# Bildung und Kultur

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2020)**

Heft 1: **Faires Zusammenspiel : vom Geben und Nehmen zwischen Jung und Alt : und warum unser Generationenvertrag allen dient**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

## Informationen

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

50% NEU GRATIS +

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 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 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

### Stadt Zürich

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

## Gesundheit und Prävention

### Stadt Zürich

**Gedächtnis-Träff +**

02.2020.02
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, 10–12 Uhr<br>12.5., 9.6., 7.7., 18.8., 15.9., 20.10.,17.11.,8.12. |
| Preis | CHF 220.– (8 × 120 Min.)<br>bei 8–12 Teilnehmenden<br>CHF 300.– (8 × 120 Min.)<br>bei 6–7 Teilnehmenden |
| Leitung | Gabriela Meier<br>Gedächtnistrainerin SVGT |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn |

### Unterland

**Gedächtnis-Training +**

Auf spielerische Art lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktion des Gehirns. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps können Sie Ihr Gedächtnis besser nutzen. Maximal 10 Teilnehmende.

| | |
|---|---|
| Kurs : | Donnerstag, 10–11.30 Uhr<br>2.4., 9.4., 16.4., 23.4. |
| Preis | CHF 120.– (4 × 90 Min.) |
| Leitung | Susanne Fritschi<br>Gedächtnistrainerin SVGT |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn<br>dc.unterland@pszh.ch |

## 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 03/20 | Donnerstag, 9–11 Uhr<br>12. + 26.3. |
| Kurs 04/20 | Mittwoch, 9–11 Uhr<br>8. + 22.4. |
| Kurs 05/20 | Montag, 13.15–15.15 Uhr<br>4.5. + 18.5. |
| Preis | CHF 80.– exkl. Docupass<br>(2 × 120 Min.) |
| Leitung | Heidi Jost<br>Team Leitung Sozialberatung<br>Pro Senectute Kanton Zürich |
| Kursort | DC Zürich<br>Seefeldstr. 94a, Zürich |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn<br>dc.zuerich@pszh.ch |

>>

### Wetzikon – Zürcher Oberland

| | |
|---|---|
| Kurs 01/20 | Mittwoch, 14–16 Uhr<br>25.3. + 1.4. |
| Preis | CHF 80.– exkl. Docupass<br>(2 × 120 Min.) |
| Leitung | Gudrun Gwisdek<br>Sozialarbeiterin |
| Kursort | DC Oberland<br>Bahnhofstr. 182, Wetzikon |
| Anmeldung | Sofort<br>dc.oberland@pszh.ch |

### Winterthur und Weinland

| | |
|---|---|
| Kurs 04/19 | Mittwoch, 14–16 Uhr<br>26.2. + 4.3. |
| Preis | CHF 80.– exkl. Docupass<br>(2 × 120 Min.) |
| Leitung | Raoul Dürr<br>Sozialarbeiter |
| Kursort | DC Winterthur und Weinland<br>Lagerhausstr. 3, Winterthur |
| Anmeldung | Sofort<br>kurse.winterthur@pszh.ch |

### Zimmerberg

| | |
|---|---|
| Kurs 2/20 | Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr<br>29.4. + 13.5. |
| Preis | CHF 80.– exkl. Docupass<br>(2 × 120 Min.)<br>6–8 Teilnehmende |
| Leitung | Gabriela Giger<br>Sozialarbeiterin/Altersbeauftragte |
| Kursort | Dorftreff GZ Drei Eichen<br>Stationsstr. 34, Samstagern |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn<br>dc.zimmerberg@pszh.ch |

## Informationsveranstaltungen Raiffeisen

Raiffeisen und Pro Senectute Kanton Zürich arbeiten eng zusammen, um ältere Menschen beim Schritt in den dritten Lebensabschnitt zu begleiten.

**«Erbrecht und Testament»**

| | |
|---|---|
| Wann | Donnerstag, 10–11 Uhr |
| Kurs 1:* | 26.3. |
| Kurs 2:** | 23.4. |
| Preis | Unkostenbeitrag CHF 20.–<br>6–10 Teilnehmende |

**«Der Immobilienratgeber»**

| | |
|---|---|
| Wann | Donnerstag, 10–11 Uhr |
| Kurs 3:** | 30.4. |
| Preis | Unkostenbeitrag CHF 20.–<br>6–10 Teilnehmende |

