Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2009)

Heft: 3

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: 19.11.2025

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

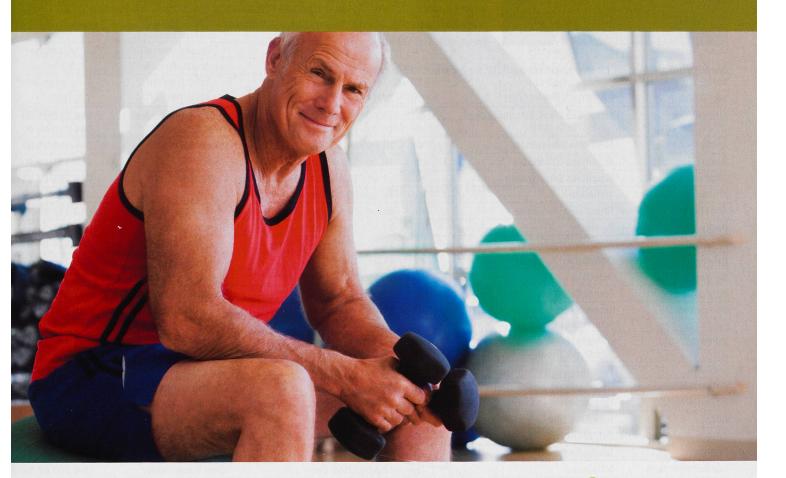


Nr. 3//August 2009

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV

Auf 16 Seiten: Alle Fitnessgruppen nach Ortschaften und viele weitere aktuelle Angebote im Überblick





SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Aqua-Fitness, Nordic Walking / Walking, Velofahren, Volkstanz und Wandern: 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! Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport, unter Tel. 058 451 51 31 oder in den AKTIV-Ausgaben 1/09 und 2/09.

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 am Leiten einer Gruppe in Fitness oder einer anderen Sportart? 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

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. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus, GZ für Gemeinschaftszentrum.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Adliswil	Schulhaus Werd, Schulhaus Zopf	Mi	14.00-15.15 Uhr	Hugo Zimmermann	044 710 31 88
		Mi	14.30-15.30 Uhr	Heidi Bianchi	044 710 64 92
Aesch	Turnhalle Nassenmatt	Мо	13.30-14.30 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84
Aeugst	Schulhaus Gallenbühl	Do	18.00-19.00 Uhr	Helen Spörri	044 761 89 80
Affoltern a.A.	Schulhaus Ennetgraben	Mi	12.45-13.45 / 14.00-15.00 Uhr	Désirée Waech	044 701 12 93
Altikon	Turnhalle	Мо	18.00-19.00 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Andelfingen	Oberstufen-Turnhalle	Мо	09.00-10.00 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36
Bachs	Turnhalle	Mi	13.45-14.45 Uhr	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Bäretswil	Mehrzweckhalle	Mi	14.00-15.00 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83
Bauma	Oberstufen-Turnhalle	Mi	14.15-15.15 Uhr	Annelies Buchegger	055 246 62 47
Benken	Turnhalle	Mi	09.00-10.00 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55
Berg am Irchel	Turnhalle	Мо	17.15-18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73
Bonstetten	Turnhalle im Schachen	Mi	14.00-15.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Schulhaus im Bruggen	Mi	18.30-19.30 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87
Brütten	Gemeindesaal	Di	14.00-15.00 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
	Schulhaus Chapf	Mi	16.00-17.00 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16
Bubikon	Turnhalle Spycherwise	Мо	13.00-14.00 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70
Bubikon/Wolfhausen	Geissbergsaal Wolfhausen	Мо	13.30-14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Buch am Irchel	Turnhalle	Mi	13.30-14.30 Uhr	Marlies Roost	052 317 14 02
Buchs	Turnhalle Zihl	Mi	14.00-15.00 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06
Bülach	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	08.30-9.30 / 10.00-11.00 Uhr	Erika Marti	044 860 01 34
Dällikon	Turnhalle Lee Punt	Di	17.00-18.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dänikon/Hüttikon	Schulhaus	Мо	16.45-17.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
Dättlikon	Schulhaus Metteln	Mi	13.30-14.30 Uhr	Esther Fehr	052 315 53 29
Dielsdorf	Mehrzweckhalle Früebli	Мо	17.00-18.00 Uhr	Gertrud Gassmann	044 853 02 13
	Oberstufen-Turnhalle	Мо	18.30-19.30 Uhr	Gertrud Gassmann	044 853 02 13

