Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2009)

Heft: 2

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: 25.11.2025

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

BEILAGE AKTIV

AKTIV

02 Velofahren: Lebensfreude in der Natur

Auf 16 Seiten: Alle Outdoor-Veranstaltungen und viele weitere aktuelle Angebote im Überblick





VELOFAHREN_Auf dem Zweirad mit Gleichgesinnten durch die Natur zu fahren, erfrischt Körper und Seele. Pro Senectute Kanton Zürich bietet regelmässig Touren an. Neu gibt es Velofahrkurse in der Stadt Zürich und einen Velo-Frauentreff.

LEBENSFREUDE AUF DEM ZWEIRAD

Text//PAULA LANFRANCONI Bilder//URSULA MARKUS

Es ist ein wunderschöner Vorfrühlingstag, Peter Nell ist ganz kribbelig. Sein Bike ist bereit. «Jetzt muess öppis gaa», sagt der drahtige 67-Jährige. Er hat sich im Winter mit Tennis fit gehalten, ist ein Bewegungsmensch. Und er ist Fachverantwortlicher Velofahren bei Pro Senectute Kanton Zürich und leitet die Velogruppe Furttal/Regensdorf.

Als gelernter Pädagoge gelingt es Peter Nell, die Philosophie des Seniorensportes anschaulich unter die Leute zu bringen: Bewegen, begegnen, begreifen, behalten. «Primär», sagt er, «wollen wir uns bewegen.» Und wie: 188 952 Kilometer sind die 16 Velogruppen letzte Saison geradelt, gleich viel wie viereinhalb Mal um die Erde. Doch das Soziale ist genauso wichtig. «Bei uns», sagt Nell, «gehts fröhlich zu.» Auf der Tour trinkt man

mal einen Kaffee, redet miteinander, merkt, wenn es jemandem nicht so gut geht.

Auch das Gehirn ist gefordert. Man lernt, wie ein Kreisel korrekt zu befahren ist – überhaupt, dass man als Senior ein Vorbild sein sollte und Helmtragen Pflicht ist. Aber auch, wie man sich entspannt und gesund isst. Wichtig findet Peter Nell auch das letzte «B», das Behalten. «Die Leute sollen nach der Tour schöne Erinnerungen mit nach Hause nehmen.»

Die Teilnehmenden – sie sind im Schnitt zwischen 60 und 75 – dürfen sich auf eine spannende Velosaison freuen. Als Training bietet die Regionalgruppe Furttal/Regensdorf alle 14 Tage einen halbtägigen Fitnessparcours an. Alternierend dazu gibt es ausgeschriebene Touren. Zum Saisonstart beginnt man mit

Zum Saisonstart war die Velogruppe Furttal/Regensdorf unter fachkundiger Leitung von Peter Nell unterwegs.



30-Kilometer-Touren und steigert übers Sommerhalbjahr auf 90 Kilometer, gestuft nach Stärkeklassen von 1 bis 5. Wichtig ist die Tourenvielfalt: «Die heutigen Seniorinnen und Senioren», weiss Nell, «möchten nicht bloss in der eigenen Umgebung radeln.» Ab und zu fährt man denn auch per Zug oder Auto zum Startort.

Neue Angebote

Ein Novum ist ein halbtägiger Velofahrkurs in Zürich, ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute und der Stadtpolizei. Seniorinnen und Senioren ab 60 frischen die Veloregeln auf und lernen, altersbedingte Defizite zu erkennen. Nach der Theorie gehts auf einen Übungsparcours und eine kurze Stadttour. (Siehe Seite 7.)

Viele Frauen, bedauert Peter Nell, lassen sich von Männern mit Super-Bikes abschrecken. Nells Gruppe Furttal/Regensdorf bietet deshalb neu einen Velotreff von und für Frauen an. Geplant sind Halbtagestouren von 15 bis 20 Kilometern, kombiniert mit Ernährungs- und Entspannungstipps.

Für die Zielgruppe der «neuen Alten», die ihr Leben lang Sport getrieben haben, gibts nächstes Jahr Mountainbike-Touren. Auch Peter Nell fährt ab und zu gerne eine Bikestrecke, aber er ist auch ein Geniesser. Den Göppel mal abstellen, in eine Wiese liegen und die Wärme geniessen, das ist für ihn das Schönste.

Das gesamte Angebot findet sich unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport, oder www.pszh-sport.ch, Tel. 058 451 51 31

«Sich bewegen und schöne Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse mit nach Hause nehmen ist die Philosophie des Seniorensports.»



Orientierungswandern

Mit Karte und Wanderschuhen

Gemeinsame Erlebnisse, viel Spass, Kontakt und Bewegung sind garantiert! Jeden Monat, ausser im August, findet im Kanton Zürich eine Orientierungswanderung von rund zwei Stunden statt. Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezeichneter Route. Herumirren müssen Sie nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie auf der Wanderung unterwegs, in Ihrem Tempo, auch mit Nordic-Walking-Stöcken möglich. Nach dem letztjährigen Erfolg ist zum Abschluss im Oktober wieder eine Stadtwanderung vorgesehen. Alle Interessierten sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

WANN Termine und Treffpunkte siehe Seite 8 //
AUSRÜSTUNG der Witterung angepasste Bekleidung,
gutes Schuhwerk //KOSTEN Unkostenbeitrag
10 Franken //ANREISE individuell, mit ÖV erreichbar
//ANMELDUNG ist nicht erforderlich; ausser bei Gewitter und Sturm finden die Wanderungen immer statt
//WEITERE INFORMATIONEN Heinrich Sprecher,
Tel. 044 860 07 40, sprecherheinrich@hotmail.com,
www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot >
Bewegung und Sport

Ein bisschen zaubern

Digitale Fotos können auf vielfältige Weise aufbereitet werden. Mit Hilfe des Computers lassen sich zum Beispiel rote Augen zum Verschwinden bringen, Panorama-Bilder können erstellt und Bildausschnitte bearbeitet werden, Bildformate können zugeschnitten und an die Seitenverhältnisse angepasst werden usw. Für Präsentationen lassen sich Diashows komponieren, und auch die Kunst der Bildmontage lässt sich erlernen. Wer sich solche Techniken der Bildbearbeitung aneignen möchte, kann dies im Einsteigerkurs «Digitale Bildbearbeitung und Fotografie» tun. Mit einem Fotoausflug in die nähere Umgebung und Kursunterlagen im Stile eines «Betty-Bossi-Kochbuchs», die es ihnen jederzeit ermöglichen, selbst komplexe Vorhaben erfolgreich umzusetzen, sind Sie bestens dazu gerüstet.

WANN Freitag, 16., 23., 30.10. / 6., 13.11.//
ORT Pro Senectute Kanton Zürich, Geschäftsstelle,
Forchstrasse 145, 8032 Zürich //ZEIT 10 bis 12 Uhr;
am 6.11. 9.30 bis 12 Uhr //LEITUNG Fritz Weber
//KOSTEN CHF 395. – inklusive Kursmaterialien //
ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00
//ANMELDESCHLUSS 30.9.