**«Internet Banking»**

| | |
|---|---|
| Wann | Donnerstag, 10–11 Uhr |
| Kurs 4:** | 7.5. |
| Kurs 5:** | 18.6. |
| Preis | Kostenlos<br>6–10 Teilnehmende |
| Leitung | Daniela Aufdereggen<br>Senior Pensions- und Vorsorgeberaterin,<br>Raiffeisenbank Thalwil |
| Kursort * | Alterszentrum Serata,<br>Raum Gattikon,<br>Tischenloostrasse 55,<br>8800 Thalwil |
| Kursort ** | Raiffeisenbank Thalwil,<br>Gotthardstrasse 20/22,<br>8800 Thalwil |
| Anmeldung/Auskunft | Bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn<br>058 451 52 20,<br>dc.zimmerberg@pszh.ch<br>www.pszh.ch>Sport und Bildung>Bildung und Kultur>Vorsorge |

## Digitale Kommunikation

### Stadt Zürich

klubschule MIGROS

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 > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

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

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

| | |
|---|---|
| Wann | Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr<br>18.3.–8.4.<br>Freitag, 13–16.50 Uhr<br>17.4.–15.5. |
| Preis | CHF 570.– inkl. Lehrmittel<br>(4 × 200 Min.) |
| 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.

| | |
|---|---|
| Wann | Dienstag, 13–16.50 Uhr<br>17.3.+24.3.<br>Donnerstag, 13–16.50 Uhr<br>16.4.+23.4. |
| Preis | CHF 340.– inkl. Lehrmittel<br>(2 × 200 Min.) |
| 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.

| | |
|---|---|
| Wann | Montag, 13–16.50 Uhr<br>oder 8.30-12.20 Uhr<br>9.3.–16.3.<br>Freitag, 13–16.50 Uhr<br>17.4.–24.4. |
| Preis | CHF 340.– inkl. Lehrmittel<br>(2 × 200 Min.) |
| 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.

| | |
|---|---|
| Wann | Donnerstag, 13–16.50 Uhr<br>12.3.+19.3.<br>Dienstag, 8.30–12.20 Uhr<br>7.4.+14.4. |
| Preis | CHF 340.– inkl. Lehrmittel<br>(2 × 200 Min.) |
| Details | Siehe allg. Infos Klubschule |

## Digitale Kommunikation

### Zimmerberg

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

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür gleich ein Billett? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt-für-Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen. Im Kurs haben Sie die Gelegenheit, das Gelernte selbständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

| | |
|---|---|
| Wann | Freitag, 15.5, 14–16 Uhr |
| Preis | Kostenlos<br>10–12 Teilnehmende |
| Leitung | SBB |
| Mitbringen | Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Gerät mit Android).<br>Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login) |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn<br>dc.zimmerberg@pszh.ch |

#### iPhone Einsteigerkurs +

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.

| | |
|---|---|
| Wann | Freitag, 9–12 Uhr |
| Kurs 1: | 17.4.+24.4. |
| Kurs 2: | 8.5.+ 15.5. |
| Preis | CHF 240.– (2 × 180 Min.)<br>6–8 Teilnehmende |
| Leitung | Albino Pallotta |

#### iPad Einsteigerkurs +

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.

| | |
|---|---|
| Wann | Freitag, 14–17 Uhr |
| Kurs 1: | 17.4.+ 24.4. |
| Kurs 2: | 8.5.+ 5.5. |
| Preis | CHF 240.– (2 × 180 Min.)<br>6–8 Teilnehmende |
| Leitung | Albino Pallotta |

>>



Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 17.

## Sprachen

**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 das Gesagte relativ mühelos.

### Stadt Zürich

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

NEU 50%

Kurs 16.2020.01 und 16.2020.02
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<br>26.2.–8.4.<br>Einstieg in Absprache möglich |
| Preis | Pro Lektion |
| Anmeldung | Laufend |
| Wann | Mittwoch, 16–17.30 Uhr<br>22.4.–8.7. |
| Preis | CHF 396.– (11 × 90 Min.)<br>bei 8–12 Teilnehmenden<br>CHF 506.– (11 × 90 Min.)<br>bei 6–7 Teilnehmenden |
| Leitung | Christiane Maria Ehrensperger<br>Ausbilderin u. Italienischlehrerin |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn |

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

50%

11.2020.01 und 11.2020.02
«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...etc.) 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<br>28.2.–27.3.<br>Einstieg in Absprache möglich |
| Preis | Pro Lektion |
| Wann | Freitag, 10.45–12.15 Uhr<br>24.4.–17.7. (ausser 1.5. + 22.5.) |
| Preis | CHF 330.– (11× 90 Min.)<br>bei 8–12 Teilnehmenden |
| Leitung | Yvonne Rimle, Ausbilderin, Stadtführerin für Englischsprechende |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn |

#### Englisch Konversationskurse A2–B1.2 +

50%

Kurs 10.2020.04
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».

| | |
|---|---|
| Wann | Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr |
| Preis | CHF 300.– (10 × 90 Min.)<br>bei 8–12 Teilnehmenden |
| Leitung | Gabriela Meier, Ausbilderin, Englischlehrerin |
| Anmeldung | Laufend |