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Mi	13.45-14.45 Uhr	Ursula Dähler	044 740 66 23
SECTION OF	Pavillon Evang. Freikirche	Do	14.15-15.15 Uhr	Graziella Pfammater	043 495 06 62
Dietlikon	Turnhalle Dorf	Do	09.00-09.50 Uhr	Martha Schmid	044 833 08 68
Dinhard	Sporthalle	Di	08.50-09.50 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Dorf	Mehrzweckgebäude	Di	17.00-18.00 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13
Dübendorf	KGH Ref. Kirchenzentrum	Do	08.45-9.45 / 10.00-11.00 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24
	Pfarrsaal Leepünt	Do	09.30-10.30 Uhr	Marianne Schulz	044 821 71 64
Egg	Turnhalle Kirchwies	Mi	14.00-15.00 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
Egg/Esslingen	Turnhalle Vogelsang	Mi	15.30–16.30 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
Eglisau	Turnhalle Städtli	Mo	09.20-10.20 Uhr	Jaqueline Rupp	044 867 25 75
Flag	Altersheim Weierbach	Di Mi	09.30-10.30 Uhr	Jaqueline Rupp	044 867 25 75
Elgg	Turnhalle Ritschberg		14.15-15.05 / 15.15-16.05 Uhr	Miong Kummert	052 364 31 89
Ellikon a.d. Thur	Bürgli	Do D:	10.00-11.00 Uhr	Regina Lenggenhager	052 721 30 19
Elsau/Räterschen	Turnhalle Singsaal	Di Do	08.00-09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr	Vreni Erzinger Vreni Erzinger	052 363 19 61 052 363 19 61
Embrach	Oberstufen-Turnhalle	Mi	14.00-15.00 Uhr	Anna Künzi	044 865 41 67
EIIIDIdCII	Turnhalle D Hungerbühl	Mi	15.45-16.45 Uhr	Hansjörg Staub	044 865 41 67
Fahrweid	Schulhaus Fahrweid	Di	15.15-16.15 Uhr	Yvonne Sujata	044 741 20 07
Fällanden	Schulhaus Lätten	Мо	17.30–18.30 Uhr, nur Männer	Mirijam Bättig	043 355 52 25
rananuen	Schulhaus Lätten	MO Di	09.00-10.00 Uhr	Mirijam Bättig	043 355 52 25
Fehraltorf	Mehrzweckhalle Heiget	Mi	14.00-15.00 Uhr	Heidi Nüesch	044 940 24 42
Feuerthalen	Turnhalle	Di	09.00-10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31
Flaach	Alte Turnhalle	Mi	14.00-15.00 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44
Flurlingen	Turnhalle	Mi	13.00-14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
Forch	Zollingerheim	Fr	08.45-09.45 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Freienstein	Gemeindesaal	Di	14.30-15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19
Glattfelden	Altersheim	Di	08.30-09.30 Uhr	Greet Arnold	044 867 41 12
Gossau	Turnhalle Chapf	Mi	13.30-14.30 / 14.30-15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27
Grüningen	Zentralschulhaus	Di	17.30-18.30 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hagenbuch	Gemeindehaus	Do	09.00-10.00 Uhr	Manuela Hamecher	052 364 32 37
Hausen a.A.	Turnhalle Albisbrunn	Мо	09.10-10.10 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Schulhaus Güpf	Mi	14.30-15.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
	Schulhaus Güpf	Do D:	08.00-09.00 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11
Henggart	Turnhalle	Di	16.00-17.15 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Hinwil	Turnhalle Meiliwiese	Mi	13.45-14.45 Uhr	Elisabeth Wälti	044 937 41 31
Hittnau	Turnhalle Sunneberg	Mi	14.00-15.00 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77
II. I Caldan	Kirchgemeindehaus	Do	14.00-15.00 Uhr	Elisabeth Haldimann	044 950 29 26
Hochfelden	Schulhaus Wisacher	Do	16.00-17.00 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81
Hofstetten	Turnhalle	Мо	15.30-16.15 / 16.30-17.30 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03
Horgenberg	Mehrzweckgebäude	Mi	14.00-15.00 Uhr	Katharina Anderegg	044 780 83 56
Höri	Glatthalle	Мо	15.30-16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43
Hüntwangen	Mehrzweckhalle	Mi	13.30-14.30 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17
Hütten	Mehrzweckgebäude	Di	19.00-20.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
	Mehrzweckgebäude	Do	14.00-15.00 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
Illnau-Effretikon	Turnhalle Altersheim	Mo	08.30-09.30 Uhr 09.00-10.00 / 10.00-11.00 Uhr	Veronika Fehr Veronika Fehr	052 346 18 08
Vannal a A	Turnhalle Altersheim	Mi			052 346 18 08 044 767 18 27
Kappel a.A.	Schulhaus Tömlimatten	Mi	14.00-15.00 Uhr	Carla Cochard	
Kemptthal/Grafstal	Turnhalle	Di	08.50-09.50 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Kilchberg	Schulhaus Brunnenmoos	Mi	18.00-19.00 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
Kleinandelfingen	Turnhalle Zielacker	Di	15.30-16.25 / 16.30-17.05 Uhr	Lilo Schwarz	052 317 32 58
Kloten	Ref. Kirchgemeindehaus	Di Di	09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr	Iris Aeberhard Susi Frauenfelder	044 813 33 25 044 803 07 54
	Ref. Kirchgemeindehaus		14.00-15.00 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54
	Turnhalle Schluefweg Turnhalle Schluefweg	Do Fr	08.30-09.30 / 09.30-10.30 Uhr	Rolf Schneider	044 813 71 40
	Zentrum Schluefweg	Fr	10.30-11.30 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71
Knonau	Turnhalle Stampfi	Мо	14.00-15.00 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
onuu	Turnhalle Stampfi	Do	Sommer 19.00–20.00 Uhr	Ruth Germann	044 767 04 07
			Winter 17.30–18.30 Uhr	September 2000 per 1880	
Kollbrunn	Turnhalle	Mi	13.30-14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Langnau a. A.	Turnhalle Schulhaus Widmer	Mi	14.00-15.00 Uhr	Yuko Lanz-Maebashi	044 713 16 58

