Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 4

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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

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

Nr. 4//Dezember 2014

7909

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV

02 Gedächtnistraining ist auch Gehirnjogging
05 Mit Skiern und Schneeschuhen durch den Winter

PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH

GEDÄCHTNISTRAINING_Geistige Fitness lässt sich trainieren. Auch das Älterwerden muss nicht mit einem Abbau der Gehirnleistung einhergehen. Wichtig ist ein aktiver Lebensstil – und eine gesunde Ernährung. Hier die wichtigsten Tipps für Ihr Gehirnjogging.

SO BLEIBEN SIE FIT IM DENKEN

Text//**ANNETTE ZANONI, GEDÄCHTNISTRAINERIN SVGT, ZÜRICH**

«Wenn du willst, dass dein Gehirn im Alter sich aus Weisheit nähre, so sorge dafür, solange du jung bist, dass es in deinem Alter nicht an Nahrung mangelt.»

Leonardo da Vinci, Codex Atlanticus 1509

Das Gedächtnis bedeutet nichts anderes als die Fähigkeit des Gehirns, neue Informationen zu speichern, diese zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu aktivieren und unwichtige, nicht gebrauchte Informationen zurückzudrängen – um wieder Speicherplatz für neue Informationen zu schaffen. Ein gutes Gedächtnis ist daher ein trainiertes Gedächtnis. Dazu braucht es Neugierde, Interesse und Motivation. Denn wenn sich das Gehirn langweilt, wird es zu einem unaufmerksamen Gehirn.

Gut zu wissen: Unser Gehirn wiegt nur etwa 2 Prozent unseres Körpergewichts, verbraucht allerdings ganze 20 Prozent unserer gesamten Körperenergie. Entsprechend wichtig ist die Ernährung für das Gehirn. Die notwendigen Nährstoffe erhält es über eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Eiweissen.

«Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.»

Franz Kafka

Der Mensch bleibt bis ins hohe Alter lernfähig, auch wenn sich im Alter Veränderungen zeigen. Denn wenn wir älter werden, brauchen wir möglicherweise länger, um zu lernen und neue Informationen zu speichern. Wenn etwas schnell gehen soll oder wenn man viel auf einmal beachten soll – dann läuft nicht immer alles so schnell wie in jungen Jahren. Das Gehirn muss jedoch gefordert und zum Arbeiten angeregt werden, sonst verkümmern die ungenutzten Nervenzellen und ihre Verbindungen. Eine optimale geistige Leistungsfähigkeit sichert Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

Mit ein bisschen Wissen über den richtigen Umgang mit unserem wichtigsten Organ, dem Gehirn, kann viel erreicht werden. Über gezieltes Training können Grenzen gedehnt und die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhalten oder sogar verbessert werden. Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, sondern nur ein schlecht genutztes Gehirn. Das Älterwerden muss nicht mit einem Abbau der Gehirnleistung einhergehen; dies machen gemäss der Schweizerischen Hirnliga auch Untersuchungen aus der Hirnforschung deutlich. Im Alter und bei guter Gesundheit dauert das Lernen und Erinnern zwar etwas länger, funktioniert aber ansonsten nahezu so gut wie in jüngeren Jahren. Menschen, die im hohen Alter herausragende Leistungen

Eine kleine Übung...

Ich habe mir vorgenommen,
jeden Ich egalos, anrel Ich
so lange Ich heute.

Otto von Bismark

vollbringen, sind keine Ausnahmen – man denke nur an Leute wie Konrad Adenauer, Jeanne Hersch, Joseph Ratzinger oder auch an zahlreiche Künstler, Musiker und Dirigenten.

Forschungen lassen zudem vermuten, dass Schwächen des Gehirns im Alter nicht auf einem schlechten Gedächtnis, sondern schlicht auf einer Unterforderung des Denkorgans beruhen. So wie ein untrainierter Muskel schwächer wird, gehen auch dem Gehirn Verbindungsstrukturen verloren, wenn es nicht beansprucht wird. Die Hirnforschung der vergangenen Jahrzehnte hat gezeigt, dass das Gehirn länger formbar bleibt als früher angenommen.

Das Erlernen von neuen Fähigkeiten mag im Alter teils mit mehr Anstrengung verbunden sein. Es lohnt sich aber allemal: Wer sein Gehirn regelmässig fordert, hat die besseren Voraussetzungen, sich von allfälligen Hirnverletzungen und anderen Schädigungen des Gehirns zu erholen. Ein aktiver Lebensstil kann sogar den Verlauf einer Demenzerkrankung verzögern.

