

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 2: Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt,  
gleichzeitig aber auch befreien 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:** 14.03.2025

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

## Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 4.



Auf Anfrage 50 Prozent Preisreduktion ab Kurspreis CHF 300.- für EL-Beziehende in Kursen von Bildung und Kultur.

## 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:

### Limmattal und Knonaueramt

Kursort Badenerstr. 1, Schlieren  
Anmeldung 058 451 52 00  
dc.limmattal@pszh.ch

### Pfannenstiel

Kursort Dorfstr. 78, Meilen  
Anmeldung 058 541 53 20  
dc.pfannenstiel@pszh.ch

### 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 28  
kurse.winterthur@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](http://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](http://www.pszh.ch)

## Gesundheit und Prävention

### Stadt Zürich

#### Gedächtnis-Training +

02.2020.02

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. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennen lernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
28.8.–16.10.

Preis CHF 220.– (8 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 300.– (8 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Gedächtnis-Träff +

02.2020.03

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 Mittwoch, 10–12 Uhr  
19.8., 16.9., 21.10., 18.11.,  
9.12.

Preis CHF 135.– (5 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 185.– (5 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung Gabriela Meier  
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

02.2020.06

Wann Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
28.8.–11.12.

Preis CHF 135.– (5 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 185.– (5 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Winterthur

### Gedächtnis-Club +

Der Gedächtnis-Club 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  
2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Preis Info 058 451 54 28

Leitung Susanne Fritschi und  
Danielle Müller  
Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn



**«Atem und Bewegung» +**
**NEU**

Erleben Sie, wie beruhigend, stärkend und beschwingt Ihr Atem sein kann. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen, die vor allem im Sitzen ausgeführt werden, wird der Atem regelmässiger und tiefer, was sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt. Auch Fragen rund ums «richtige» Atmen werden geklärt. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Kurs 1	Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr 3., 10., 17., 24.9.
Kurs 2	Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr 1., 8., 15., 22., 29.10.
Preis	Kurs 1 CHF 80.– (4 × 60 Min.) Kurs 2 CHF 100.– (5 × 60 Min.)
Leitung	Ulrike Fischer Atemtherapeutin nach Middendorf, SBAM
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**«Ausgewogene Ernährung im Alter» +**
**NEU**

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und damit auch unsere Ernährung. In diesem Workshop erhalten Sie Ideen, wie Sie Ihren Ernährungsalltag bunt gestalten und Ihrem Körper etwas Gutes tun können.

Kurs 1	Freitag, 9.30–11.30 Uhr 7. + 14.8.
Kurs 2	Freitag, 9.30–11.30 Uhr 11. + 18.9.
Preis	CHF 80.– (2 × 120 Min.)
Leitung	Anna Maria Bramböck Ernährungsberaterin MSc
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Vorsorge**

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

**Stadt Zürich**

Kurs 06/20	Dienstag, 9–11 Uhr 2.6. + 16.6.
Kurs 07/20	Donnerstag, 14–16 Uhr 9.7. + 16.7.
Kurs 08/20	Donnerstag, 9–11 Uhr 13.8. + 27.8.
Kurs 10/20	Freitag, 9–11 Uhr 2.10. + 16.10.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Heidi Jost Teamleiterin Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort	DC Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zuerich@pszh.ch

**Wetzikon – Zürcher Oberland**

Kurs 02/20	Mittwoch, 14–16 Uhr 17.6. + 24.6.
Kurs 03/20	Mittwoch, 14–16 Uhr 21.10. + 28.10.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Gudrun Gwisdek Sozialberaterin
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich, Fachstelle Uster Amtsstr. 3, Uster
Kurs 02/20	Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Kurs 03/20	Dienstleistungscenter Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.oberland@pszh.ch

**Winterthur und Weinland**

Kurs 03/20	Mittwoch, 14–16 Uhr 26.8. + 2.9.
Kurs 04/20	Dienstag, 14–16 Uhr 20.10 + 27.10.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Raoul Dürr Sozialberater Fabienne Oetiker Sozialberaterin
Kursort	DC Winterthur und Weinland Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn kurse.winterthur@pszh.ch