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geleitet. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Spesen und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haben auch Sie Interesse an dieser bereichernden Leitertätigkeit? Dann verlangen Sie bitte die Informationsbroschüre unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist zügiges Marschieren mit dem Einsatz von Stöcken. Das Laufen wird so zu einem effizienten Ganzkörpertraining in der Natur. Verbessern Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden und nehmen Sie an den Treffs teil. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikkurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seite 9.

ORTSCHAFT	TREFFPUNKT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Bubikon	Schulstrasse 1, 8633 Wolfhausen	Mittwoch	09.00-10.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Dübendorf	Kirche Wil, beim Brunnen	Freitag	09.00-10.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46
Forch	Parkplatz Süessblätz, Ebmatingen	Donnerstag	18.30–20.00 Uhr im Sommer 13.30–15.00 Uhr im Winter	Susanne Marti	044 980 03 58
Forch (Zumikon)	Parkplatz Restaurant Krone Forch	Donnerstag	09.00-10.15 Uhr	Karin Brang	044 980 09 30
Hedingen	Am Weiher	Montag	08.30-09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
Hinwil	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag	09.00-10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42
Kloten	Schluefweg	Montag Donnerstag	08.30-09.45 Uhr 08.30-09.45 Uhr	Susi Frauenfelder Silvia Vollenweider	044 803 04 54 044 814 12 91
Pfäffikon	Parkplatz GerAtrium	Dienstag Donnerstag	08.30-10.30 Uhr 09.00-10.30 Uhr	Peter Müller	079 426 00 11
Rafz	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours), Rafz	Montag	09.00-10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57
Schönenberg	Parkplatz Sonne, Schönenberg	Dienstag	14.00-15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62
Schwerzenbach	Tennishaus Schwerzenbach	Dienstag	09.00-11.00 Uhr	Erika Schaffert Uta Schallenberger	044 825 41 48 044 825 30 69
Seuzach	Parkplatz Vitaparcours	Montag	14.00-15.30 Uhr	Ellen Hochstrasser	052 335 36 49
Stadel	Oberstufen-Schulhaus	Donnerstag	18.30-19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Schützenhaus	Dienstag	16.30–17.45 Uhr im Sommer 14.00–15.15 Uhr im Winter	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Urdorf	Urdorf, Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag	je nach Jahreszeit um 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr	Ernst Moser Sandra Sommer	044 734 36 34 044 734 32 47
Winterthur	Oberwinterthur, Bäumli Goldenberg	Dienstag	09.00-10.15 Uhr	Ruedi Egli	052 242 46 76
Zürich, Kreis 11	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Mittwoch	09.00-10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82
Zürich, Kreis 11	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag	09.00-10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17
Zürich, Kreis 6	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch	18.00-19.15 Uhr	Paula Hitz	044 384 93 43
Zürich, Kreis 7	Witikon, Bus-Endstation Kienastenwiesweg (Nr. 34), hinter städt. Pflegezentrum, im Garten	Montag Samstag	13.00-14.30 Uhr 10.00-11.30 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92
Zürich, Kreis 7	Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse	Dienstag	09.00-10.00 Uhr 10.15-11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39

WALKING

Walking ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Am Schluss dehnen Sie Ihre Muskeln, was auch die Regeneration fördert. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Bubikon	Schulstrasse 1, 8633 Wolfhausen	Mittwoch	09.00-10.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Dürnten und Tann	Alterssiedlung Parkplatz	Freitag	09.00-10.30 Uhr	Christine Grob	055 240 69 77
Forch (Zumikon)	Parkplatz Restaurant Krone, Forch	Dienstag Donnerstag	09.00-10.15 Uhr 09.00-10.15 Uhr	Verena Kübler Karin Brang	044 980 14 25 044 980 09 50
Greifensee	Schiffssteg Greifensee	Dienstag	09.00-10.30 Uhr	Hanny Schaub	044 940 82 46
Grüningen	Schulhausplatz	Dienstag	08.30-09.45 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hausen a. A.	Vitaparcours	Dienstag	09.00-10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Am Weiher	Montag	08.30-09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
Hinwil	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag	09.00-10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61
Kloten	Schluefweg	Montag Donnerstag	08.30-09.45 Uhr 08.30-09.45 Uhr	Susi Frauenfelder Silvia Vollenweider	044 803 04 54 044 814 12 91
Meilen	Parkplatz Hallenbad	Montag	09.00-10.00 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82
Ossingen	Bahnhof	Montag	09.00-10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Ottenbach	Reussbrücke	Mittwoch	09.00-10.15 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Richterswil	Reidholz, Start Vitaparcours	Montag	08.30–11.00 Uhr März–Oktober 09.00–11.30 Uhr November–Februar	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Richterswil	Reichmuth Velos	Dienstag	18.10-19.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Rüti	Fussballplatz Rüti	Donnerstag Dienstag	09.00-10.15 Uhr 09.00-10.10 Uhr	Cornelia Blum Max Blum	044 926 23 41 055 240 40 00
Schlieren	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag	09.00–10.30 Uhr April–September 13.30–15.00 Uhr Oktober–März	Elfi Scheurer	044 730 59 77
Stadel	Oberstufen-Schulhaus	Donnerstag	18.30-19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Schützenhaus	Dienstag	16.30-17.45 Uhr im Sommer 14.00-15.15 Uhr im Winter	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Uitikon	Im Spilhöfler	Dienstag	09.00-10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42
Winkel	Schützenhaus auf der Egg	Dienstag	16.30 Uhr im Sommer 14.00 Uhr im Winter	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Winterthur	Wülflingen, kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag Donnerstag	14.00-15.30 Uhr 09.00-10.30 Uhr	Brigitte Lyner Edith Geeler	052 222 09 63 052 222 17 14
Zürich, Kreis 11	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag	09.00-10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82
Zürich, Kreis 11	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag	09.00-10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17
Zürich, Kreis 6	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch	18.00-19.15 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 7	Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse	Dienstag	09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
Zürich, Kreis 9	Albisrieden, alte ref. Kirche (Endstation Tram Nr. 3)	Dienstag	08.30-09.30 Uhr	Bernadette Duff	044 492 38 16

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Sie sind in den Gruppen jederzeit herzlich willkommen! Die Wanderungen finden an den verschiedensten Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt. Die Anforderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Terminlisten und Detailprogramme sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Viel Spass!