Bis ins hohe Alter bleibt das menschliche Hirn veränderbar, ein Muskel, der trainiert werden kann.

«Mens sana in corpore sano.» – Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Alte lateinische Redewendung

Zu einem gesunden Körper gehört ein gesunder Geist. Das wussten schon die alten Römer. Bestleistungen im geistigen Bereich erfordern prinzipiell auch beste Voraussetzungen in gesunder Lebensführung: *gesunde Ernährung, genügend Bewegung, Entspannung.* Zudem sollte man sich mit den Geschehnissen des Alltags auseinandersetzen. Es ist wichtig, interessiert, kontaktfreudig und neugierig zu bleiben. All diese Voraussetzungen unterstützen den Erhalt einer guten geistigen Leistungsfähigkeit.

Unsere Neugier können wir zu Hause oder unterwegs anregen und üben, indem wir auf alle unsere Sinne achten und sie aktivieren: *Was sehen wir gerade jetzt? Die Birke gegenüber, verfärbt sie schon ihre Blätter? Was hören wir in diesem Moment? Lacht dort ein Kind? Was riechen wir? Woher kommt wohl dieser feine Kaffeegeruch?*

«Niemand weiss, wie weit seine Kräfte gehen, bis er sie versucht hat.»

Johann Wolfgang von Goethe

Deshalb ist Gedächtnistraining eine wichtige Unterstützung. «Use it or lose it» – oder anders gesagt: «Wer rastet, der rostet!» Wenn das Gehirn nicht ausreichend beschäftigt wird, büsst es seine Leistungsfähigkeit ein. Das richtige geistige Training ist deshalb der Schlüssel zu hoher mentaler Leistungsfähigkeit. Um den Geist fit zu halten, ist kein anstrengendes Dauertraining erforderlich. Das Gehirn ist die Zentrale, von der aus alle Lebensfunktionen gesteuert werden.

Bereits ein abwechslungsreicher Alltag kann das Gehirn fit halten. Offen und aktiv sein, sich für die Umwelt interessieren, soziale Kontakte pflegen, neugierig bleiben und neue Herausforderungen suchen – das hilft dem Gehirn, in guter geistiger und körperlicher Verfassung zu bleiben.

Ein ganzheitliches Gedächtnistraining unterstützt auf leichte Art und Weise die Leistung des Gehirns, indem es alle Sinne in die Übungen mit einbezieht. Dabei werden beide Gehirnhälften auf spielerische Art und Weise gefordert und gefördert – über entspannende Elemente wie auch mit körperlichem Einsatz. Wichtig bei allen Übungen ist der Faktor Spass. Nur wenn etwas Freude und Zufriedenheit bereitet, bleibt man dabei und ist bereit, weiterhin zu üben. Das Training in einer Gruppe erleichtert dies. Der soziale Umgang regt an, und der soziale Austausch fördert die sprachliche Fähigkeit.

«Gedächtnis ist das Tagebuch, das wir immer mit uns herumtragen.»

Oscar Wilde

Und nicht zu vergessen: Unser Gehirn freut sich, immer wieder etwas Neues zu lernen. Auch mit 80 Jahren kann man bei Null starten und das Klavierspiel oder eine fremde Sprache erlernen oder sich auf eine unbekannte Kultur einlassen. Oder, wie Konrad Adenauer sagte: «Man darf niemals ‹zu spät› sagen.» Es ist immer Zeit für einen neuen Anfang. Man braucht keinen grossen Wissensstand, um «fit im Denken» zu sein. «Fit im Denken» bedeutet: Ja sagen zum Leben und offen sein.

Foto: Philipp Alder, visualatelier.ch

SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für
> Aqua-Fitness
> Fitness/Gymnastik
> Internationale Tänze
> Nordic Walking und Walking
> Schneeschuhlaufen
> Velofahren
> Wandern
laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

> Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.

> Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
– bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16);
– über www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport;
– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Schneeschuhlaufen.

> Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.

> Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.

> Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

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 der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 34 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten lässigen Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/-in willkommen.

NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

BEWEGUNG UND SPORT
Für Gesundheit und Kontakt

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

Foto: PSZH

THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und Live-Musik von Oldies, Walzer, Swing bis Rock'n'Roll.

WANN	Dienstag, 14.00–17.00 Uhr 16.12.
ORT	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich
EINTRITT	CHF 10.–

VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: 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 in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben.

SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung auch kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und die Anforderungen in Laufzeit und Höhenmeterangaben sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter der drei Gruppen (siehe rechts) angefordert werden.

Schneeschuhgruppe Interregio

KONTAKTPERSON	Lieni Lyss 044 926 10 78 lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Winterthur

KONTAKTPERSON	Maria Germann 052 222 57 18, 079 680 38 43 mariagermann@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

KONTAKTPERSON	Werner Wäfler 044 784 51 89, 079 437 70 87 sg.zimmerberg@gmail.com

Spuren im Sonntagsschnee

Nebst den Touren unter der Woche finden auch die kommende Saison zwei Anlässe an Sonntagen statt:

// TERMINE Sonntag, 11. Januar 2015 und Sonntag, 15. Februar 2015.
// ROUTE Bitte informieren Sie sich unter www.pszh-sport.ch.
// ANFORDERUNGSSTUFE leicht/mittel. Das heisst, bis 4,5 Stunden Wanderzeit mit Auf- und Abstieg je ca. 500 Höhenmeter. // KOSTEN Persönliche Reise- und Verpflegungskosten, Teilnahmebeitrag
// SCHNEESCHUHE «Schnupperinnen und Schnuppern» werden Schneeschuhe zur Verfügung gestellt. Bitte dem Leiter mitteilen.
// DETAILAUSSCHREIBUNG ist ein paar Tage vor dem Anlass aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch > Schneeschuhwandern. Auskunft erteilt auch der Leiter Werner Wäfler, 044 784 51 89 / 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com

Fotos: PSZH

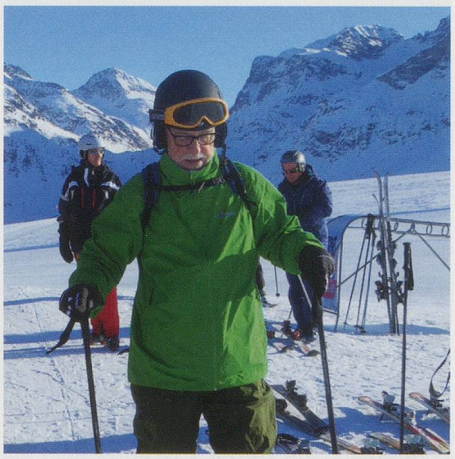
WINTERWOCHEN

Detailausschreibungen über:
www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

Ski Alpin in Bivio

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitet und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könner/-innen sind herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung endet vor dem Hotel Post mit 3-Sterne-Komfort, und schliesslich ist Entspannung total im Dampfbad oder in der Sauna angesagt.

WANN	So–Fr, 11.–16. Januar 2015
KOSTEN	Pauschal CHF 865.– (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, Leitung. Zusätzlich Skipass ca. CHF 100.–
ANREISE	Individuell
LEITUNG / AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch Eugen Stähli, 044 767 09 23 eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 05.12.2014



Ski Alpin in Grindelwald

Ski fahren im Angesicht von Eiger, Mönch und Jungfrau: Die Jungfrauregion umfasst die Skiorte Grindelwald, Wengen, Lauterbrunnen und Mürren. Die Skigebiete bieten für alle Fahrerinnen und Fahrer, ob Wiedereinsteiger/-innen oder Könner/-innen, eine passende Abfahrt. Mitten im Gletscherdorf Grindelwald sind wir im Hotel Derby stationiert. Gemütliche Bergrestaurants am Pistenrand laden zu einem Kaffee oder kleinen Imbiss ein. Beschneite Abfahrten ermöglichen auch bei etwas weniger Schnee eine genussvolle Heimfahrt zur Talstation. Die guten Bahn- und Busverbindungen bringen uns von dort sicher zum Hotel. Von Geniesser/-innen bis Könner/-innen sind alle herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen).

WANN	So–Fr, 08.–13. März 2015
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1140.– (DZ) mit Dusche und WC, inkl. Halbpension, 5-Tages-Skipass, Fondueabend, Leitung. Exkl. fakultativem Ausflug auf das Jungfraujoch, Museumsbesuch, Schneeschuhtour, Carvingkurs.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ernst und Charlotte Fiechter 044 844 13 80 ernstf@bluewin.ch
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 23.01.2015

esa
erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.

Fotos: PSZH

SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
058 451 51 36, jeweils 08.00–12.00 Uhr
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport

- **Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.**
- **Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.**

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sportferien 2015 fortgesetzt.