#### Englisch Konversation und Lektüre B1.2 +

15.2020.02
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<br>17.4.–17.7. (ausser 1.05., 22.5.) |
| Preis | CHF 370.– (12 × 105 Min.)<br>bei 8–14 Teilnehmenden |
| Leitung | Dominik J. Schaller<br>Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte |
| Anmeldung | Laufend |

#### Spanisch Fortgeschrittene B1 «Hablamos Español»

50%

17.2020.02
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 einem «Einstufungstest».

| | |
|---|---|
| Wann | Mittwoch, 13.45–15.30 Uhr<br>22.4.–8.7. |
| Preis | CHF 340.– (11 × 105 Min.)<br>bei 8–12 Teilnehmenden |
| Leitung | María Gárate<br>Ausbilderin und Spanischlehrerin |

### Unterland und Furttal

#### Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch +

| | |
|---|---|
| Wann | Auf Anfrage |
| Preis | CHF 255.– (17 × 60 Min.)<br>bei 7 Teilnehmenden |
| Anmeldung | Laufend |

### Laufende Sprachkurse Spanisch

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

## Zimmerberg

### Englisch Konversation A2 +

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr
26.2.–8.4., 29.4.–1.7.
Preis CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung Lisa Leutenegger
Englischlehrerin

### Englisch Konversation A2 / B1 +

Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr
Kurs 2 10.3.–28.4.
Preis CHF 240.– (8 × 120 Min.)
Leitung Doris Scriven
Dipl. RSA DOTE

### Französisch Konversation B1 +

Wann Montag, 9.45–11.15 Uhr
24.2.–6.4., 27.4.–11.5.
Preis CHF 315.– (14 × 90 Min.)
Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I

### Italienisch A2 +

Wann Donnerstag, 13.30–15 Uhr
27.2.–9.4.,30.4.–14.5.,
28.5.–25.6.
Preis CHF 450.– (20 × 90 Min.)
Leitung Rosella Federici

### Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1

Wann Montag, 17–19 Uhr
24.2.–6.4., 27.4.–29.6.
Preis CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung Elena Stutz
Russischlehrerin

# Ausdruck und Kreativität

## Limmattal und Knonaueramt

### Erzählcafé +

GRATIS

Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden, 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 diskutiert und ausgetauscht werden.

Wann Dienstag, 17–19 Uhr
18.2., 17.3., 21.4., 19.5., 16.6.
Leitung Regula Lehmann
Anmeldung Ohne Voranmeldung

## Stadt Zürich

Vorschau

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

NEU

03.2020.01
In diesem Kurs finden Sie heraus, was Philosophen zum Alter zu sagen haben. Sie diskutieren und denken darüber nach, welche Hilfen, Ratschläge, Erkenntnisse uns die Philosophen zum Älterwerden liefern können. Was heisst das genau? 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
16.6., 23.6., 30.6. + 7.7.
Preis CHF 145.– (4 x 2 Lektionen) bei 8–12 Personen
CHF 185.– (4 x 2 Lektionen) bei 6–7 Personen
(falls Kleingruppe)
Leitung Riccardo Bonfranchi
pensionierter Erwachsenenbilder, Studien der Heilpädagogik und Philosophie
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Kursangebot «Kunsterlebnis»

NEU

21.2020.01
Wie wirken Bilder? Was bewirken sie beim Betrachten? Kunstwerke im Museum oder in einer Ausstellung beeindrucken uns, lassen uns staunen darüber, was Künstlerinnen und Künstler, in Farben packen und Formen finden für ihre Eingebungen, denen sie meisterhaft, oft auch rätselhaft oder unverständlich, Ausdruck verleihen. Und ich als Betrachterin, als Betrachter, was macht das mit mir? 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 und fragen uns: Werden Erinnerungen wach? Wenn ja, welche?Tauchen eigene Geschichten auf?

Wann 4., 11., 25. September
Kursort DC Zürich + Kunsthaus
Leitung Elisabeth Glenck-Kuster
Bruno Wirth
Preis 150.- (3 x 150 Min.)
bei 8-12 Teilnehmenden
185.– (3 x 150 Min.)
bei 6-7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)
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
20.2., 5.3., 19.3., 2.4.
(ausser 30.4. + 14.5.)
und weitere Daten
Kursort Riedstegsaal
Bergstr. 109, Uetikon am See
Wann 30.4. + 14.5. 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


Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 17.

## Winterthur und Weinland

### Komponisten II +

In diesem Kurs werden die Komponisten Giovanni Pierluigi da Palestrina, Giovanni Gabrieli, Claudio Monteverdi und Heinrich Schütz vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

| | |
|---|---|
| Wann | Freitag, 10–12 Uhr<br>14.2., 28.2., 13.3., 27.3. |
| Preis | CHF 120.– (4 × 120 Min.) |
| Leitung | Wolfgang Langer |
| Anmeldung | Sofort |

### Märchen +

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt an zwei Morgen Märchen aus Südafrika, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit. Wir laden Sie ein, sich auf diese Märchen einzulassen. Vielleicht bereichert danach eine südafrikanische Weisheit auch Ihren weiteren Lebensweg.

| | |
|---|---|
| Wann | Dienstag, 9.30–11.30 Uhr<br>25.2.+28.4. |
| Preis | CHF 50.– (2 × 120 Min.) |
| Leitung | Iris Kellerhals<br>Erwachsenenbildnerin und Märchenerzählerin |
| Anmeldung | Sofort |

### Patience Grundkurs +

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Im Grundkurs lernen Sie Schritt für Schritt, verschiedene Spiele auszulegen. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche Unterlagen.

| | |
|---|---|
| Wann | Dienstag, 9.30–11.30 Uhr<br>3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3. |
| Preis | CHF 110.– (5 × 120 Min.)<br>Karten können im Kurs erworben werden. |
| Leitung | Theres Kolar |
| Anmeldung | Bis 14 Tage vor Kursbeginn |

### Patience Aufbaukurs a +

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Im Aufbaukurs können Sie Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs verbessern. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche Unterlagen.

| | |
|---|---|
| Wann | Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr<br>9.4., 16.4., 23.4. |
| Preis | CHF 80.– (3 × 120 Min.) |
| Leitung | Theres Kolar |
| Anmeldung | Bis 14 Tage vor Kursbeginn |

### Patience Könnerkurs +

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Der Könnerkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse aus dem Aufbaukurs zu vertiefen. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche Unterlagen.

| | |
|---|---|
| Wann | Dienstag, 9–11.30 Uhr<br>7.4., 21.4., 5.5. |
| Preis | CHF 80.– (3 × 120 Min.) |
| Leitung | Theres Kolar |
| Anmeldung | Bis 14 Tage vor Kursbeginn |

## Zimmerberg

### Atmen ist mehr als Luft holen +

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.

| | |
|---|---|
| Kurs 1 | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr<br>5.3.–26.3. |
| Kurs 2 | Dienstag, 9.30–10.30 Uhr<br>5.5.–26.5. |
| Kosten | CHF 80.– (4 × 60 Min.)<br>6–8 Teilnehmende |
| Leitung | Irene Fierz-Baumann<br>dipl. Atemtherapeutin<br>Middendorf |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn |

INSERAT

Wollen Sie gut informiert und sicher unterwegs sein und erfahren, wie der Ticketautomat funktioniert? In den kostenlosen Nachmittagskursen erhalten Sie wertvolle Tipps in Theorie und Praxis. Weitere Informationen unter **www.zvv.ch/mobilsein.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15. April | **Rüschlikon** | 6. Mai | **Uster** |
| 23. April | **Rüti ZH** | 10. Juni | **Urdorf** |
| 30. April | **Stammheim** | | |

**Anmeldung** (bis 14 Tage vor dem Kurs)
per Mail an **contact@zvv.ch** oder
telefonisch **0848 988 988**

Partner: PRO SENECTUTE Kanton Zürich

## 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 | 27.2. + 28.2. Wetzikon<br>5.3. + 6.3. Winterthur<br>(nur für Singles)<br>19.3. + 20.3. Zürich<br>2.4. + 3.4. Wetzikon<br>7.5. + 8.5. Winterthur<br>12.5. + 13.5. Thalwil<br>jeweils 8.30–17 Uhr |
| Preis | Einzelpersonen CHF 700.–<br>Paare CHF 1350.– |
| Anmeldung | AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit<br>Pro Senectute Kanton Zürich und Bern<br>058 451 51 57<br>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 Eignung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

| | |
|---|---|
| Für | Region Stadt Zürich und Zimmerberg |
| Wann | Dienstag, 28.4., 13.30–17 Uhr<br>Mittwoch, 29.4., 9–12 Uhr |
| Preis | Kostenlos |
| Kursort | Dienstleistungscenter Zürich<br>Seefeldstr. 94a, Zürich |
| Anmeldung | Brigit Ruprecht / Stefan Müller<br>058 451 50 00<br>treuhanddienst@pszh.ch |
| Für | Übrige Regionen |
| Wann | Mittwoch, 18.3., 13.30–17.30 Uhr<br>Donnerstag, 19.3., 13.30–17.30 Uhr |
| Preis | kostenlos |
| Kursort | Dienstleistungscenter Oberland<br>Bahnhofstr. 182, Wetzikon |
| Anmeldung | Ruth Hunn / Hanna Urech<br>058 451 53 40<br>treuhanddienstoberland@pszh.ch |

Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 17.