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Männedorf	Neue Turnhalle Blatten	Di	08.00-09.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
Manneuon	Schulhaus Blatten	Di	11.00-12.00 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08
	Alterssiedlung Männedorf	Mi	09.00-10.00 Uhr	Marianne Kuhn	044 920 00 58
Maschwanden	Schulhaus am Bach	Di	15.45-16.45 Uhr	Liselotte Simon	044 767 04 69
Maur	Schulhaus Pünt	Di	20.00-21.00 Uhr	Heidi Schmid	044 813 47 18
Maui	Turnhalle Looren	Mi	08.45-09.45 Uhr	Karin Brang	044 980 09 50
Meilen	Neue Turnhalle Feldmeilen	Di	15.40-16.40 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81
Mellell	Turnhalle Obermeilen	Fr	15.40-16.40 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
	Turnhalle Dorf	Fr	17.00-18.00 Uhr	Brigitte Kipfer	044 923 04 22
Mettmenstetten	Turnhalle Wygarten	Mi	14.00-15.00 Uhr	Heidi Schoch	044 767 11 31
Mönchaltorf	Turnhalle Riedwis	Mi	10.00-11.00 Uhr	Trudy Facetti	044 940 53 73
Monchanton	Turnhalle Hagacher	Mi	14.00-15.00 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94
Nänikon	Schulhaus Wüeri	Di	09.00-10.00 Uhr	Susanne Frankauser	044 940 95 13
	Mehrzweckanlage	Mi	14.00-15.00 Uhr	Beatrice Jakober	044 875 06 33
Neerach		Мо	08.30-09.30 Uhr	Ursula Gassmann	044 850 36 22
Niederglatt	Singsaal Eichi			Heidi Schmid	044 813 47 18
Niederhasli	Kirchgemeindehaus	Mo	14.00-15.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
	Schulhaus Seehalde	Mi	10.10-11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
	Schulhaus Seehalde	Do	13.30-14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60
Niederweningen	Turnhalle Schmittwis	Mi	14.30-14.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46
	Turnhalle Schmittwis	Mi			044 836 69 22
Nürensdorf	Schulhaus Ebnet	Мо	16.45-17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	
0berembrach	Turnhalle Zweigärten	Mi	18.30-19.30 Uhr	Marianne Herter	044 865 57 42
0berengstringen	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	09.45-10.45 Uhr	Clotilde Wydler	044 750 46 15
Oberglatt	Turnhalle	Mi	13.30-14.30 Uhr	Marlies Vollenweider	044 817 09 79
Oberhasli	Primarschulhaus Mehrzweckraum	Do	14.00-15.00 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41
Ober-Ohringen	Turnhalle	Mi	14.00-15.00 Uhr	Elisabeth Messikommer	052 336 12 73
Oberrieden	GAWO	Di	09.00-10.00 Uhr	Annemarie Wehrli	044 721 14 78
Obfelden	Kirchfeld	Mi	13.45-15.45 Uhr	Jacqueline Bossard	044 761 12 86
Oetwil a.d.L.	Schulhaus Letten	Мо	07.30-08.15 Uhr	Beatrice Kunz	044 748 15 04
	Turnhalle Dörfli	Мо	13.30-14.30 Uhr	Josef Fischer	044 929 21 19
Oetwil a.S.	Turnhalle Dörfli	Mi	14.00-15.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Onfikon-Glatthrugg	Ref. Kirchgemeindehaus	Mi	09.00-10.00 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23
Opfikon-Glattbrugg		Di	12.15-13.15 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
Ossingen	Turnhalle Orenberg	Mi	19.00-20.00 Uhr	Esther Günthardt	052 317 32 31
Otalfinana	Turnhalle Orenberg	Do	14.00-15.00 Uhr	Silvia Epprecht	044 844 35 10
Otelfingen	Gemeindehaus		16.00-17.00 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Ottenbach	Turnhalle Chappelisteig	Mi			044 950 59 07
Pfäffikon	Neuhof	Mo	09.30-10.30 Uhr	Silvia Bigler Mirjam Roth	052 384 15 11
	Kath. Kirche St. Benignus	Di	14.00-15.00 Uhr	Erika Hefti Grunder	052 315 50 25
Pfungen	Gemeindesaal	Mo	14.30-15.30 Uhr	Erika Hefti Grunder	052 315 50 25
	Gemeindesaal	Di	08.30-09.30 Uhr 09.00-10.00 Uhr	Erika Hefti Grunder	052 315 50 25
	Turnhalle	Do		Sylvia Sigrist	044 869 06 01
Rafz	Turnhalle Schulhaus Götzen	Mo	07.45-08.05 Uhr	Hilde Baur	044 869 99 93
	Turnhalle Schulhaus Götzen	Mi	13.45-14.45 Uhr		044 803 97 54
Regensdorf	Turnhalle Ruggenacher	Mi	08.30-09.45 Uhr	Susi Frauenfelder	
Rheinau	Mehrzweckgebäude	Мо	13.00-14.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
	Mehrzweckgebäude	Do	08.00-09.00 Uhr	Annemarie Dalle Feste	052 672 72 14
Richterswil	Schulhaus Töss	Mi	15.30-16.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Rifferswil	Schulhaus	Mi	14.00-15.00 Uhr	Monika Klauser	043 466 52 14
Rikon	Turnhalle	Mi	15.15-16.15 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20
Rümlang	Altersheim	Di	09.30-10.30 Uhr	Marlies Vollenweider	044 817 09 79
Russikon	Alte Turnhalle	Mi	14.00-15.00 Uhr	Ursula Bosshard	044 954 05 26
Rüti	Schulhaus Schanz	Mi	17.00-18.00 Uhr	Vreni Syfrig	044 932 12 27
	Felsberg Rüti	Do	09.15-10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
	Alterssiedlung Breitenhof	Do	10.30-11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Samstagern	Turnhalle Schulhaus	Мо	16.15-17.15 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Schlatt	Turnhalle	Mi	08.45-09.45 Uhr	Gertrud Egg	052 364 12 94
Schlieren	Schulhaus Hofacker	Мо	17.30-18.30 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80
Jennerell	Schulhaus Zelgli	Di	08.00-09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Schulhaus Hofacker	Mi	08.00-09.00 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Sandbühl	Mi	09.00-10.00 Uhr	Monica Oertli	044 740 50 25
	Gemeinschaftsraum Post	Mi	09.15-10.15 Uhr	Waltraud Hofstetter	044 730 03 07
	Spital Limmattal	Do	08.50-09.50 Uhr	Margrith Stillhart	044 740 50 80