Laufende Kurse Oktober 2014 bis Februar 2015

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE NACH KURSDAUER	CHF 70.– (5 × 50 Minuten) CHF 84.– (6 × 50 Minuten) CHF 98.– (7 × 50 Minuten) CHF 112.– (8 × 50 Minuten) CHF 126.– (9 × 50 Minuten) CHF 140.– (10 × 50 Minuten) CHF 154.– (11 × 50 Minuten) CHF 170.– (12 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe

Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 20.10.–26.01. (12 ×, ohne 15.12., 22.12. und 29.12.)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Bassersdorf

WANN	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 30.10.–12.02. (13 ×, ohne 20.11., 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

Birmensdorf

WANN	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 21.10.–03.02. (13 ×, ohne 23.12., 30.12. und 27.01.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Monika Descombes

Bonstetten

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 21.10.–27.01. (12 ×, ohne 16.12., 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Dietikon

WANN	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 21.10.–03.02. (13 ×, ohne 23.12., 30.12. und 27.01.)
KURSORT	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Monika Descombes

Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 20.10.–02.02. (12 ×, ohne 03.11., 10.11., 22.12., 29.12.)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

Horgen

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 21.10.–03.02. (14 ×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 22.10.–11.02. (14 ×, ohne 26.11., 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Ob bei Aqua-Fitness, am Feuer bei der Sternwanderung oder bei den Internationalen Tänzen: Die Jubiläumsangebote zu «50 Jahre Bewegung und Sport» boten ein erfrischendes Programm für alle.

Fotos: PSZH

Meilen

WANN	Mittwoch, 29.10.–04.02. (13×, ohne 24.12., 31.12.) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 31.10.–06.02. (12×, ohne 19.12., 26.12., 02.01.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Niederglatt NEU

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 05.11.–11.02. (13×, ohne 24.12. und 30.12.)
KURSORT	Tanzschule Züri Unterland Sägereistrasse 5
LEITUNG	Renata Biagini

Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 20.10.–09.02. (15×, ohne 22.12. und 29.12.)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Petra Erb

Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 21.10.–17.02. (16×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

Richterswil

WANN	Freitag, 09.00–09.50 Uhr 24.10.–06.02. (14×, ohne 26.12. und 02.01.)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco

Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 29.10.–04.02. (13×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 23.10.–05.02. (14×, ohne 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

Urdorf

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 20.10.–02.02. (13×, ohne 22.12., 29.12. und 26.01.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 21.10.–03.02. (13×, ohne 23.12., 30.12. und 27.01.)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld 1
LEITUNG	Monika Descombes

Uster

WANN	Montag, 20.10.–09.02. (15×, ohne 22.12. und 29.12.) 14.00–14.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	friz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

Volketswil

WANN	Freitag, 12.00–12.50 Uhr 24.10.–13.02. (13×, ohne 31.10., 14.11., 26.12., 02.01.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 22.10.–04.02. (14×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 21.10.–27.01. (13×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

Winterthur (Gate 27)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 24.10.–30.01. (12×, ohne 31.10., 26.12. und 02.01.)
KURSORT	Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 20.10.–02.02. (14×, ohne 22.12. und 29.12.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 20.10.–26.01. (13×, ohne 22.12. und 29.12.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 21.10.–03.02. (14×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattalstrasse 214, 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

Fünfter Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® – Paartanz alleine: Möchten Sie zukünftig diese beliebte Tanzform zu bekannten Musikhits unterrichten? Von **Januar bis Mai 2015** findet der fünfte Ausbildungslehrgang mit neun Präsenztagen jeweils freitags in Zürich statt. Detailinformationen unter http://zh.pro-senectute.ch/de/unserangebot/bewegung_sport/everdance/

Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 27.10.–02.02. (12×, ohne 22.12., 29.12., 05.01.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestr. 54, 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 22.10.–04.02. (14×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 20.10.–26.01. (13×, ohne 22.12. und 29.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 22.10.–04.02. (14×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Brigitte Mühlestein

LINE DANCE

Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 22.10.–04.02. (ohne 24.12. und 31.12.) 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene, 10.45–11.45 Uhr für Einsteiger/-innen
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 224.– (14×60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

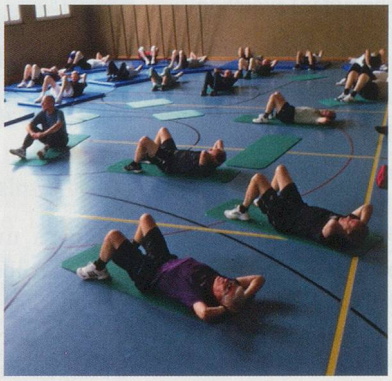
>>

TAIJI/QI GONG

Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehren Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 22.10.–04.02. (13×, ohne 24.12. und 31.12.) 14.30–15.20 Uhr 16.00–16.50 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 247.– (13×50 Minuten)
LEITUNG	Alfons Lötscher
ANMELDUNG	An PSZH



Ganz links: Orientierungswandern in der Stadt Zürich.