**Zimmerberg**
**«Internet Banking»**

Kurs 5	Donnerstag, 10–11 Uhr 18.6.
Preis	Kostenlos 6–10 Teilnehmende
Leitung	Daniela Aufderegg Senior Pensions- und Vorsorge- beraterin Raiffeisenbank Thalwil
Kursort	Raiffeisenbank Thalwil Gotthardstr. 20/22, Thalwil
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zimmerberg@pszh.ch





## Digitale Kommunikation

### Stadt Zürich

Allgemeine Informationen  
Klubschule Migros Zürich



Die nachfolgenden Informatikkurse für die Stadt Zürich werden durch den Kooperationspartner Klubschule Migros Zürich durchgeführt.

**Leitung:** Klubschule Migros Zürich

**Kursort:** Klubschule Migros Limmatplatz, Limmatstr. 152, 8005 Zürich

**Anmeldung:** Bis 1 Tag vor Kursbeginn, Klubschule Migros Zürich, Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@gmz.migros.ch

**Hinweise:** Kleingruppen 60+ mit maximal 8 Teilnehmenden. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

**Details:** Daten und weitere Angaben finden Sie auf [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

### Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralldag (PC/Laptop)

Der Kurs bietet Ihnen einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Window und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte.

**Preis** CHF 570.- inkl. Lehrmittel (4 x 200 Min.)

**Wann** Montag, 8.30–12.20 Uhr 17.8.–7.9.

Freitag, 13–16.50 Uhr

4.9.–25.9.

Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr

30.9.–21.10.

**Details** Siehe allg. Infos Klubschule

### Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

**Preis** CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 Min.)

**Wann** Freitag, 13–16.50 Uhr 28.8./4.9.

Mittwoch, 13–16.50 Uhr 23.9./30.9.

Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr 22.10./29.10.

**Details** Siehe allg. Infos Klubschule

### Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen, das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

**Preis** CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 Min.)

**Wann** Donnerstag, 13–16.50 Uhr 27.8./3.9.

Freitag, 13–16.50 Uhr

25.9./2.10.

Montag, 13–16.50 Uhr

19.10./26.10.

**Details** Siehe allg. Infos Klubschule

### Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail.

**Preis** CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 Min.)

**Wann** Mittwoch, 13–16.50 Uhr 26.8./2.9.

Donnerstag, 13–16.50 Uhr 24.9./1.10.

Freitag, 13–16.50 Uhr 23.10./30.10.

**Details** Siehe allg. Infos Klubschule

## 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

### Einsteigerkurs «Italiano per le vacanze» – Italienisch für die Ferien +



In diesem Einsteiger-Italienischkurs machen Sie Sprech- und Hörverständnisübungen zum Thema Reisen, damit Sie im «sonnigen Tessin» oder in «Bella Italia» den wichtigsten Wortschatz für Essen, Hotel, Abfahrtszeiten etc. anwenden können. Erleben Sie, dass Italienischlernen Spass macht: egal ob in der Klasse, beim Üben zu Hause, am Wochenende im Tessin oder «in vacanza». Sie werden Wort für Wort und Satz für Satz in die Sprache eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wann	Mittwoch, 16–17.30 Uhr
16.2020.02	22.4.–8.7. (ausser 20.5.)
16.2020.03	23.9.–9.12. (ausser 25.11.)
Preis	CHF 396.– (11 × 90 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden, CHF 550.– (11 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Christiane Maria Ehrensperger Ausbilderin u. Italienischlehrerin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### «Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2 +



«Listen and Speak» eignet sich für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die ihre einmal erworbenen Sprechfähigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Anhand von einfachen Alltagsgesprächen (z.B. einkaufen,

Erlebtes erzählen) und Lebenssituationen (z.B. Freizeit, Gesundheit) sowie weiteren Themen (z.B. Kultur, Hobby) vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Einige Englischkenntnisse setzen wir voraus. Eine tolle Kursgruppe freut sich auf Sie.