Kath. Kirchensaal Chimlisaal	Do Mi	09.00-10.00 Uhr	Maria Schuler	044 788 10 67
Chimlisaal	Mi			
		09.00-10.00 Uhr	Elsy Pfeuti	044 825 36 28
Turnhalle Halden	Mi	14.00-15.00 / 15.00-16.00 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16
Altes Gemeindehaus	Мо	14.00-15.00 Uhr		044 814 12 91
				044 858 18 94
				044 858 23 40
				044 261 69 35
				044 926 32 72
				044 700 22 60
		14.30-15.30 / 15.30-16.30 Uhr		052 745 28 48
Turnhalle	Mi	15.45-17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Gemeindesaal	Di	10.30-11.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58
Kath. Pfarreiheim	Di	10.00-11.00 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Turnhalle Nauen	Mi	13.30-14.30 / 14.45-15.45 Uhr	Vreni Müller	055 240 73 46
Schulhaus Bogenacker	Mi		Walter Denzler	055 240 71 82
Turnhalle	Mi	09.30-10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73
Alterszentrum Serata	Мо	09.30-10.30 Uhr	Monique Meyer-Fausch	044 720 62 13
Schulhaus Schwandel	Fr	16.30-17.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
Mehrzweckhalle	Mi	08.30-09.30 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06
Turnhalle	Di	18.30-19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25
Turnhalle Risi	Mi	14.00-15.00 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57
Turnhalle Rossweid	Mi	13.00-14.00 / 14.00-15.00 Uhr	Paula Hunkeler	044 920 10 42
Turnhalle Uetikon	Do	14.00-15.00 Uhr		044 920 00 97
Oberstufen-Turnhalle	Мо	08.15-09.15 / 09.15-10.15 Uhr		052 319 23 55
				044 741 20 07
				044 869 23 09
				044 932 38 10
				044 940 11 20
				044 940 07 66
				044 940 35 46
				044 932 77 85
				044 825 18 70
				055 244 11 20
				055 244 11 20
				044 770 26 40
			Marlies Dorfschmid	044 780 61 12
Turnhalle Glärnisch	Di	16.25-17.25 / 17.30-18.30 Uhr	Annemarie Müller	044 725 79 92
Alterssiedlung Bin Rääbe	Mi	08.45-09.45 / 09.45-10.45 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78
	Мо	09.15-10-15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
Hallenbad Wald/Gym.	Di	10.15-11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
Hallenbad Wald/Gym.	Do	10.15-11.15 Uhr	Rosmarie Zanet	055 246 20 16
Kirchgemeindehaus	Di	08.30-10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53
Mehrzweckhalle	Do	08.00-10.00 Uhr	Emil Notz	044 833 17 87
Turnhalle	Mi	13.45-14.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01
Schurterhus	Di	14.00-15.00 Uhr	Klara Sonderegger	044 833 34 83
			Käthy Daetwyler	044 867 26 17
				044 741 20 07
				052 384 00 70
				044 932 77 85
				044 932 77 83
				052 337 31 11
				052 385 26 58
				052 385 26 58
				044 869 06 41
Saal Sigristenstiftung	Мо			044 860 30 39
				044 860 30 39
KGH Zwinglikirche	Di			052 232 01 11
KGH Liebestrasse	Di			052 203 38 82
Turnhalle Neuwiesen				052 223 12 08
KGH Oberwinterthur	Di	09.00-10.00 Uhr		052 363 15 25
Zentrum am Buck		08.30-09.30 Uhr		052 242 47 57
Zentrum am Buck				052 222 50 55
KGH Oberwinterthur	Do	U8.45-U9.45 / U9.45-10.45 Uhr	derda Breitenmoser	052 745 25 01