Mitte oben: Gruppenbild der Velotour an den Greifensee.

Rechts oben: Fitness und Gymnastik für Rücken und Bauch in Oetwil am See.

Unten: Die Teilnehmenden der Fitnessgruppe in Effretikon.

Fotos: PSZH

TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Nächste Kursperiode: 05.01.–23.02.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kurse ab Mitte Februar
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitagmorgen 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Nächste Kursperiode: 09.01.–17.04. (ohne Sportferien und 03.04.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12 × 60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungscenter und OV für Ortsvertretung.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Gedächtnistraining

Erinnern und Vergessen - möchten Sie mehr darüber wissen? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert. Mit einfachen Übungen und Spielen trainieren Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und bauen die Angst vor der Vergesslichkeit ab.

WANN	Montag, 9.30–11.00 Uhr 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02.
KOSTEN	CHF 160.– (5 × 90 Minuten)
LEITUNG	Susanne Fritschi Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

>>

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Gedächtnistraining

Geistig aktiv sein und bleiben. Entdecken Sie, was Ihr Gehirn alles leisten kann! Mit gezielten Übungen und lustvollem Training werden Konzentration, Merkfähigkeit, sprachliche Gewandtheit, Kreativität und logisches Denken gefördert.

WANN	Mittwoch, 9.00–11.00 Uhr oder 14.00–16.00 Uhr 11.03./18.03./25.03./01.04.
KURSORT	CEVI Schür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
KOSTEN	CHF 100.– (max. 10 Teilnehmende pro Kurs)
LEITUNG	Hanny Faisst Gedächtnistrainerin SVGT
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Notfälle im Alter

Der Kurs vermittelt Sicherheit im Umgang mit Notsituationen. Kursthemen sind beispielsweise: allgemeines Vorgehen bei Notfällen, Erlernen der lebensrettenden Sofortmassnahmen, Erkennen von Herz-Kreislauf-Problemen und entsprechendes Handeln.

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 02.03. und 09.03.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 130.– (ohne Material)
LEITUNG	Fernande Schneider, Kursleiterin Schweiz. Samariterbund
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 16.02.

Gedächtnisclub

Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, Entfaltungsspielräume auszuprobieren, sich neuen Aufgaben zu stellen und Orientierung für geistige Fitness suchen. Damit lässt sich der Alltag kreativ gestalten, und es eröffnen sich neue Handlungsspielräume.

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 07.01./04.02./04.03./08.04./ 06.05./03.06.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 180.– für 1. und 2. Semester (10×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material) CHF 120.– für 1. Semester (6×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material)
LEITUNG	Maria Holenstein und Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerinnen SVGT
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 15.12.

STADT ZÜRICH

Geistige Fitness (Grundkurs)

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

WANN	Kurs 01: Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 13.01.–10.03.
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Min. + Pause)
LEITUNG	Annette Zanoni Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Geistige Fitness (Aufbaukurs)

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

>>

WANN	Kurs 02: Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 13.01.–10.03.
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Min. + Pause)
LEITUNG	Annette Zanoni Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Gedächtnis-Träff

Sie wollen Ihr Gedächtnis fit halten. Der monatliche «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball zu bleiben». Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

WANN	Kurs 02: Montag, 14.00–16.00 Uhr 15.12.2014–20.04.2015
KOSTEN	CHF 140.– (5×120 Min. + Pause)
LEITUNG	Carla Wagner Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

Computeria

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiter weiss, findet in den «Computerias» Hilfe und praktische Tipps. Sie bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Wo die nächste Computeria in Ihrer Umgebung ist und was sie anbietet, finden Sie unter **www.pszh.ch** > unsere Angebote > Bildung und Kultur.