Wann	Freitag, 10.45–12.15 Uhr
11.2020.02	24.4.–17.7. (ausser 1.5. + 22.5.)
11.2020.03	25.9.–11.12. (ausser 13.11.)
Preis	CHF 330.– (11 × 90 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden, CHF 440.– (11 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Yvonne Rimle, Ausbilderin und Stadtführerin für Englisch- sprechende
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Englisch Konversationskurse A2–B1.2 +



Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten nutzen können. Damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest».

10.2020.07	Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
10.2020.08	Donnerstag, 10.30–12 Uhr
10.2020.09	Donnerstag, 13.30–15 Uhr
Wann	2.7.–1.10. (ausser 16., 23., 30.7. und 6.8.)
Preis	CHF 300.– (10 × 90 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden, CHF 400.– (10 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Gabriela Meier, Ausbilderin, Englischlehrerin und Gedächtnistrainerin
Anmeldung	Laufend

### Englisch Konversation und Lektüre B1.2 +



Ein faszinierender und vielseitiger Kurs! Sie unterhalten sich über Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit. Als Vorbereitung für anregende Diskussionen dient die gemeinsame Lektüre kürzerer englischer Texte und Zeitungsartikel. Zudem lesen, analysieren und besprechen Sie einfach

zugängliche Literatur. Dieser Kurs ist lebendig, spannend, interessant und lehrreich zugleich.

Wann	Freitag, 13.15–15 Uhr
15.2020.02	17.4.–17.7. (ausser 1.5., 22.5.)
Preis	CHF 370.– (12 × 105 Min.) bei 8–14 Teilnehmenden
Wann	Freitag, 13.15–15 Uhr
15.2020.03	18.9.–11.12. (13 × 105 Min.)
Preis	CHF 400.– bei 8–14 Teilnehmenden
Leitung	Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
Anmeldung	Laufend

### «Hablamos Español!» (B1)



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. Damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für eine «Schnupperlektion» oder einen «Einstufungstest».

Wann	Mittwoch, 13.45–15.30 Uhr
17.2020.02	22.4.–8.7. (ausser 20.5.)
17.2020.03	Mittwoch, 13.45–15.30 Uhr 16.9.–9.12. (ausser 7., 14.10.)
Preis	CHF 340.– (11 × 105 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden CHF 450.– (11 × 105 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	María Gárate Ausbilderin u. Spanischlehrerin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Unterland und Furttal

### Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch +

Wann	Auf Anfrage
Anmeldung	Laufend

### Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann	Auf Anfrage
Anmeldung	Laufend

Melden Sie sich jetzt an. Wir informieren Sie, wann unsere Kurse und Sportgruppen den Betrieb wieder aufnehmen. Die Kurskosten werden anteilmässig berechnet. Alle aktuellen Kursinformationen finden Sie auch auf [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch).

PRO SENECTUTE

# CasaGusto

## Feine Mahlzeiten auf dem Teller angerichtet und mit der Post an die Wohnungstür geliefert.

Die neue  
Saison-  
Menükarte  
ist da.



Tel. 058 451 50 50 / [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch) %

Bestellung neue Saison-Menükarte **CasaGusto** und Mahlzeiten:

Telefon 058 451 50 50



oder online



[www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)

**Zimmerberg**

**Englisch Konversation A2 +**



Wann Mittwoch, 9–11 Uhr  
29.4.–1.7.  
Leitung Lisa Leutenegger  
Englischlehrerin  
Anmeldung Laufend

**Italienisch A2 +**



Wann Donnerstag, 13.30–15 Uhr  
30.4.–14.5., 28.5.–25.6.  
Leitung Rosella Federici  
Italienischlehrerin  
Anmeldung Laufend

**Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1**



Wann Montag, 17–19 Uhr  
27.4.–29.6.  
Leitung Elena Stutz  
Russischlehrerin  
Anmeldung Laufend

**Ausdruck und Kreativität**

**Limmattal und Knonaueramt**

**Erzählcafé +**



Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum Thema einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Im Anschluss an die moderierte Erzählrunde darf bei Gebäck und Getränk rege diskutiert und ausgetauscht werden.