	Singsaal Oberstufe Singsaal Oberstufe Alterszentrum Lanzeln Alterszentrum Lanzeln Turnhalle Loomatt Oberstufen-Turnhalle Turnhalle Gemeindesaal Kath. Pfarreiheim Turnhalle Nauen Schulhaus Bogenacker Turnhalle Alterszentrum Serata Schulhaus Schwandel Mehrzweckhalle Turnhalle Risi Turnhalle Rossweid Turnhalle Rossweid Turnhalle Vetikon Oberstufen-Turnhalle Kath. Kirche Üdlikerhuus Schulhaus Büel Ref. Kirchgem. Kreuz Ref. Kirchgem. Kreuz Pflegeheim Neuwies Sporthalle Buchholz Turnhalle Weidli Rehbühl Schulhaus Zentral Schulhaus Feldhof Altersheim Fuhr Alterssiedlung Tobelrai Turnhalle Glärnisch Altersheim drei Tannen Hallenbad Wald/Gym. Kirchgemeindehaus Mehrzweckhalle Turnhalle Schurterhus Kleiner Gemeindesaal Schlössli Kirchgemeindehaus Turnhalle Feld Turnhalle Bühl Kirchgemeindehaus Turnhalle Bühl Kirchgemeindehaus Turnhalle Feld Turnhalle Bühl Kirchgemeindehaus Turnhalle Held Turnhalle Sal Sigristenstiftung Schulhaus Hungerbühl KGH Zwinglikirche KGH Oberwinterthur Zentrum am Buck Zentrum am Buck Zentrum am Buck	Singsaal Oberstufe Singsaal Oberstufe Mi Alterszentrum Lanzeln Alterszentrum Lanzeln Mo Oberstufen-Turnhalle Mi Turnhalle Loomatt Mo Oberstufen-Turnhalle Mi Gemeindesaal Mi Stath. Pfarreiheim Di Turnhalle Nauen Schulhaus Bogenacker Mi Turnhalle Mi Alterszentrum Serata Schulhaus Schwandel Fr Mehrzweckhalle Mi Turnhalle Rossweid Mi Turnhalle Rossweid Mi Turnhalle Uetikon Do Oberstufen-Turnhalle Mo Kath. Kirche Üdlikerhuus Do Schulhaus Bül Ref. Kirchgem. Kreuz Mo Ref. Kirchgem. Kreuz Mo Ref. Kirchgem. Kreuz Mo Ref. Kirchelle Widi Sporthalle Buchholz Do Turnhalle Weidli Do Turnhalle Weidli Do Rehbühl Schulhaus Zentral Schulhaus Feldhof Mi Altersheim Fuhr Alterssiedlung Tobelrai Di Altersheim Fuhr Altersheim drei Tannen Hallenbad Wald/Gym. Di Hallenbad Wald/Gym. Di Hallenbad Wald/Gym. Do Kirchgemeindehaus Di Kirchgemeindehaus Di Kleiner Gemeindesaal Do Schulhalle Feld Mi Kirchgemeindehaus Di Turnhalle Feld Mi Kirchgemeindehaus Di Turnhalle Feld Mi Schurterhus Di Kleiner Gemeindesaal Do Turnhalle Feld Mi Schurhalle Bühl Mi Schurdelle Joo Turnhalle Bühl Mi Kirchgemeindehaus Di Turnhalle Feld Mi Turnhalle Do Turnhalle Do Turnhalle Do Turnhalle Bühl Mi Kirchgemeindehaus Di Kleiner Gemeindesaal Do Schlössli Mi Kirchgemeindehaus Di Turnhalle Peld Mi Turnhalle Do Turnhalle Bühl Mi Schulhaus Hungerbühl Mi Saal Sigristenstiftung Schulhaus Hungerbühl Mi Saal Sigristenstiftung Schulhaus Hungerbühl Mi Saentrum am Buck Mi KGH Oberwinterthur Zentrum am Buck Mi Kentrum am Buck Mi	Singsaal Oberstufe	Singsaal Oberstufe MI 0.9.00-0.9.5 tuhr Susanne Fasnacht Singsaal Oberstufe MI 10.00-10.55 tuhr Elisabeth Graf Alterszentrum Lanzeln MI 10.00-10.55 tuhr Destufe Littly Alterszentrum Lanzeln MI 10.30-11.30 tuhr Dorts Gement Turnhalle Command MI 14.30-11.30 tuhr Monica Helbling Turnhalle Command MI 15.45-17.45 tuhr Heidl Lehmann Gemeindesaal DI 10.00-11.00 tuhr Ruth Hegner Kath, Parrelheim DI 10.00-11.00 tuhr Ruth Hegner Kath, Parrelheim DI 10.00-11.00 tuhr Walter Denzier Schulhaus Bogenacker MI 19.00-15.00 tuhr Walter Denzier Turnhalle MI 09.00-10.30 tuhr Monique Meyer-Fausch Schulhaus Schwandel Fr 10.30-17.30 tuhr Monique Meyer-Fausch Schulhaus Schwandel Fr 10.30-17.30 tuhr Monique Meyer-Fausch Merzweckhalle MI 83.00-09.30 tuhr Wronne Delso Turnhalle DI 18.30-1