LEITUNG	Freiwillige
INFO	Werner Züst, 044 362 28 09 info@computeria-zuerich.ch www.computeria-zuerich.ch
ANMELDUNG	Nicht nötig

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Computerkurse

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

PC-Grundlagen (Einstieg)

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

WANN	auf Anfrage, Januar 2015
KOSTEN	CHF 325.– (8×110 Minuten)

PC-Grundlagen (Vertiefung)

Sie haben bereits einen Einsteigerkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

WANN	auf Anfrage, Januar 2015
KOSTEN	CHF 325.– (8×110 Minuten)

Einladungen gestalten

Voraussetzungen: Besuchte PC-Kurse Einstieg und Vertiefung.

WANN	auf Anfrage, Januar 2015
KOSTEN	CHF 250.– (5×110 Minuten)

Foto: Fabian Henzmann, Photoart

Bildbearbeitung mit Google Picasa

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

WANN	auf Anfrage, Januar 2015
KOSTEN	CHF 165.– (4 × 110 Minuten)

Tablet-Einsteigerkurs

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

WANN	Freitag, 13.30–16.30 Uhr 16.01. und 23.01.
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner

Kurs Apple iPhone

Ein iPhone ist mehr als nur ein Handy. Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie damit nebst Telefonieren auch Fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Freitag, 14.15–16.15 Uhr 14.11. und 21.11.
KOSTEN	CHF 150.– (2 × 120 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta

iPad-Einsteigerkurs

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

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr und Freitag, 14.00–17.00 Uhr 01.12. und 05.12.
KOSTEN	CHF 250.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta

Tablet-Einsteigerkurs

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

WANN	Freitag, 14.00–17.00 Uhr 06.02. und 20.02.
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner

SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT

Kurse für Computer, iPhones und Tablets

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

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Computerkurse

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

WANN	laufende Kurse auf Anfrage
KURSORT	Pflegezentrum Grund Wagerenstr. 20, Uster
KOSTEN	je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kursunterlagen)
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
INFO	Computeria Uster 044 940 80 64 / 044 940 06 37 info@computeria-uster.ch www.computeria-uster.ch

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Verstehen Sie Ihre Digitalkamera?

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

WANN	Dienstag, 09.00–11.30 Uhr 10.03./17.03.
KURSORT	Fotocenter Zürcherstrasse 25, Wetzikon
KOSTEN	CHF 105.–
LEITUNG	Daniel Widler
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch

Computerkurse für Frauen 60plus in Wetzikon und Umgebung

PC-Praxis 1
für Einsteigerinnen

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

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

PC-Praxis 2
Internet / E-Mail für Einsteigerinnen

Internet Explorer kennenlernen, surfen, effizient suchen, Favoriten nutzen, Umgang mit E-Mail, Adressbuch.

WANN	Mittwoch, 13.45–16.15 Uhr 07.01.–11.02.
KURSORT	Frohbergstr. 43, Wetzikon
KOSTEN	CHF 450.– (5 × 3 Lektionen exkl. Lehrmittel)
LEITUNG	Karin Eschmann Kursleiterin FSB / SVEB 1
INFO	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Computeria 60+ Winterthur

In der Computeria 60+ treffen sich SeniorInnen, die den Computer nutzen und Erfahrungen austauschen wollen. Die Computeria 60+ wird von Informatik-Lehrkräften der Berufsfachschule und von erfahrenen Anwendern von Pro Senectute Kanton Zürich geleitet und betreut.

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

>>

INFO/ ANMELDUNG	PSZH, OV Oberwinterthur H. Rütti, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch www.computeria-winterthur.ch

STADT ZÜRICH

Computerkurse

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

Computer-Einsteigerkurse

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

WANN	Einsteigerkurs: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 03.03.–07.04.
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Tablet-Grund- und Aufbaukurse (iPad)

Tablet-Computer sind leicht zu bedienen und handlich. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Ausserdem laden Sie interessante Programme («Apps») auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse notwendig.

WANN	Grundkurs: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 06.03.–10.04. (ohne 03.04.) Aufbaukurs: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 05.12.–19.12.
KOSTEN	Grundkurs: CHF 580.– (5 × 180 Minuten) Aufbaukurs: CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Tablet-Grundkurs (Samsung Galaxy)

Vielleicht haben Sie sich für ein Tablet mit dem Betriebssystem Android entschieden. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Lerninhalte: siehe Tablet-Grundkurse (iPad).

WANN	Grundkurs: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 03.03.–31.03.
KOSTEN	CHF 580.– (5 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Smartphone-Grund- und Aufbaukurse (Samsung Galaxy)

Vielleicht sind Sie ja neugierig geworden, wie ein iPhone oder andere Smartphones tatsächlich funktionieren. In diesem Kurs wird Ihnen die Bedienung mit den Fingern vertraut (Touchscreen), Sie werden Anrufe tätigen, Ihr Adressbuch anlegen und Kurznachrichten (SMS) empfangen und versenden.

