

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 2: Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann  
  
**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:** 13.03.2025

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

## 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 Furttal

**Kursort** Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)  
Lindenhofstr. 1, Bülach  
**Anmeldung** PSZH, DC Unterland und Furttal  
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

### 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. Maximal acht Teilnehmende.

**Kurs 8/17** Freitag, 14–16 Uhr  
1.9. + 15.9.

**Kurse 9–12/17** Vier weitere Kurse auf Anfrage  
**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)

**Leitung** Barbara Läuchli  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Gedächtnis-Träff

**Kurs 02.2017.02**

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

**Wann** Dienstag, 13.30–15.30 Uhr  
15.8., 5.9., 3.10., 7.11., 5.12.

**Kosten** CHF 135.– (5 × 120 Min.)

**Leitung** Margrit Madlener  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** Bis 18.7.

### Wetzikon – Zürcher Oberland

#### 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. Maximal acht Teilnehmende.

**Kurs 3/17** Mittwoch, 14–16 Uhr  
5.7. + 12.7.

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

**Leitung** Gudrun Gwisdek  
Teamleitung Sozialberatung  
DC Oberland

>>

**Kursort** DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn bei  
Karin Dürger  
Telefon 058 451 53 42  
karin.duerger@pszh.ch

### Winterthur und Weinland

#### Besser hören – besser verstehen

In der Schweiz ist jede zehnte Person von Hörproblemen betroffen. Es erstaunt, dass trotz Einschränkungen im Alltag und in der Gesellschaft sowie negativer Auswirkungen auf die Gesundheit, weniger hören oftmals lange unbehandelt bleibt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten, die korrekte Handhabung und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

**Wann** Mittwoch, 21.6., 14–17 Uhr

**Kosten** CHF 10.–

**Leitung** Neuroth Hörcenter AG

**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur

**Anmeldung** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Winterthur und Weinland  
Fachstelle Freiwilligenarbeit  
Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur, 058 451 54 00  
freiwilligenarbeit@pszh.ch

#### 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 Vorsorgedossiers. Maximal acht Teilnehmende.

**Wann** Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
7.9. + 14.9.

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

**Leitung** Anja Spescha  
Sozialarbeiterin

**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Lagerhausstr. 3, Winterthur

**Anmeldung** Bis 21.8.  
Astrid Schöni  
Telefon 058 451 54 29  
astrid.schoeni@pszh.ch

## Gedächtnisclub

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen und Orientierung für geistige Fitness suchen. Im Kurs erhalten Sie neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

**Wann** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
6.9., 4.10., 8.11., 6.12.  
**Kosten** CHF 80.– (4 × 120 Min.)  
**Leitung** Susanne Fritschi und  
Danielle Müller  
Gedächtnistrainerinnen SVTG  
**Anmeldung** Bis 21.7.

## Stadt Zürich

### Aufbaukurs iPhone (Apple)

Kurs 27.2017.01

Die Bedienung Ihres iPhones ist Ihnen vertraut. Sie telefonieren, senden SMS und verwalten Ihre Adressen. Im Kurs lernen Sie eine Kamera benutzen, Fotos verwalten und senden, Apps und Internetseiten finden und auf das Gerät laden (z.B. SBB-Fahrplan, Wetter usw.). Sie surfen im Internet. Kleingruppe 5–7 Personen.

**Wann** Freitag, 13.30–16.30 Uhr  
16.6. + 23.6.  
**Kosten** CHF 220.– (2 × 180 Min.)  
**Leitung** Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich  
**Anmeldung** Bis 22.5.

### Aufbaukurs Smartphone Samsung Galaxy

Kurs 29.2017.01

Die Bedienung Ihres Smartphones ist Ihnen vertraut. Im Kurs lernen Sie eine Kamera bedienen und Fotos versenden. Sie laden Apps herunter, lernen surfen und skypen. Kleingruppen 5–7 Personen.

**Wann** Dienstag, 13.30–16.30 Uhr  
20.6. + 27.6.  
**Kosten** CHF 220.– (2 × 180 Min.)  
**Leitung** Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich  
**Anmeldung** Bis 22.5.

## Besser hören – besser verstehen

In der Schweiz ist jede zehnte Person von Hörproblemen betroffen. Es erstaunt, dass trotz Einschränkungen im Alltag und in der Gesellschaft sowie negativer Auswirkungen auf die Gesundheit, weniger hören oftmals lange unbehandelt bleibt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten, die korrekte Handhabung und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

**Wann** Mittwoch, 7.6., 14–17 Uhr  
**Kosten** CHF 10.–  
**Leitung** Neuroth Hörcenter AG  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Zürich, Seefeldstrasse 94a  
8034 Zürich  
**Anmeldung** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Winterthur und Weinland  
Fachstelle Freiwilligenarbeit  
Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur, 058 451 54 00  
freiwilligenarbeit@pszh.ch

## Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)



Sie möchten im Internet 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. Bringen Sie Ihr eigenes (voll geladenes) Gerät (Tablet, Smartphone oder Laptop) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Tablet/Smartphone bzw. «sbb.ch» auf Ihrem Laptop installiert ist.