WANDERGRUPPE	LEITER/IN	TELEFON/E-MAIL
Bäretswil	Jörg Albrecht	044 939 11 80
		js.albrecht@bluewin.ch
Buchs	Sonja Schmid	044 844 02 12
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68
		stefanie_huber@bluewin.ch
Dänikon / Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80
		ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24
		walter.trottmann@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52
		wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63
		waschi118@bluewin.ch
Elsau / Räterschen	Hans Erzinger	052 363 19 61
		vh.erzinger@bluewin.ch
Gossau	Lisa Burrows	043 833 94 59
		lisa.burrows@bluewin.ch
Hausen a. A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73
		r.h.billeter@bluewin.ch
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77
		hilde.fricker@vtxmail.ch
Kilchberg	Paul Suter	044 771 64 71
		paul@suter.cc
Männedorf	ldy Gebert	044 920 08 43
Maur, inkl. Ebma-	Oskar Bachmann	044 980 11 74
tingen, Binz, Aesch/		oskar.bachmann@ggaweb.ch
Forch, Uessikon Meilen	Trudi Schmid	044 910 08 89
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20
Mettinenstetten	Hallila Kellel	hanna.keller@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02
octiviii dili see	Weiner Keinmara	werennhard@freesurf.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12
o to i i i i i i i i i i i i i i i i i i	aryiise Eiiii	erich.erni@bluewin.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05
NG35NOTI	raigical baci	juema.baer@bluewin.ch
		J

WANDERGRUPPE	LEITER/IN	TELEFON/E-MAIL
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09
		a.bloechliger@swissonline.ch
Rutschwil/Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33
		annemarie.zehnder@gmx.ch
Schlieren	Franz Erni	044 730 34 47
		erni-lang@hispeed.ch
Schwerzenbach	Hansruedi Erzberger	044 887 17 45
		h.r.erzberger@bluewin.ch
Seuzach	Ernst Buchmann	052 335 27 03
		ernst.buchmann@bluewin.cl
Stäfa	Elsbeth Schnyder	044 926 34 48
		schnyder.elsbeth@bluewin.cl
Uitikon	Anna Senn	044 493 13 23
Urdorf	Eduard Gubler	044 734 47 56
		eduard-gubler@bluewin.ch
Uster	Elisabeth Surbeck	044 940 90 96
		esurbeck@bluewin.ch
Wald	Ruth Käser	055 246 43 41
Wallisellen	Bruno Lisser	044 830 13 27
		b.lisser@glattnet.ch
Weisslingen	Werner Rüd	052 384 17 34
		w.rued@freesurf.ch
Wetzikon	Hans Vogt	044 954 05 75
		hansm.vogt@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33
		w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26
		kklang@bluewin.ch
Zumikon	Heinz Rähmi	044 918 27 74
		hei.ra@ggaweb.ch
Zürich	Anna Rebsamen	079 814 73 34
		a.rebsamen@bluewin.ch
Zürich (Nord)	Elsy Kranz	044 302 46 38
		elsikranz@bluewin.ch

VELOFAHREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Für alle Anforderungen finden sich geeignete Velogruppen. Sie sind unten aufgeführt. Die Terminlisten und Detailprogramme sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Lassen Sie's rollen!

VELOGRUPPE	TOURENTAG/TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag	Wöchentlich	Marliese Rüeger	044 867 09 58	rene.rueeger@bluewin.ch
		April-Oktober		076 546 93 34	
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour	1×pro Monat	Lisbeth Burren	044 853 02 42	hn.burren@bluewin.ch
		April-Oktober		079 742 80 41	
Dielsdorf	Montag Kurztour	Wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42	hn.burren@bluewin.ch
		April-Oktober		079 742 80 41	

VELOGRUPPE	TOURENTAG/TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/IN	TELEFON	E-MAIL
Furttal / Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Donnerstag- vormittag oder -nachmittag «Frauen-Velo-Träff»	4×pro Monat April–Oktober	Peter Nell	044 845 06 16 079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
Hedingen	Mittwoch und Donnerstag	2. Woche im Monat April-Oktober	Niklaus Schmid	044 761 22 93	j.k.schmid@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April-Oktober	Ernst Wenger	055 240 36 82 079 736 30 72	wenger.ernst@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	noch offen	noch offen	Margrit Obrist	055 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Dienstag und/oder Donnerstag	1–2×pro Monat April–Oktober	Regina Jäggi	044 740 21 35	jaeggir@bluewin.ch
Meilen	Donnerstag	1×pro Monat Mai-Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag	1. + 3. Woche April-Oktober	John Cohen	044 768 23 13	john.cohen@hispeed.ch
0beramt	Mittwoch	1×pro Monat April-Oktober	Robert Koch	044 764 15 81	robi.koch@bluewin.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1×pro Monat April-Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Uster	Donnerstag	3×pro Monat April-Oktober	Annemarie Vogl	044 721 05 39 079 358 59 64	am.vogl@hispeed.ch
Wald / Fischenthal	Donnerstag plus Zusatztouren auf Ansage	2. + 4. Woche Juni-September	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Ganz- oder Halb- tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag oder Donnerstag Ganztagestour	2×pro Monat April-Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zimmerberg	Montag halbtägiger Velotreff und Fitnessplausch	Wöchentlich April–September	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1-2×pro Monat April-Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch
Zürich Süd	noch offen	noch offen	Jacqueline Larcher-Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	j.larcher@gmx.ch
Zürich West	Dienstag und / oder Donnerstag	1-2×pro Monat April-Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	big_ben@gmx.ch

NEU//SICHER VELO FAHREN



Wichtig für sicheres Velofahren sind Regelkenntnisse, das entsprechende Verhalten im (Stadt-)Verkehr und das Beherrschen des Velos. Pro Senectute Kanton Zürich führt mit der Schulinstruktion der Stadtpolizei Zürich halbtägige Kurse für sicheres Velofahren in der Stadt Zürich durch.

WANN	Mittwoch, 3. Juni /		
	26. August / 16. September		
ZEIT	Jeweils 13.30-16.30 Uhr		
KURSORT	Stadtpolizei Zürich		
	Grüngasse 19, 8004 Zürich		
KOSTEN	CHF 10		
INFO/	www.zh.pro-senectute.ch		
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich		
	Tel. 058 451 51 31 oder		
	sport@zh.pro-senectute.ch		

FITNESS/GYMNASTIK



Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Gefördert werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Sicherheit, Entspannung und Regeneration. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich unter Anleitung von speziell ausgebildeten Seniorensportleitenden. Unzählige treue, gute Bekanntschaften und Freundschaften haben sich in den letzten Jahrzehnten gebildet. Der Einstieg in eine neue Gruppe ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16) oder unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportangebote in Ihrer Region.

ORIENTIERUNGS-WANDERN



Beschreibung und weitere Informationen siehe Seite 3.

8. Juni, Stoffel-Rosinli
Treffpunkt: Ref. Kirche Hittnau
13.50 Uhr
6. Juli, Mörsburg
Treffpunkt: TCS-Parkplatz
Seuzach
13.15 Uhr

THÉ DANSANT



Das Tanzbein zu alten und neuen Hits schwingen, bei Evergreens mitsingen und mit Gleichgesinnten zusammen sein. Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt. Neu: Crashkurs zum Auffrischen oder Erlernen von Tanzschritten unter Anleitung eines Tanzlehrers.

differ fillic	itung cines iunziemers.		
WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat:		
	16. Juni, Sommerpause,		
	15. September, 20. Oktober		
ZEIT	Von 14–17 Uhr, Crashkurs von		
	13.30-14.00 Uhr		
EINTRITT	CHF 10		
	CHF 20.— inkl. Crashkurs		
ORT	Dance Academy		
	Binzmühlestrasse 81		
	8050 Zürich. Direkt hinter		
	dem Bahnhof Oerlikon.		

SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Vertiefung und Verbesserung der Atmung führt zu körperlicher Vitalität und fördert das innere Gleichgewicht. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem, Bewegung, Entspannung in Stäfa

WANN	Montag	14.00-15.00 Uhr		
	Dienstag	09.30-10.30 Uhr		
	Dienstag	14.00-15.00 Uhr		
EINSTIEG	Eintritt ist	nach Vereinbarung		
	jederzeit möglich; nächste			
	Kursperiode: SeptDez.			
KURSORT	WMS-Siedl	ung Tränkebach-		
	strasse 5–7 (Gemeinschafts-			
	raum), 871	2 Stäfa		
KOSTEN	CHF 22	Einzellektion		
	CHF 105. – 5er-Abonnement			
	CHF 200	10er-Abonnement		
INFO/	Germaine	Dhur Spillmann		
ANMELDUNG	Tel. 044 926 11 37			
	germaine.dhur@bluewin.ch			
	www.atemenergie.ch			
	A SULPANIE OF THE PARTY OF			

Atem und Bewegung in Uster

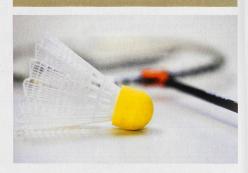
WANN	Freitag, 08.30-09.30 Uhr	
	08.0512.06.	
EINSTIEG	Jederzeit möglich, weitere	
	Kurse ab September	
KURSORT	Praxisgemeinschaft im	
	Zentrum, Gerichtsstrasse 1,	
	8610 Uster, 1. Stock	
KOSTEN	CHF 23 für Einzellektion	
	CHF 110. – für 5 Lektionen	
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken,	
	keine Strassenschuhe	
INFO/	Brigitt Schaub	
ANMELDUNG	Tel. 044 940 83 89	
	brigitt@schaub.ws	

Atem und Bewegung in Winterthur

WANN	Freitag, 09.15-10.15 Uhr
	10×ab 30. Oktober
EINSTIEG	Auf Kursbeginn

KURSORT	Wartstrasse 23, 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 200 für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
INFO/	Sabine Huber
ANMELDUNG	Tel. 052 202 65 68
	sabinehuber@bluewin.ch
	www.atempraxis-huber.ch

BADMINTON



In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und weisen dem Federball die richtige Richtung. Im Einzel und im Doppel setzen Sie die gelernte Technik und Taktik um und freuen sich über gelungene Schläge und Punkte. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft zudem zu mehr Sicherheit im Alltag. Beim anschliessenden Kaffee wird gelacht und geplaudert.

Badminton/Federball in Schlieren

für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 13.30-14.30 Uhr
	und 14.30-16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag
	um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	VITIS Badmintonhalle
	Wiesenstrasse 8
	8952 Schlieren
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.
	CHF 30/Lektion à 90 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40
	www.vitis.ch

Badminton/Federball in Uster

Bauminton/rederball in Uster	
EINSTEIGER/	Donnerstag,
INNEN	13.30-14.30 Uhr
FORT-	Donnerstag,
GESCHRITTENE	14.30-16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag
	um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	Blue Shuttle
	Hallenbadweg 1
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.
	CHF 30/Lektion à 90 Min.
	Schnupperlektion gratis

Traugott Wapp ANMELDUNG Tel. 078 658 92 40 www.blueshuttle.ch

FELDENKRAIS

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend. Lektionen in Feldenkrais sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust am Erkunden der Bewegung. Leichtigkeit, Vitalität, Koordination und Abbau von Muskelverspannungen verbessern sich so wie nebenher.

Feldenkrais in Dietikon

WANN	Dienstag, 17.00-18.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Anfrage
KURSORT	Zentrum für Komplementär-
	medizin, Badenerstrasse 21,
	8953 Dietikon
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.
INFO/	Verena Rytz
ANMELDUNG	Tel. 076 564 25 25
	vrytz@feldenkrais-bewegt.ch
	www.feldenkrais-bewegt.ch

Feldenkrais in Uetikon am See

Feldenkrais und Gentle Dance: Feldenkrais in Verbindung mit freier Bewegung und kreativem Tanz.

WANN	Donnerstag, 10.10-11.10 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs Mitte April
KURSORT	Feldenkrais-Praxis
	Oeltrottenstrasse 7
	8707 Uetikon
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.
INFO/	Ruth Naef
ANMELDUNG	Tel. 044 923 35 51
	ruth.naef@zu-frieden.ch
	www.zu-frieden.ch

Feldenkrais in Winterthur

WANN	Dienstag	17.45-18.45 Uhr
	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr
	Donnerstag	11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit mö	iglich
KURSORT	JUWEL-Kosm	etik und
	Feldenkrais-	Praxis
	Untere Kirch	gasse 1
	8400 Winter	rthur
KOSTEN	CHF 25 fi	ür 1 Lektion
	CHF 200 f	ür 10 Lektionen
	(Lektion à 6	0 Minuten)
INFO/	Ida Rosolen	
ANMELDUNG	Tel. 052 213	3 21 19

FLAMENCO -SPANISCHER TANZ

Flamenco ist Leben, Tanz und Musik! Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. Eine Besonderheit des Flamencos ist der Rhythmus. Die spanische Musik begleiten Sie mit Füssen und mit oder ohne Kastagnetten, solo, als Paar oder als Gruppe.

Flamenco in Zürich

WANN	Montag	10.15-11.45 Uhi
	Montag	15.00-16.30 Uhi
EINSTIEG	Fortlaufen	der Kurs,
	Einstieg je	derzeit möglich
KURSORT	Studio de	Danza Española
	Albulastra	sse 38, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 250	für 10 Lektionen
	à 90 Minu	ten
MITBRINGEN	Flamencos	schuhe,
	wenn vorh	nanden, sonst
	bequeme	Strassenschuhe
INFO/	Susana Ba	rranco
ANMELDUNG	Tel. 044 4	92 38 68
	Mobile 07	9 605 76 42
	susana@h	nispania.ch
	www.hisp	ania.ch

GESELLSCHAFTSTANZ

Im Grundkurs lernen Sie die ersten Grundschritte der Gesellschaftstänze Langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha. Führen und sich führen lassen sind wichtig, um als Paar strahlend mit den ersten Figuren über das Parkett zu tanzen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Dienstag, 17.00-18.15 Uhr
EINSTIEG	Laufend
	Neuer Kurs: Donnerstag
	14.00-15.15 Uhr
	ab 23.04.
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4
	8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100. – für 6 Lektionen
	à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe/Tanzschuhe
INFO/	solvida Tanzschule
ANMELDUNG	Fides Schmuki
	Tel. 055 241 10 10
	info@solvida.ch
	www.solvida.ch



Im Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paare, sondern als Einzelpersonen in der Gruppe. Gespielt werden verschiedene Musikrichtungen, vor allem Country-Musik. Line Dance ist sehr beliebt bei allen Altersgruppen.

Line Dance in Zürich

WANN	Montag, 16.00-17.00 Uhr
	Grundkurs ab 22. Juni 2009
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne
	Winterthurerstrasse 92
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135 für 5 Lektionen
	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung
	und Schuhe
INFO/	Yvonne Kohler
ANMELDUNG	043 233 94 59/
	079 218 75 64
	info@tanzschule-yvonne.ch
	www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING



Es finden im Kanton Zürich laufend neue Technikkurse statt. CHF 90.- für 5 Lektionen à 90 Minuten. Aktuelle Ausschreibungen unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Telefon 058 451 51 31.

ORIENTALISCHER TANZ

In ungezwungener, humorvoller und angenehmer Umgebung lernen Sie das Abc des orientalischen Tanzes kennen. Basisbewegungen, verschiedene Schritte, Armbewegungen, Übungen zur besseren Körperwahrnehmung, vielseitige Musik, Rhythmus und einfache Choreografien gehören zum vielseitigen Programm.