WANN	Grundkurs: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 27.01. und 03.02. Aufbaukurs: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 10.02. und 17.02.
KURSORT	Forchstrasse 145, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 220.– inkl. Kursmaterial (2 × 90 Minuten)
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

>>

Foto: PSZH

INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

SPRACHKURSE

Kursstufe A1: Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.
Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.
Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.
Kursstufe B2: Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.
Kursstufe C1: Sie können sich spontan und fliessend ausdrücken und verstehen es relativ mühelos.

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

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

ANGEBOT	Englisch, Anfänger (A1) Englisch, Grundstufe (A1/A2) Englisch, Mittelstufe (B1/B2) Englisch, jeweils am Samstag (B1/B2) Englisch, Oberstufe (C1) Italienisch, Anfänger (A1) Italienisch, Grundstufe (A1/A2) Italienisch, Oberstufe (C1) Spanisch, Anfänger (A1) Spanisch, Grundstufe (A1/A2) Spanisch, Mittelstufe (B1) Spanisch, Oberstufe (C1) Französisch, Oberstufe (B1) **Neu:** Russisch, Anfänger (A1)
WANN	Kursdaten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 255.– bei 7 TN (17 × 60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Kurse für Englisch und Italienisch

WANN	Englisch für Anfänger: Dienstag, 08.30–10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene I: Montag, 08.30–10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene II: Dienstag, 13.45–15.00 Uhr Italienisch für Anfänger: Dienstag, 15.15–16.45 Uhr Italienisch f. Fortgeschrittene I: Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr Italienisch f. Fortgeschrittene II: Mittwoch, 08.20–9.50 Uhr
KURSORT	Englisch: TERTIANUM, Residenz Brunnehof, Industriestrasse 10, Uster Italienisch: frjz, Jugend- und Freizeithaus, Zürichstrasse 30, Uster
KOSTEN	CHF 380.– pro Semester
LEITUNG	Englisch: Frau Andrea Strommer und Frau Kathrin Kohler Italienisch: Herr Augusto Beolchi
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
HINWEIS	Schnuppern möglich bei freien Plätzen

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Brush up your English

WANN	Beginners: Montag, 8.30–10.00 und 10.30–12.00 Uhr Advanced: Donnerstag, 8.30–10.00 und 10.15–11.45 Uhr
KURSORT	Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
KOSTEN	CHF 25.– pro Lektion (90 Minuten)
LEITUNG	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Christine Better
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

>>

STADT ZÜRICH

Englisch-Konversationskurse (Stufe A1, A2 oder B1)

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

WANN	Kurs 01 (A2): Montag, 10.00–11.30 Uhr 05.01.–16.03. (ohne 09.02.) Kurs 02 (A1): Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 07.01.–18.03. (ohne 11.02.) Kurs 03 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 08.01.–19.03. (ohne 12.02.) Kurs 04 (B1): Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 08.01.–19.03. (ohne 12.02.) Kurs 05 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 08.01.–19.03. (ohne 12.02.)
KOSTEN	CHF 280.– (10 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
LEITUNG	Gabriela Meier
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Englisch "Are you ready for conversation?" (A3/B1)

In diesem Konversationskurs werden Sie vorhandene Englischkenntnisse ohne Druck und mit viel Spass auffrischen. Der Themenstrauss ist bunt: Die Kulturgeschichte des Weins, Fluch oder Segen des Internets, die Beschäftigung mit den Künstlern Picasso, Hemingway oder Alfred Hitchcock und schliesslich der Austausch über die beliebtesten Urlaubsziele – all das wird Ihnen in diesem Kurs begegnen.

>>

WANN	Kurs 01: Freitag, 13.00–14.45 Uhr 13.02.–24.04. (ohne 03.04.)
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Minuten)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Englisch Einsteiger – Fortsetzung (A1/A2)

In diesem Kurs werden Sie einen Alltagswortschatz erwerben, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können. Bitte beachten Sie, dass es sich um einen Fortsetzungskurs handelt. Teilnehmer verfügen bereits über erste Basiskenntnisse der englischen Sprache.