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Winterthur Sennhof	Wolferhaus	Mi	09.15-10.15 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Winterthur Stadel	Werkschule Grundhof	Di	10.10-11.10 Uhr	Margrit Schmid	052 223 28 88
Winterthur Veltheim	KGH Veltheim	Do	08.45-09.45 / 09.50-10.50 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
William Vertileiii	KGH Feldstrasse	Fr	08.30-09.30 Uhr	Elisabeth Haller	052 223 15 62
Winterthur Wülflingen	KGH Wülflingen	Mi	08.30-09.30 / 09.45-10.45 Uhr	Marlis Jegi	079 380 88 09
William Wallingen	KGH Wülflingen	Mi	14.30-15.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32
Zollikerberg	Neue Turnhalle Schulweg	Mi	18.00-19.00 / 19.15-20.45 Uhr	Daniel Stark	044 391 72 15
zomkerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Fr	09.00-10.00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92
Zollikon/Zollikerberg	KGH Rösslirain	Mi	09.15-10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52
Zumikon	Ref. Kirchgemeindehaus	Di	10.15-11.15 Uhr	Käthi Suter	043 277 94 53
		Di	14.30-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 1	Eglise française				
Zürich, Kreis 2	Ref. KGH Leimbach	Di	08.30-09.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01
Zürich, Kreis 2	Altersheim Mittelleimbach	Di	08.50-09.40 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
	Ref. KGH Enge	Mi	08.00-08.50 / 09.10-10.00 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88
	Pfarreizentrum St. Franziskus	Mi	09.00-10.00 Uhr	Margaretha Steffen	044 483 07 44
	Altersheim Mittelleimbach	Do	09.00-09.50 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
Zürich, Kreis 3	KGH Friesenberg	Di	09.00-10.00 / 10.00-11.00 Uhr	Trudi Schriber	044 700 22 60
	Ref. KGH im Gut	Di	09.00-10.00 Uhr	Maria Regula Hegner	044 381 16 79
	Ref. KGH Bühl/Wiedikon	Di D:	09.15-10.15 Uhr	Esther Büchi Susanne Müller-Rasper	044 462 57 85
	Ref. Kirchgemeindesaal, Friesenberg	Di	14.00-15.00 Uhr		044 462 25 66 044 461 60 42
	Kirchgemeinde Herz Jesu, Pfarreisaal	Mi	10.00-11.00 Uhr	lda Gmür Kathrin Däster Afifi	044 342 40 31
	Zwinglihaus	Mi	10.00-11.00 Uhr 08.30-09.30 / 09.30-10.30 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
7" · 1 · 1/ · /	Ref. KGH Wiedikon	Do			
Zürich, Kreis 4	KGH Hard	Mo	8-9 / 9-10 / 10-11 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	Di	09.00-09.50 Uhr	Marianna Zuccatti	044 361 04 18
	Ref. KGH Aussersihl	Mi	08.30-09.30 / 09.45-10.45 Uhr	Edith Stieger Helen Artho	044 491 70 30
7" : 1 K : E	KGH Pfarrei St. Felix und Regula	Do D:	08.00-09.00 / 09.00-10.00 Uhr		044 241 33 79
Zürich, Kreis 5	Ref. KGH Industriequartier	Di	08.30-09.30 / 09.30-10.30 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85
Zürich, Kreis 6	Christl. Zentrum Buchegg	Мо	09.30-10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60
	Ref. KGH Paulus	Di	08.45-09.45 / 10.00-11.00 Uhr	Rita Hunziker	044 362 28 15
