitere
Kurse finden
Sie unter
www.pszh.ch

Wann Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr
(Niveau A2)

Mittwoch, 16.15–18.00 Uhr
(Niveau A2.2)

3.5.–12.7. (ausser 24.5.)

Kosten CHF 310.– bei 7–10 Teilnehmenden (10 × 105 Min.)
CHF 410.– bei 5–6 Teilnehmenden (10 × 105 Min.)

Leitung María Gárate, Ausbilderin und
Spanischlehrerin

Anmeldung Bis 18.4.

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage
Kosten CHF 255.– bei 7 Teilnehmenden
(17 × 60 Min.)

Uster – Zürcher Oberland Englisch A1–B2



Wann A1: Montag, 15.15–16.45 Uhr
A1: Dienstag, 8.30–10.00 Uhr
A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr
B1: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr
B2: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr
Kosten CHF 470.– (20 × 90 Min.)
Leitung Andrea Strommer und
Kathrin Kohler
Kursorte Katholisches Pfarramt, Jugend-
haus Frjz, Tertianum Uster,
Freizeit Treff Uster

Italienisch A1 / A2



Wann A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr
A2: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr
Kosten CHF 470.– (20 × 90 Min.)
Leitung Maria Clara Räber
Kursort Katholisches Pfarramt Uster

Spanisch A1



Wann A1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr
A1: Dienstag, 15.00–16.30 Uhr
Kosten CHF 470.– (20 × 90 Min.)
Leitung Fanny Zimmermann
Kursort Freizeit-Treff Uster

Wetzikon – Zürcher Oberland

Brush up your English
A2 / B1

Wann	A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr A2: Montag, 10.20–11.50 Uhr A2 / B1: Donnerstag 8.30–10.00 Uhr A2 / B1: Donnerstag 10.15–11.45 Uhr
Kosten	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jaeger
Kursort	Montag: PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: Cevi-Schüür Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for conversation
A2 / B1

Wann	Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
Kosten	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Lissa Pfenninger
Kursort	Morgens: Quartierwohnzimmer Bahnhofstr. 256, Wetzikon Nachmittags: Hittnauerstr. 32, Wetzikon

Italienisch A2



Wann	Dienstag, 8.30–10.00 Uhr
Kosten	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Carla Müller
Kursort	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Let's keep talking B1 / B2

Wann	Mittwoch, 9.00–10.40 Uhr 1.3.–12.4. 3.5.–12.7.
Kosten	CHF 530.– (18 × 100 Min.)
Leitung	Andrea Snashall
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annullations- bedingungen des Bildungs- zentrums Zürichsee.

Russisch für Reisevögel A1

Wann	Donnerstag, 9.00–10.40 Uhr 2.3.–13.4. 4.5.–18.5. 1.6.–13.7.
Kosten	CHF 580.– (18 × 100 Min.)
Leitung	Irina Camenzind

Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annullations- bedingungen des Bildungs- zentrums Zürichsee.

Spanisch Konversation A2 / B1

Wann	Mittwoch, 8.30–10.10 Uhr 1.3.–12.4. 3.5.–12.7.
Kosten	CHF 580.– (18 × 100 Min.)
Leitung	Julia Amrein
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annullations- bedingungen des Bildungs- zentrums Zürichsee.

Ausdruck und Kreativität

Stadt Zürich

«Geschichte – für einmal lebendig»

Kurs 30.2017.02

Sie können nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung unserer modernen Welt beigetragen haben. Wir greifen aktuelle Ereignisse auf und betrachten die geschichtlichen Hintergründe und Ursachen. Die politische Aktualität bestimmt die Themen. Sie haben die Möglichkeit, Themen zu wünschen, damit Ihre Fragen mit geschichtlichen Daten, Fakten und Zusammenhängen erklärt werden.

Wann	Freitag, 15.00–16.45 Uhr 5.5.–14.7. (ausser 26.5.)
Kosten	CHF 355.– (10 × 105 Min.) 10–15 Teilnehmende
Leitung	Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
Anmeldung	Bis 18.4.

Unterland und Furtal

Erzählcafé

Wir treffen uns im ruhigen Pro-Senectute-
Raum bei Kaffee, Kuchen und Getränken zum
gemütlichen Austausch. Wir erzählen von
früher und plaudern über unsere Erfahrungen,
tauschen uns aus über Alltagsfreuden,
Lustiges und Amüsantes.