**Wann** Freitag, 30.6., 14–16 Uhr  
**Kosten** Gratis  
**Leitung** Rundum mobil GmbH  
im Auftrag der SBB  
**Anmeldung** Bis 16.6.

## Zimmerberg

### Schnupperkurs Word

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

**Wann** Montag, 19.6., 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.

## Listen erstellen und Rechnen mit Excel

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, 26.6., 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 auf, worauf Sie beim Setup achten müssen.

**Wann** Montag, 3.7., 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](http://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:

&gt;&gt;

**Adliswil**  
[www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

**Dübendorf**  
 Computer-Treff, Stadtbibliothek

**Herrliberg**  
[www.triangel-herrliberg.ch](http://www.triangel-herrliberg.ch)

**Illnau-Effretikon**  
[www.lebensphase3.ch/computeria](http://www.lebensphase3.ch/computeria)

**Richterswil**  
[www.computeria-richterswil.ch](http://www.computeria-richterswil.ch)

**Kilchberg und Rüschlikon**  
[www.computeria-rueschlikon.ch](http://www.computeria-rueschlikon.ch)

**Uster**  
[www.computeria-uster.ch](http://www.computeria-uster.ch)

**Volketswil**  
[www.computeria-volketswil.ch](http://www.computeria-volketswil.ch)

**Winterthur**  
[www.computeria-winterthur.ch](http://www.computeria-winterthur.ch)

**Stadt Zürich**  
[www.computeria-zuerich.ch](http://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 flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

## Stadt Zürich

**Englisch Konversationskurse A2-B2 (laufende Kurse)** 50%

**Wann** Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr  
 28.6.–4.10. (ausser 19.7.–16.8.)

**Wann** Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr  
 29.6.–5.10. (ausser 20.7.–17.8.)

**Kosten** CHF 300.– (10 × 90 Min.)  
 bei 8–10 Teilnehmenden  
 CHF 400.– (10 × 90 Min.)  
 bei 6 oder 7 Teilnehmenden

**Leitung** Gabriela Meier  
 Ausbildnerin und Englischlehrerin

**Spanisch Fortgeschrittene A2 oder A2.2 (laufende Kurse)** 50%

Kurs 15.2017.03 oder Kurs 15.2017.04  
 Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest», damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal anwenden können.

**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.)  
 20.9.–6.12.

(ausser 11.10. + 18.10.)  
 CHF 310.– (10 × 105 Min.)

**Kosten** bei 8–10 Teilnehmenden  
 CHF 410.– (10 × 105 Min.)  
 bei 6–7 Teilnehmenden

**Leitung** María Gárate  
 Ausbildnerin und Spanischlehrerin



## Unterland und Furttal

**Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch**

**Wann** Auf Anfrage

**Kosten** CHF 255.– (17 × 60 Min.)  
 bei 7 Teilnehmenden

## Uster – Zürcher Oberland

**Englisch A1–B2**

**Wann** A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr  
 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

**Kursort** Katholisches Pfarramt,  
 Jugendhaus Frjz und  
 Tertianum Uster  
 (je nach Kursangebot)

## 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



**Ausdruck und Kreativität**

**Winterthur und Weinland**

**Stubete «Zäme singe»**



Einmal pro Monat treffen sich gesangsfreudige Seniorinnen und Senioren, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

Wann Dienstag, 13.30–14.30 Uhr  
23.5., 20.6., 29.8., 26.9.

Leitung Brigitte Schneider

**Grosse europäische Komponisten**

Sie lernen die Opern «Zauberflöte» von Wolfgang A. Mozart, «Der fliegende Holländer» von Richard Wagner, «La Traviata» von Giuseppe Verdi und «Carmen» von Georges Bizet kennen.

Wann Freitag, 9.30–11.30 Uhr  
11.8., 25.8., 8.9., 22.9.

Kosten CHF 120.– (4 × 120 Min.)

Leitung Wolfgang Langer

Anmeldung Bis 24.7.

Informationen zur Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 12.



**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 31.8. + 1.9. Wetzikon

7.9 + 8.9. Thalwil

13.9. + 14.9. Winterthur

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



**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 diese 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 2/2017 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