Orientalischer Tanz in Uster

Neuer Kurs auf Anfrage
MOVITY Bewegungsschule GmbH
Florastrasse 42, 8610 Uster
CHF 110. – für 5 Lektionen
à 60 Minuten, Barzahlung des
Kursgeldes am 1. Kurstag
Heidi Reutimann
MOVITY Sekretariat, Daniela
Lyrer, Tel. 044 940 60 23
info@movity.ch
www.movity.ch

Orientalischer Tanz in Zürich

orientansen	er ranz in zuntn
WANN	Dienstag, 10.00-11.30 Uhr
	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektio
	jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya
	Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350. – für 10 Lektionen
	CHF 180. – für 5 Lektionen
	CHF 40 Einzellektion
	(Lektionen à 90 Minuten)
INFO/	Katharina Müller
ANMELDUNG	ORIENTAL DANCE bellyqueeny
	Tel. 079 688 38 39
	info@bellyqueeny.ch
	www.bellyqueeny.ch

PILATES, NEU AUCH AUF DEM STUHL



Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tiefliegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln.

Die Pilates-Lektion auf dem Stuhl stärkt die Rücken-, Bauch-, Arm- sowie die Beinmuskulatur. Das Theraband wird in die Übungen integriert. Mittels der Atemtechnik kann die tiefe Bauchmuskulatur intensiver gekräftigt werden. Diese Lektion eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden eine aufrechte Körperhaltung verbessern möchten. So können auch Interessierte mitmachen, die Hüft- oder Beinbeschwerden haben.

Pilates in Zürich-Altstetten

Phates in Zurich-Altstetten		
WANN	Pilates: Dienstag, Donnerstag,	
	Freitag, 14.00-15.00 Uhr	
	Pilates auf dem Stuhl:	
	Dienstag, 09.30-10.30 Uhr	
EINSTIEG	Jederzeit möglich	
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7	
	8048 Zürich	
KOSTEN	CHF 280. – für 10 Lektionen	
	à 60 Minuten	
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung,	
	kleines Handtuch,	
	keine Trainingsschuhe nötig	
HINWEIS	10-Wochen-Programm	
	mit max. 6 Personen	
INFO/	Danny Birchler	
ANMELDUNG	Tel. 078 665 60 25	
	info@livingup.ch	
	www.livingup.ch	

QIGONG UND TAI-CHI



Oigong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, körperlicher Beweglichkeit und Kraft. Im Oigong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi – als Schattenboxen bekannt – erlernen Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen. Die einzelnen Anbietenden führen für die beiden Angebote unterschiedliche Schreibweisen und Stile, je nach Ausbildungsort und Lehrperson.

Koordinative Fähigkeiten und Qi Gong in Affoltern am Albis

WANN	Mittwoch	15.15-16.30 Uhr
	Freitag	15.15-16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit m	öglich
KURSORT	Mittwoch: \	Werkstrasse 1
	(vis-à-vis N	Manor)
	Freitag: Kat	h. Pfarreizentrum
	Seewadelst	rasse 13
	8910 Affolt	ern a. A.
KOSTEN	CHF 23/Le	ektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme u	nd lockere Kleidung,
	evtl. Gymna	astikschuhe
INFO/	Monika Klai	user
ANMELDUNG	Tel. 043 46	6 52 14
	monikagym	oklauser@gmx.ch

Qigong und Taijiquan in Bülach

	3 1 1 2 3 3 3
WANN	Qigong: Dienstag,
	17.30-18.30 Uhr
	Taijiquan: Dienstag,
	18.45-19.45 Uhr
EINSTIEG	Laufend
	Schnupperlektion möglich
KURSORT	Stadthalle Bülach
	8180 Bülach
KOSTEN	CHF 180. – für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder
	Gymnastikschuhe
INFO/	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan,
ANMELDUNG	Meditation, Sharon Aemmer
	Tel. 044 803 30 30
	info@ai-tcm.ch

Qigong und Taijiquan in Embrach

www.ai-tcm.ch

WANN	Qigong: Montag,
	16.30-17.30 Uhr
	Taijiquan: 18.00-19.00 Uhr
EINSTIEG	Laufend
	Schnupperlektion möglich
KURSORT	kienbalance-Praxis TCM
	Chorherrengasse 3
	8424 Embrach
KOSTEN	CHF 180. – für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder
	Gymnastikschuhe
INFO/	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan,
ANMELDUNG	Meditation, Sharon Aemmer
	Tel. 044 803 30 30
	info@ai-tcm.ch
	www.ai-tcm.ch

Qigong und Taijiquan in Kloten

WANN	Qigong: Mittwoch,
	17.30-18.30 Uhr
	Taijiquan: Mittwoch,
	18.45-19.45 Uhr
EINSTIEG	Laufend
	Schnupperlektion möglich

Schulhaus Spitz (Oberstufen),
Lerchenweg, 8302 Kloten
CHF 180. – für 10 Lektionen
à 60 Minuten
Bequeme Kleidung, Socken
oder Gymnastikschuhe
Ai-Schule für Qigong, Taijiquan
Meditation, Sharon Aemmer
Tel. 044 803 30 30
info@ai-tcm.ch
www.ai-tcm.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

Montag, 09.00-10.00 Uhr
Neue Kursteilnehmende sind
jederzeit willkommen!
Gymnastikstudio Allegria
8330 Pfäffikon
CHF 19.50/Lektion à 60 Min.
Quartalsweise abgerechnet
Bequeme Kleidung,
Schuhe mit weichen, flachen
Sohlen oder Socken
Maria Kistler
Tel. 043 288 80 70
Mobile 076 349 90 88
sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00-17.30 Uhr
	17.0821.09. (7×)
	19.1007.12. (8×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und
	Entspannung, Tai Chi und
	Qi Gong, Oberlandstrasse 102,
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 210 für 7 Lektionen
	CHF 240. – für 8 Lektionen
	(Lektionen à 90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	Gymnastikschuhe oder Socken,
	keine Strassenschuhe
INFO/	Änne Speich
ANMELDUNG	Tel. 044 942 26 56
	aespeich@speichpartner.ch

Qi Gong und F. M. Alexander-Technik in Zürich

WANN	Dienstag	10.30-11.45 Uhr
	Dienstag	12.15-13.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs	Mai 2009,
	Vorkenntni	sse sind keine
	erforderlic	n, Einstieg laufend
KURSORT	Obere Zäur	ne 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35/L	ektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme I	(leidung, Tuch
	zum Lieger	n, Noppensocken/
	Gymnastik	schuhe

INFO/	Marianne Bär
ANMELDUNG	Tel. 044 272 57 64
	info@alexandertechnik-baer.ch
	www.alexandertechnik-baer.ch

Tai ji quan (Chen-Stil) in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6
	Riedtlistrasse 27, 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 195 für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	evtl. Gymnastikschuhe
INFO/	Alfons Lötscher
ANMELDUNG	Tel. 044 350 11 71
	alfons@dojozuerich6.ch
	www.dojozuerich6.ch