Wann	Freitag, 14–16 Uhr 31.3., 28.4. (2 × 120 Min.)
Leitung	Katja Scheiber
Anmeldung	Keine erforderlich

Uster – Zürcher Oberland

Kalligraphie für Anfänger und
Fortgeschrittene

Sie werden in die Welt von Schrift und Farben
eingeführt und lernen gestalterische Elemente
kennen, mit denen Sie am Ende des Kurses in
der Lage sind, Kunstwerke zu erschaffen.

Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 8.3.–12.4.
Kosten	CHF 220.– (6 × 120 Min.) (plus CHF 35.– Material)
Leitung	Susanne Bischoff
Kursort	Freizeit-Zentrum insieme Freiestr. 29, Uster

Wetzikon – Zürcher Oberland

Fotografieren statt knipsen

NEU

Was braucht es, damit ein Bild den Betrachter
in seinen Bann zieht? Zahlreiche Tipps mit
Fallbeispielen helfen Ihnen, Ihr Fotosujet neu
zu gestalten.

Wann	Dienstag, 9.00–11.15 Uhr 9.5., 16.5., 23.5., 30.5.
Kosten	CHF 210.– (4 × 135 Min.)
Leitung	Denise Broer Ambitionierte Hobbyfotografin
Kursort	Quartierwohnzimmer Bahnhofstr. 256, Wetzikon
Anmeldung	Bis 31.3.

Winterthur und Weinland

Erzählcafé



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ...
Gedanken in Worte fassen, philosophieren,
sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer
gemütlichen Atmosphäre geniessen. Das ist
Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus
machen möchten. Das erste Thema ist
vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

Wann	Mittwoch, 14–16 Uhr 22.2., 29.3., 26.4.
Leitung	Astrid Schöni

Stubete «Zäme singe»



Einmal pro Monat treffen sich gesangsfreudige
ältere Menschen, um unter kundiger Leitung
zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom
altbekannten Volkslied bis zum volkstüm-
lichen Schlager.

Wann	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 21.2., 28.3., 11.4., 23.5., 20.6.
Leitung	Brigitte Schneider

Zimmerberg

Zeichnen

Möchten Sie die Freude am Zeichnen neu entdecken und in einer spielerischen Atmosphäre Ihrer Fantasie und Gestaltungslust freien Lauf lassen? Wir arbeiten mit Bleistift, Kohle, Tusche und Farbstift.

Wann Dienstag, 14.15–16.15 Uhr
18.4.–13.6.
Kosten CHF 170.– (9 × 120 Min.)
Leitung Hans Held

Informationen zu Anmeldungen und Kursorten finden Sie auf Seite 11.

Vorbereitung auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden Themen wie Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Güter- und Erbrecht), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

Wann 23.3. + 24.3. Wetzikon
27.4. + 28.4. Zürich
28.6. + 29.6. Winterthur (Singles)
17.8. + 18.8. Zürich
jeweils 8.30–17.00 Uhr
Kosten Einzelpersonen CHF 700.–
Paare CHF 1350.– >>

Anmeldung AvantAge Fachstelle
Alter und Arbeit
Pro Senectute
Kanton Zürich und Bern
058 451 51 57
www.avantage.ch

Grundschulung Treuhanddienst

GRATIS

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

Für Region Stadt Zürich und Zimmerberg
Wann Dienstag, 2.5., 13.30–17.00 Uhr
Mittwoch, 3.5., 9–12 Uhr
Kursort DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung Scherrer Eveline/Stefan Müller
058 451 50 00
treuhanddienst@pszh.ch
Für Übrige Regionen
Wann Mittwoch, 26.4.
13.30–17.30 Uhr
Donnerstag, 27.4.
13.30–17.30 Uhr
Kursort DC Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung Ruth Hunn/Hanna Urech
058 451 53 40
treuhanddienstoberland@pszh.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 1/2017 Herausgeberin Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

Wir sind in Ihrer Nähe

Dienstleistungszentrum

Unterland und Furtal
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

Limmattal und 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 Weinland
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

Stadt Zürich
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse:
Postfach 3233, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach 1381
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER