Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2009)

Heft: 2

Register: Weiterbildung

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: 29.11.2025

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

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

Gedächtnisclub in Winterthur

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

Älter werden – mobil bleiben – Autofahren Bülach

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

gangen.	
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.

arobor Bort.	
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

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.
SECTION OF SECTION	

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.

	F :: 01 00 00 10
WANN	Freitag, 04.0909.10.
	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
The same of the sa	

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