Wann Dienstag, 17–19 Uhr  
19.5., 16.  
Leitung Regula Lehmann  
Anmeldung Ohne Voranmeldung



**Stadt Zürich**

**«Was uns Philosophen zum Alter sagen können» +**



03.2020.02  
In diesem inhaltsreichen Kurs finden Sie heraus, was die Philosophen zum Alter zu sagen haben. Sie diskutieren und denken darüber nach, welche Hilfen, Ratschläge, Erkenntnisse uns die Philosophen zum Älter werden liefern können. Was heisst das genau und welche Herausforderungen stellen sich uns? Es entstehen spannende Diskussionen, die zum Nachdenken anregen. Egal, ob Sie Kenntnisse in philosophischem Wissen mitbringen oder sich einfach aus Neugier und Interesse anmelden: Sie werden sich zu Themen des Alters in der Antike und der Neuzeit austauschen und sich auch mit Ihrem eigenen Älterwerden auseinandersetzen.

Wann Dienstag, 10–12 Uhr  
6.10., 13.10., 27.10., 3.11.  
Preis CHF 145.– (4 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 185.– (4 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
Leitung Riccardo Bonfranchi  
Pensionierter Erwachsenenbilder  
Studien der Heilpädagogik und  
Philosophie  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**«KUNST-ERLEBNIS»+**



21.2020.01  
Kunstwerke im Museum oder in einer Ausstellung beeindruckt uns, lassen uns staunen darüber, was Künstlerinnen und Künstler, in Farben packen und was für Formen sie finden für ihre Eingebungen, denen sie meisterhaft, oft auch rätselhaft oder unverständlich, Ausdruck verleihen. An drei Bildernachmittagen geht es nicht in erster Linie um die Entstehungsgeschichte der ausgewählten Kunstwerke. Dafür interessieren wir uns umso mehr für unsere eigene Reaktion als Betrachtende und fragen uns: Werden Erinnerungen wach? Wenn ja, welche? Tauchen eigene Geschichten auf? Empfinde ich Freude, Trauer, Wut oder Unverständnis?  
Wann Freitag, 14.15–16.45 Uhr  
4., 11., 25.9.  
Wo 4. + 11.9. im Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
25.9. im Kunsthaus Zürich

Preis CHF 150.– (3 × 2.5 Lektionen)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 185.– (3 × 2.5 Lektionen)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
Zusätzlich Eintritt ins Kunsthaus am 3. Kurstag  
Leitung Elisabeth Glenck-Kuster  
Germanistin, Psychotherapeutin  
ASPV, Kunsttherapeutin  
Bruno Wirth, Psychotherapeut  
ASPV, Kunsttherapeut,  
Ausbildungsleiter am iac  
Integratives Ausbildungszentrum  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**Strich-um-Strich-Zeichnen  
«Yoga für den Kopf» +**



04.2020.02  
Möchten Sie durch einfaches «Strich-um-Strich-Zeichnen» etwas Neues lernen, Ihre innere Ruhe finden und Freude erleben? Die Zentangle-Methode ist eine einfach zu lernende Zeichenart, die Ihre Sinne schärft und die Wahrnehmung fördert. Gleichzeitig werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und das Gedankenkarussell im Kopf kann sich beruhigen. Es sind keine Zeichen- oder anderen Vorkenntnisse nötig. Lernen und erfahren Sie die acht Grundschritte der Zentangle-Methode, eine nachhaltige Verbesserung in den Bereichen Konzentration, Achtsamkeit und Zufriedenheit, wie die Freude an der Sache Ihre Lebenslust erhöht, wie man mit wenig Aufwand Energie schöpft, sich kreativer und mutiger fühlt oder auch Stress abbaut und Schmerzen ausblendet.