WANN	Kurs 01: Freitag, 09.00–10.30 Uhr 09.01.–27.03. (ohne 06.02.) Kurs 02: Freitag, 10.45–12.15 Uhr 09.01.–27.03. (ohne 06.02.)
KOSTEN	CHF 315.– (11 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
LEITUNG	Yvonne Rimle
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Strahlendes, natürliches Aussehen (Schminkkurs)

Foto: Martin Glauser, Bilderwerkstatt

Schritt für Schritt werden Sie von einer Fachfrau mit dem fachgerechten Auftragen eines Tages-Make-ups vertraut gemacht. Sie erhalten Tipps und Tricks für ein natürliches, strahlendes Aussehen für die reife Haut.

WANN	Samstag, 08.30–12.30 Uhr 22.11.
KURSORT	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
KOSTEN	CHF 65.–
LEITUNG	Frau N. Simon Kosmetikerin EFZ
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

Erzählcafé

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

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 28.11./19.12.2014/30.01./ 27.02.2015
KURSORT	PSZH, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
KOSTEN	Keine
LEITUNG	Veronika Eggenberger
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Jasskurs für Fortgeschrittene

WANN	Montag, 14.00–16.30 Uhr (mit Kaffeepause) 12.01./19.01./26.01./09.02./ 23.02.
KURSORT	TERTIANUM, Residenz Brunnehof, Industriestrasse 10, Uster
KOSTEN	CHF 80.–
LEITUNG	Ruedi Pfaffhauser Erwachsenenbildner SVEB I
INFO	Ruedi Pfaffhauser 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch oder Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Erzählcafé in Winterthur

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

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 26.11.2014/28.01./25.02./ 25.03.2015
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	Keine
LEITUNG	Astrid Schöni
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Märchen – Märchenzahlen

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit. Das Thema dieses Semesters ist die Veränderung, die Wandlung.

WANN	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 02.12.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 25.– pro Morgen (inkl. Unterlagen)
LEITUNG	Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin
ANMELDUNG	058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 10.10.

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 25.11./09.12.2014 (Advent-Stubete), 27.01./24.02.2015
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	Keine
LEITUNG	Brigitte Schneider
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

STADT ZÜRICH

Geschichte – für einmal lebendig

Mit diesem Geschichtskurs wird Geschichte lebendig! Wir wollen nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung aktueller Ereignisse beigetragen haben.

WANN	Kurs 01: Montag, 15.00–16.45 Uhr (mit Kaffeepause) 20.02.–17.04. (ohne 03.04.)
KOSTEN	CHF 285.– (8 × 120 Min.)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Nachberufliche Lebensgestaltung in Bülach

Was verändert sich mit meiner Pensionierung oder der Pensionierung meines Lebenspartners? Was mache ich mit der freien Zeit? Wie wirkt sich die neue Lebensphase auf meine Partnerschaft und mein Beziehungsnetz aus? Wie finde ich Sinn im Alltag? Gemeinsam suchen Sie ein auf Sie zugeschnittenes Konzept.

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

Foto: PSZH

Avantage: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Leben Sie in einer Partnerschaft, besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar. >>

DAUER	Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr
WANN/ORT	Winterthur: 21.01.–22.01. Wetzikon: 05.02.–06.02. Zürich: 19.02.–20.02. Winterthur: 26.03.–27.03.
KOSTEN	Einzelpersonen: CHF 700.– Paare: CHF 1350.–
INFO/ ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch

FREIWILLIGENARBEIT

TREUHANDDIENST

Grundschulung Treuhanddienst

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

WANN	Schulung Stadt Zürich und Zimmerberg: 12.05., 13.30–17.00 Uhr und 13.05., 09.00–12.00 Uhr
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
KONTAKT	Susanne Keller oder Stefan Müller, 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
WANN	Schulung für übrigen Kanton Zürich: 25.02. und 26.02., jeweils 13.30–17.30 Uhr
ORT	PSZH, DC Winterthur Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
KONTAKT	Eva Derendinger (Winterthur): 058 451 54 48 Brigitte Täschler (Unterland/Furttal): 058 451 53 06 Ruth Hunn (Oberland): 058 451 53 84 Tanja Zimmermann (Limmattal/Knonaueramt): 058 451 52 00

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, Orange) an uns weiter.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 4/2014
HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-709119-2

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscenter

UNTERLAND/FURTTAL
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

LIMMATTAL/KNONAUERAMT
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

ZIMMERBERG
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

PFANNENSTIEL
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

WINTERTHUR UND UMGEBUNG
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

STADT ZÜRICH
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse:
Postfach 1035, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

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

PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH

Titelfoto: Philipp Alder, visualatelier.ch