Qi Gong und Tai Chi in Zürich

WANN	Donnerstag, 09.00-10.00 Uhr
EINSTIEG	Laufend möglich
KURSORT	LivingUp Center,
	im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280. – für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines
	Handtuch, Trinkflasche. Trai-
	ningsschuhe sind nicht nötig.
HINWEIS	Zu Beginn ist ein Gesundheits-
	fragebogen auszufüllen.
INFO/	Claudia Hogg
ANMELDUNG	Tel. 079 375 52 75
	claudia.hogg@gmail.ch

Qi Gong und Tai Chi in Zürich

WANN	Mittwoch, 17.00–18.15 Uhr, oder Freitag, 17.30–18.45 Uhr
EINSTIEG	Nach telefonischer
	Anfrage möglich
KURSORT	Mittwoch: Birmensdorfer-
	strasse, 8003 Zürich
	Freitag: Yogaschule Therese
	Riedweg, Kasernenstrasse 15,
	8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250. – für 10 Lektionen
	à 75 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	Gymnastikschuhe oder Socken
INFO/	Ankica Milivojevic
ANMELDUNG	Tel. 044 777 61 81
	anamiliv@hotmail.com

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Grundschritte und Bewegungen des Salsa werden zu Choreografien zusammengestellt. In der Tanzschule Salsa 1-2-3 erleben Sie, wie einfach und entspannend Tanzen ist. Mit dem richtigen Ansatz, Leichtigkeit und viel Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen ohne Stress - dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

r
r
uni
130,
n

STEPPTANZ



Erfüllen Sie sich Ihren lang gehegten Traum und lernen Sie steppen wie Fred Astaire oder Gene Kelly. Zu mitreissenden Rhythmen zu tanzen, macht unglaublich Spass! Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

Stepptanz in Rüti

WHILE PROPERTY OF	
WANN	Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr
EINSTIEG	Nach telefonischer Vor-
	anmeldung jederzeit möglich

KURSORT	Steptanzschule Flying Taps Tanzcenter Rüti, Werkstrasse 4 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Schuhausleihe)
HINWEIS	Durchführung bei mind. 7 Teilnehmenden
INFO/ ANMELDUNG	Margrit Lilly Steptanzschule Flying Taps Tel. 041 455 23 23 margrit.lilly@flyingtaps.ch www.flyingtaps.ch

Stepptanz in Uster

EINSTIEG	Neuer Kurs auf Anfrage
KURSORT	MOVITY Bewegungsschule GmbH
	Florastrasse 42, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 110. – für 5 Lektionen
	à 60 Minuten; Barzahlung des
	Kursgeldes am 1. Kurstag
LEITUNG	Sulamit Müntener
INFO/	MOVITY Sekretariat, Daniela Lyrer
ANMELDUNG	Tel. 044 940 60 23
	info@movity.ch
	www.movity.ch
A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Rhythm and Tap School
	Schaffhauserstrasse 351
	8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210. – für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
MITBRINGEN	Steppschuhe, falls vorhanden,
	sonst bequeme Strassenschuhe
	mit leichtem Absatz
INFO/	René Fürstenfeld
ANMELDUNG	Rhythm and Tap School
	Tel. 044 312 51 52
	info@tapdance.ch
	www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO

Sie bewegen sich zu argentinischer Tangomusik und sind gleichzeitig in Gesellschaft. Die Schrittfolgen fördern das Gedächtnis, und die Bewegungen im Raum fordern laufende Anpassung an veränderte Situationen. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Singles sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert. Die Tango-Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Für sorgfältiges Aufwärmen sorgen die spe-

zifisch dem Tango angepassten Feldenkrais-Übungen. Lassen auch Sie sich vom Tangofieber packen.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30-12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs 28.0430.06.
	Einstieg jederzeit möglich.
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden,
	Forchstrasse 248, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 250 für 10 Lektionen
	CHF 30. – für einzelne Practica
	(Practicas à 120 Minuten)
LEITUNG	Verena Vaucher und
	Alexander Dreher
INFO/	Verena Vaucher
ANMELDUNG	Tel. 044 422 93 13
	vevaucher@bluewin.ch
the state of the s	

TENNIS



Haben Sie Lust, mit Tennisspielen anzufangen? Oder haben Sie früher einmal Tennis gespielt und möchten wieder einsteigen? Vielleicht fehlen Ihnen die/der richtige Tennispartnerin oder -partner? Dann steigen Sie ein in unsere Tenniskurse mit ausgebildeten Sportleitenden. Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Seniorinnen und Senioren, verbessern Sie doch all Ihre koordinativen und konditionellen Fertigkeiten. Sie benötigen sportliche Bekleidung und Tennis- oder Turnschuhe. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen
	08.00 und 12.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab August
KURSORT	Tennishalle Ambiance
	8184 Bachenbülach
	gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 160 pro Person bei
	4er-Gruppe, CHF 200 pro
	Person bei 3er-Gruppe für
	8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und
	Ursula Schrepfer

INFO/ Lilo Gubelmann
ANMELDUNG Tel. 044 860 08 48
www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs

WANN	Donnerstag (und evtl.
	Mittwochmorgen), zwischen
	08.00 und 11.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furt-
	bachstrasse 22, 8107 Buchs
	www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 160. – pro Person bei
	4er-Gruppe, CHF 200 pro
	Person bei 3er-Gruppe für
	8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/	Peter Nell
ANMELDUNG	Tel. 044 845 06 16 oder
	Tel. 079 335 48 04
	isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 15.0504.09.
	(ausser Sommerferien)
	08.00-09.00 Uhr
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs,
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten
	Bubikonerstrasse 43a
	8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250 für 12 Lektionen
	à 60 Minuten (inkl. Platzmiete)
INFO/	Toni Schnetzer
ANMELDUNG	Tel. 044 937 11 42
	a.schnetzer@hispeed.ch
	oder Hans Guldimann
	Tel. 044 937 25 38

Tennis in Wetzikon

WANN	Montag, 17.0828.09.
***************************************	Donnerstag, 20.0801.10.
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
and the second	11.00-12.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tennis Club Wetzikon
	Aemmetweg, 8620 Wetzikon
KOSTEN	CHF 140 pro Person bei
	4er-Gruppe, CHF 175 pro
	Person bei 3er-Gruppe für
	7 Lektionen (inkl. Platzmiete)
INFO/	Enrique Escuerdo
ANMELDUNG	Tel. 079 403 55 53
	escuderoenrique@bluewin.ch
	www.tcwetzikon.ch

YOGA



Einfache Körperübungen verbessern das Körpergefühl, die Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Entspannungsübungen und Meditation führen zu Klarheit und innerer Ruhe. Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yogastellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

NEU// Hatha Yoga in Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
	ab 2. Juni
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf
	telefonische Voranmeldung
KURSORT	Gemeindesaal, 8165 Ober-
	weningen, 1. Stock
KOSTEN	CHF 160. – für 8 Lektionen
	à 60 Minuten
	Die erste Yogalektion ist gratis.
MITBRINGEN	Lockere, bequeme Kleidung.
	Yogamatte, falls vorhanden.
HINWEIS	Kommen Sie möglichst nicht
	mit vollem Magen.
INFO/	Monika Hereghty
ANMELDUNG	Tel. 043 422 86 57/
	078 851 82 27