	KGH Oberstrass	Do	08.45-09.45 / 10.00-11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 7	Altersheim Kluspark	Мо	09.00-10.00 / 10.00-11.00 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14
	Ref. KGH Hottingen	Di	08.30-09.30 / 09.30-10.30 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
	Kath. KGH Witikon	Mi	8.30-9.15/9.30-10.15/10.15-11 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
7"	Ref. KGH Witikon	Mi	08.45-09.45 / 10.00-11.00 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 9	Kirchgemeinde St. Konrad	Di	8-9 / 9-10 / 10-11 Uhr	Priska Frei	044 401 24 59
	Turnhalle Schulhaus Triemli	Mi	08.00-09.00 Uhr	Sonja Wiederkehr	044 431 06 86
7" '	GZ Bachwiesen	Mi	09.00-10.00 Uhr	Doris Dähler	044 401 31 10
Zürich, Kreis 10	Ref. KGH Höngg	Мо	09.50-10.50 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
	Kath. KGH Glaubten	Мо	09.30-10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23
	Schulhaus Schauenberg	Мо	20.00-21.15 Uhr	Eveline Kipfer	044 371 38 48
	Ref. KGH Höngg	Mi	09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr	Clothilde Wydler Karin Krönert	044 750 46 15
	Altersheim Sydefädeli	Mi	16.30-11.00 JH 16.30-17.30 / 17.30-18.45 Uhr	Doris Dähler	044 342 09 31
	Turnhaus Letten Ref. KGH Höngg	Do Fr			044 401 31 10 044 273 61 59
			8.45-9.45/10.15-11.15, nur Frauen	Hani Meili-Schibli	
7iirich Vrois 11	KGH Wipkingen	Fr	14.30-15.30 Uhr		044 363 50 47
Zürich, Kreis 11	Ref. KGH Seebach Alterswohnheim Riedhof	Mo	09.00-10.00 Uhr 09.00-10.00 / 10.00-11.00 Uhr	Sonja Schlatter	044 302 56 82
	Alterswohnheim Grünhalde	Mo Mo		Karin Krönert Sonja Schlatter	044 342 09 31 044 302 56 82
	KGH Glaubten	Di	10.15-11.15 Uhr 08.30-09.30 / 09.30-10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 302 56 82
	Ref. KGH Saatlen	Di	09.00-10.00 Uhr	Ludwig Caplazi	044 431 03 93
	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Di	09.30-10.30 Uhr	Trudy Rickenbacher	044 311 66 13
	GZ Seebach	Mi	09.00-10.00 Uhr	Heidy Zika	044 814 07 70
	Ref. KGH Oerlikon	Mi	09.00-10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Ref. KGH Oerlikon	Do	09.00-10.00 Uhr	Amida Gämperle	044 371 92 00
	Pfarrsaal Maria Lourdes	Mi	09.00-10.00 Uhr	Anita Schürch	044 301 14 73
	Pfarrsaal Maria Lourdes	Do	08.45-09.45 Uhr	Bruno Moser	044 301 14 73
	KGH Glaubten	Do	09.30-10.30 Uhr	Ruedi Bauert	044 341 09 52
	Pfarreisaal Herz–Jesu–Kirche	Fr	09.30-10.30 Uhr	Trudy Rickenbacher	044 341 09 32
Zürich, Kreis 12	KGH Schwamendingen	Мо	14.30-15.30 Uhr	Hanna Koller	
Zuntii, Meis 12	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche				044 350 66 17
	GZ Hirzenbach	Di Mi	08.30-09.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24
		IVII	09.30-10.30 Uhr	Irène Bertschi	044 322 60 20
			9-10/10-11 Uhr nur Frauen	Christa Hannacka	01.1. 262 57 14
	Alterssiedlung Probstei Ref. KGH Schwamendingen	Do Do	9-10/10-11 Uhr, nur Frauen 9.00-10.00 / 10.00-11.00 Uhr	Christa Hennecke Marianne Schraner	044 362 57 41 044 311 67 11