Wann Samstag, 10–12 Uhr  
24.10., 7. + 14.11.  
Preis CHF 150.– (3 × 120 Min.)  
bei 8–14 Teilnehmenden  
CHF 180.– (3 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
Zusätzlich CHF 20.– für  
Zentangle®-Originalmaterial  
(Barzahlung bitte am  
1. Kurstag)  
Leitung Irène Duddek,  
Erwachsenenbildnerin,  
Certified Zentangle Teacher  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Pfannenstiel

### Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee +



Singfreudige Senioren jeden Alters proben in Uetikon am See leichte weltliche und geistliche Chorsätze.

**Wann** Donnerstag, 14.30–16 Uhr  
28.5., 11.6., 25.6., 3.9., 1.10.  
(ausser 20.8., 17.9.)

**Kursort** Riedstegsaal  
Bergstr. 109, Uetikon am See

**Wann** 20.8. und 17.9.  
in anderer Lokalität

**Leitung** Daniela Guex-Joris

**Preis** CHF 200.- (Jahresbeitrag)

**Anmeldung** Daniela Guex-Joris, Meilen  
044 923 55 60  
079 464 31 22  
chguexjo@bluewin.ch

## Winterthur und Weinland

### Erzählcafé +



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in einer gemütlichen Atmosphäre in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Das ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit. Maximal 12 Teilnehmende.

**Wann** Mittwoch, 14–16 Uhr  
30.9., 28.10., 25.11., 16.12.

**Leitung** Astrid Schöni

**Anmeldung** Ohne Voranmeldung

### Schreibwerkstatt +

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen diese auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die Sie schon immer aufschreiben wollten. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, einer auf heute oder morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst. Maximal 8 Teilnehmende.

**Wann** Montag, 9–11.30 Uhr  
5.10., 19.10., 2.11., 16.11.,  
30.11., 14.12.

**Preis** CHF 270.- (6 × 150 Min.)

**Leitung** Rose-Marie Gerber  
Schreibpädagogin

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Märchen +

Anhand von Märchen aus verschiedenen Ländern lernen Sie den Drachen in seiner schillernden Gestalt kennen. Die Märchen-erzählerin Iris Kellerhals erzählt Ihnen an zwei Morgen Drachenerzählungen und geht mit Ihnen den Geschichten auf den Grund. Interessant ist, in welcher Weise sich das Bild des Drachen von West nach Ost in seiner Wesenheit ändert.

**Wann** Dienstag, 9.30–11.30 Uhr  
20.10. + 1.12.

**Preis** CHF 60.- (2 × 120 Min.)

**Leitung** Iris Kellerhals  
Erwachsenenbildnerin und  
Märchen-erzählerin

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Komponisten +

In diesem Kurs werden die Komponisten Ralph Vaughan Williams, Gustav Holst, Frederick Delius und Benjamin Britten vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

**Wann** Freitag, 10–12 Uhr  
9.10., 23.10., 6.11., 20.11.

**Preis** CHF 120.- (4 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 160.- (4 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden

**Leitung** Wolfgang Langer

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## 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** 18.6. + 19.6. Zürich  
2.7. + 3.7. Winterthur  
20.8. + 21.8. Zürich  
27.8. + 28.8. Wetzikon  
17.9. + 18.9. Winterthur  
(nur für Singles)  
22.9. + 23.9. Zürich  
22.10. + 23.10. Schaffhausen  
22.10. + 23.10. Wetzikon  
jeweils 8.30–17 Uhr

**Preis** Einzelpersonen CHF 700.- /  
Paare CHF 1350.-

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

### Grundschulung Treuhanddienst

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 zur Eignung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

**Für** Region Stadt Zürich  
und Zimmerberg

**Wann** Dienstag, 29.9., 13.30–17 Uhr  
Mittwoch, 30.9., 9–12 Uhr

**Preis** Kostenlos

**Kursort** Dienstleistungszentrum Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich

**Anmeldung** Ruprecht Brigit / Stefan Müller  
058 451 50 00  
treuhanddienst@pszh.ch

**Für** Übrige Regionen

**Wann** Im Herbst, auf Anfrage

**Preis** Kostenlos

**Kursort** Dienstleistungszentrum Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

**Anmeldung** Hunn Ruth / Urech Hanna  
058 451 53 40  
treuhanddienstoberland@pszh.ch