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30-15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf
	telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation
	Seefeldstrasse 7a
	8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25 Einzellektion
	CHF 230. – für 10 Lektionen
	(Lektion à 60 Minuten)
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines
	Handtuch, Trinkflasche. Trai-
	ningsschuhe sind keine nötig.
INFO/	Theresa Moser
ANMELDUNG	043 499 88 75/079 340 45 93
	dancing_theresa@yahoo.com
	www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	27.0501.07.,
	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr,
	oder 28.0502.07.,
	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200. – für 6 Lektionen
	CHF 250. – für 8 Lektionen
	(Lektion à 90 Minuten)
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	Tel. 044 211 73 56

Hatha Yoga in Zürich

WANN	ab 03.06.
	Freitag, 10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7,
	8048 Zürich
KOSTEN	CHF 250 für 10 Lektionen
	à 60 Minuten
INFO/	Martina Lüscher
ANMELDUNG	Tel. 079 325 01 71
	info@livingup.ch

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Jeder hat die Chance, möglichen Defiziten aktiv vorzubeugen. Vor allem natürlich durch regelmässige Bewegung, richtige Ernährung und ausreichende Erholung sowie Teilnahme an Pro-Senectute-Weiterbildungsveranstaltungen.

Gedächtnisträff in Bülach

Unser Hirn braucht Training! So wie einen Muskel müssen wir auch das Gehirn trainieren, wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern wollen.

WANN	Jeweils am Montag
	14.00-15.45 Uhr
	15. Juni, 13. Juli, 17. August

ORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach
LEITUNG	Iris Hauri und Susanne Fritschi
KOSTEN	CHF 160. – (für 6 Monatstreffen)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für die
	Teilnahme an sechs Treffen

Jeweils am Mittwoch

Gedächtnisclub in Winterthur

WANN

	09.30-11.30 Uhr
	Gedächtnisclub anspruchsvoll:
	24. Juni, 22. Juli, 26. August
	Gedächtnisclub spielerisch:
	10. Juni, 8. Juli, 19. August
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4,
	8400 Winterthur
LEITUNG	Ruedi Egli, Liz. SIMA®-Trainer,
	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-
	trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen
ANMELDUNG	Voraussetzung für den Ge-
	dächtnisclub ist der Besuch
	eines Gedächtnistrainings,
	damit die nötigen Grund-
	kenntnisse vorhanden sind.
	Die Teilnahme ist jederzeit
	möglich. Eine Anmeldung ist
	nicht erforderlich.
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst-
	leistungscenter Winterthur

Älter werden – mobil bleiben – Autofahren Bülach

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr. Auf Ihre individuellen Fragen wird eingegangen.

und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

WANN	Jeweils am Montag
	09.00-11.30 Uhr
	Daten auf Anfrage
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach
LEITUNG	Bernhard Elsener und
	Brian Weidmann
KOSTEN	CHF 145
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach

Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

AUSDRUCK UND KREAT<u>ivitä</u>t



Sie möchten Ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen? Die Pro Senectute ermöglicht Ihnen das. Mit Gleichgesinnten machen Sie sich auf den Weg, entdecken neue Lebenswelten und heben Schätze aus der Vergangenheit.

Erzählcafé in Bülach

Das waren noch Zeiten...

In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit Erfahrungen und Erlebnissen, die unser Leben geprägt haben. Wir wenden uns zeitgeschichtlichen Themen zu oder tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Alltagslasten, Ängste und Sorgen dieser Zeit.

WANN	Freitag, 14.00-16.00 Uhr
	26.06. / 31.07. / 28.08. /
	25.09. / 30.10. / 27.11. /
	04.12.
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach
LEITUNG	Frau Veronika Eggenberger
KOSTEN	Kostenios
ANMELDUNG	Es ist keine Anmeldung
	erforderlich.
KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

Schreibend in Erinnerungen kramen

Durch anregende und einfache Methoden des biografischen Schreibens lernen Sie, Erlebtes auf Papier festzuhalten. Sie werden im Schatz Ihrer Erinnerungen kramen und lassen daraus kurze Geschichten entstehen. Für das Schreibseminar sind keine Vorkenntnisse notwendig

WANN	08.06. / 22.06. / 06.07. /
	17.08. / 07.09. / 21.09. /
	12.10. von 09.30-12.30 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH
	Dienstleistungscenter
	Stadt Zürich
	Seefeldstrasse 94a
	8008 Zürich
LEITUNG	Renate Rubin,
	Erwachsenenbildnerin
	und integrative
	Poesie- und Bibliotherapeutin
KOSTEN	CHF 390
	für 7 Schreibvormittage
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH
	Dienstleistungscenter
	Stadt Zürich
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 25.05.

Stubete «zäme singe» in Winterthur

In fröhlicher Runde singen Sie altbekannte Volkslieder und alles, was das Herz erfreut.

WANN	Jeweils am
	Dienstagnachmittag
	13.30-14.30 Uhr
	23. Juni, 25. August
ORT	Im Königshof
	Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider .
KOSTEN	Gratis
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf
	Dienstleistungscenter
	Winterthur und Umgebung
	Brühlgartenstrasse 1
	8400 Winterthur
	Tel. 058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

Patchwork Bülach

Patchwork ist Englisch und steht für Flickarbeit. Es ist eine Technik der Textilgestaltung, bei der viele kleine Stoffstücke zu Kunstwerken verarbeitet werden. Gleichgesinnte treffen sich einmal im Monat.

WANN	10×im Jahr, 1×im Monat,
	Montag, 13.45-16.15 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach
LEITUNG	Lotti Weidmann
KOSTEN	CHF 180
	für 10 Kursnachmittage

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTE



Sie besitzen einen Personal-Computer oder ein Mobiltelefon. Oder Sie kaufen sich demnächst ein neues Gerät. Sie wollen mehr über seine Nutzungsmöglichkeiten wissen. Unser Angebot reicht von Einführungskursen bis zur Bildbearbeitung am Computer.

Handy-Kurs in Bülach

Im Einführungskurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres eigenen Handys kennen. Sie üben in einer Gruppe von maximal 10 Personen die Grundfunktionen.

WANN	Freitag, 05.06.
	13.30-16.30 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach
LEITUNG	Frau C. Perisinotto
KOSTEN	CHF 69
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Der Kurs bietet auch
	Gelegenheit und Zeit, auf
	individuelle Anliegen
	einzugehen.

Handy-Kurse Zürich

Bei der Schulung an zwei Kursterminen lernen Sie, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten.

WANN	15. und 22. Juni
	Zeiten je nach Kurs und Modell
ORT	Pro Senectute ZH

9	
-	
at	
.00	
ta	
0	
B	

	Dienstleistungscenter Stadt Zürich
	Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma
	Surfingsenior, Zürich
KOSTEN	CHF 80. – inkl. Kursmaterial
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH
	Dienstleistungscenter
	Stadt Zürich
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 01.06.

Computer-Einsteigerkurs in Bülach

WANN	ab August
	9 Abende zu 100 Minuten
ORT	Berufsschule Bülach
	Schwerzgrubenstrasse 28
	8180 Bülach
LEITUNG	Fachlehrer der Berufsschule
	Bülach
KOSTEN	CHF 310
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

PC-Grundlagen (Vertiefung) mit Vista und Office 2007 in Bülach

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das im PC-Grundlagenkurs (Einstieg) erlangte Wissen vertiefen und erweitern wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erstellen und Bearbeiten der Ordnerstruktur des Explorers und dem Kennenlernen von Word.

ORT	Berufsschule Bülach
	Schwerzgrubenstrasse 28
	8180 Bülach
LEITUNG	Fachlehrer der Berufsschule
	Bülach
KOSTEN	CHF 310
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

Digitale Fotografie – Einführung in die digitale Bildbearbeitung

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können. Mit dem Programm Photoshop Elements 7 lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung kennen.

WANN	Freitag
	16., 23., 30. 10./6., 13. 11.

ORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Forchstrasse 145, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 395
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Telefon 058 451 50 00
	bis 30.9.

Computer-Einsteigerkurse in Zürich

Wenn Sie den Computer nutzen wollen, um Briefe zu schreiben, im Internet Informationen abzurufen oder eine E-Mail zu senden, dann sollten Sie sich für den Einsteigerkurs anmelden. Geschult wird auf Computern mit dem Betriebssystem Windows XP.

WANN	Freitag, 04.0909.10.
WAININ	09.00–12.00 Uhr (Stufe 1)
	oder 13.30–16.30 Uhr (Stufe 2)
ORT	Pro Senectute ZH
	Geschäftsstelle
	Forchstrasse 145
	8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der
	Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 680 (18 Lektionen)
	inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH
	Dienstleistungscenter
	Stadt Zürich
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Stufe 1:
	noch nie am PC gearbeitet,
	Stufe 2:
	bereits erste Erfahrungen mit
	dem Computer;
	Anmeldeschluss 21.08.

COMPUTERIA



In den über zehn mit der Pro Senectute Kanton Zürich verbundenen Computerias treffen sich Interessierte zum Austausch von Erfahrungen mit dem Computer und zum ungezwungenen Zusammensein.

Internetcorner im Waidspital Zürich

Freiwillige unterstützen Besucherinnen und Besucher bei der Nutzung des Com-

puters, beim Einstieg ins Internet und beim Mailen. Für den Besuch sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

WANN	Jeweils Mittwoch und Freitag
	von 14.00-17.00 Uhr
ORT	Klinik für Akutgeriatrie
	am Waidspital
	Tièchestrasse 99
	8037 Zürich
LEITUNG	Freiwillige des Internetcorners
	im Waidspital
KOSTEN	Die Benutzung des
	Internetcorners ist kostenlos
ANMELDUNG	Ist nicht erforderlich
KONTAKT	Pro Senectute ZH
	Dienstleistungscenter
	Stadt Zürich
	Tel. 058 451 50 00

Computeria 60+ in Winterthur

Die Computeria steht Computer anwendenden Seniorinnen und Senioren, die den Austausch oder Unterstützung in der Handhabung suchen, zur Verfügung. Sie wird von Informatik-Lehrkräften der BFS und von freiwilligen erfahrenen Anwendern betreut.

WANN	Jeweils Samstag
	(ausser Schulferien)
	08.30-11.10 Uhr
ORT	Berufsschule Winterthur,
	Lehrateliers, Lagerhausstrasse 5,
	4. Etage, Winterthur
LEITUNG	Informatik-Lehrer der Berufs-
	fachschule Winterthur, freiwil-
	lige Seniorinnen und Senioren
	der Ortsvertretung Oberwinter-
	thur von Pro Senectute
ANMELDUNG	Eine Anmeldung ist
	nicht erforderlich.
KONTAKT	Hugo Rütti, Eibenweg 28,
	8404 Winterthur,
	h.ruetti@datacomm.ch

Spezialangebot der Computeria

System sichern (Back-up) und im Notfall wiederherstellen.

THE NEXT	27 luni
WANN	27. Juni
ORT	Berufsschule Winterthur,
	Lehrateliers, Lagerhausstrasse 5,
	4. Etage, Winterthur
LEITUNG	Informatik-Lehrer der Berufs-
	fachschule Winterthur, freiwil-
	lige Seniorinnen und Senioren
	der Ortsvertretung Oberwinter-
	thur von Pro Senectute
ANMELDUNG	Anmeldung notwendig:
	Hugo Rütti, Eibenweg 28,
	8404 Winterthur
	h.ruetti@datacomm.ch

SPRACHKURSE



Sprachenlernen macht Spass – vor allem zusammen mit Gleichgesinnten in entspannter Lernatmosphäre. Überdies hält lebenslanges Lernen fit und lebendig. Ein Sprachkurs bei Pro Senectute ist ein Lernvergnügen.

Sprachkurse Englisch/Französisch/ Italienisch/Spanisch

Möchten Sie sich vertieft mit einer Fremdsprache befassen? Neues dazulernen oder Altes auffrischen und gleichzeitig die Begegnung mit Gleichgesinnten pflegen?

Sprachkurse Bülach

WANN	Montag-Freitag, verschiedene Niveaustufen, auf Anfrage
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach
	Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Sprachlehrerinnen
KOSTEN	CHF 200.— (bei 7 Teilnehmenden) 16 Lektionen

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

SPEZIELLES 1-2 Schnupperlektionen (gratis) sind möglich.

FREIWILLIGENARBEIT



Ein Gewinn für alle: Freiwilligenarbeit schafft Kontakte, ermöglicht neue Erfahrungen, stärkt das Selbstvertrauen. Die Fachstelle für Freiwillige der Pro Senectute Kanton Zürich informiert und berät interessierte Personen und vermittelt geeignete Einsatzplätze. Kontaktieren Sie uns, falls Sie sich für eine Tätigkeit als Freiwillige/r interessieren: Eva Haupt, Fachverantwortliche für Freiwilligenarbeit, Tel. 058 451 51 08, eva.haupt@zh.pro-senectute.ch.

AVANTAGE

GESUND ÄLTER WERDEN IN BETRIEB UND BERUF

AvantAge ist die Fachstelle für Alter und Arbeit. AvantAge befähigt Betriebe und Mitarbeitende, dem demografischen Wandel in der Arbeitswelt aktiv zu begegnen.

Jedes Alter hat seinen Wert und seine Stärke. Die Frage ist nur, wie man damit umgeht. Wir unterstützen Sie gerne beim Aufbruch in ein neues Alter.

«Mit 66 Jahren...»

Sie sind seit Kurzem oder seit einigen Jahren pensioniert und wollen Ihr Leben neu ausrichten. Unter kompetenter AvantAge-Leitung befassen Sie sich mit Ihrem Lebensentwurf für die Zukunft – konkret, persönlich, humorvoll.

WANN	Zwei Tage, jeweils am
	Mittwoch, 09.00-16.30 Uhr
	19.08. / 26.08. oder
	23.09. / 30.09. oder
	21.10. / 28.10.
ORT	Zentrum Karl der Grosse
	Kirchgasse 14
	8001 Zürich
LEITUNG	Franzisca Schaub, AvantAge
KOSTEN	CHF 250
ANMELDUNG	AvantAge
	Fachstelle Alter und Arbeit
	Pro Senectute ZH & BE
	Telefon 058 451 51 57
	www.avantage.ch

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscentren

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 E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch Internet: www.zh.pro-senectute.ch