ORIENTIERUNGS-WANDERN

Mit Karte, kompetenter Leitung und in Ihrem individuellen Tempo wandern Sie zu ausgesteckten Posten.

WANN	7. September, Landforst		
	(Zimmerberg)		
TREFFPUNKT	Postauto-Haltestelle		
	Gattikerhöhe, Strasse Thalwil-		
	Langnau-Gattikon, 13.15 Uhr		
WANN	5. Oktober, Winterthur,		
	Stadtwanderung		
TREFFPUNKT	Stadtkirche Altstadt, Turmseite,		
	Winterthur, 13.15 Uhr		

THÉ DANSANT

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.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat:		
	15. September, 20. Oktober,		
	17. November		
ZEIT	Von 14 bis 17 Uhr		
EINTRITT	CHF 10		
ORT	Dance Academy		
	Binzmühlestrasse 81		
	8050 Zürich. Direkt hinter		
	dem Bahnhof Oerlikon.		

NEU// PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ IN WINTERTHUR



Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Kommen Sie einfach vorbei, wir erwarten Sie in stimmungsvoller Atmosphäre im Festsaal des Kirchgemeindehauses an der Liebestrasse.

WANN	Mittwoch, 11. November
ZEIT	Von 14 bis 17 Uhr

EINTRITT	CHF 15
ORT	Kirchgemeindehaus
	Liebestrasse 3
	8400 Winterthur
INFO	Astrid Schöni Graf,
	Dienstleistungscenter
	Winterthur und Umgebung,
	Tel. 058 451 54 29,
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

NEU// SALSA PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre! Wer in Südamerika im Urlaub oder auf andere Weise mit Salsa Bekanntschaft gemacht hat, der kann auf einer Über-50-Party diesen Tanz auf seine Art ausleben. Auch wenn man ins Schwitzen kommt, wird dies nicht übel genommen. Eines steht im Übrigen fest: Tanzen ist eine der gesündesten Sportarten. (Salsa-Kurse für Beginnende und Fortgeschrittene siehe Seite 10.)

WANN	8. und 22. September,
	6. und 27. Oktober,
	10. und 24. November
ZEIT	Von 16.50 bis 18.50 Uhr
KURSORT	Mellow-Club, Albisstr. 84,
	8038 Zürich-Wollishofen
KOSTEN	CHF 10
INFO/	Rodolfo Müller
ANMELDUNG	Tel. 079 462 78 68
	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch

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.

NEU// ANTARA®

Das moderne Training verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung. Gratis Schnupperlektion ohne Voranmeldung. Einfach

kommen und mitmachen: Donnerstag, 1. Oktober 2009, 16.00 bis 17.00 Uhr

WANN	Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr
	22.1017.12.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zentrum für Bewegung
	Hofwiesenstrasse 22
	8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 130. – für 9 Lektionen
	à 60 Min.
MITBRINGEN	Bewegungskleidung (Trainer/
	Jogginghose), Antirutsch-
	Socken, Frottiertuch.
INFO	Beatrice Frischknecht
	Tel. 055 243 23 07
	beatrice.frischknecht@gmx.ch
INFO/	Pro Senectute,
ANMELDUNG	Tel. 058 451 51 31,
	sport@zh.pro-senectute.ch,
	www.zh.pro-senectute.ch

ATEM UND BEWEGUNG

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30-09.30 Uhr
	18.0923.10.
EINSTIEG	Nach telefonischer Vor-
	anmeldung jederzeit möglich.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im
	Zentrum, Gerichtsstrasse 1,
	8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23 für Einzellektion
	CHF 132. – für 6 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken,
	keine Strassenschuhe
INFO/	Brigitt Schaub
ANMELDUNG	Tel. 044 940 83 89
	brigitt@schaub.ws
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40
	www.blueshuttle.ch

BADMINTON

Badminton/Federball in Zürich-Altstetten

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

iui Lilisteigeii	milen and rongesemittene
WANN	Dienstag, 14.00–15.30 Uhr
3814 0983	und 14.45-16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag
	um 14.00 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badminton
	Halle Altstetten
	Flüelastrasse 27
	8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30/Lektion à 90 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40
	traugott.wapp@sportit.ch

Badminton/Federball in Uster

EINSTEIGER/	Donnerstag,
-INNEN	13.30-15.00 Uhr
FORT-	Donnerstag,
GESCHRITTENE	14.30-16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag
	um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle
	Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 30/Lektion à 90 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40
	www.blueshuttle.ch

FLAMENCO -SPANISCHER TANZ

Flamenco in Zürich

riamenco m	Transcited in Earlein	
WANN	Montag, 10.15-11.45 Uhr	
	Montag, 15.00-16.30 Uhr	
EINSTIEG	Fortlaufender Kurs,	
	Einstieg jederzeit möglich	
KURSORT	Studio de Danza Española	
	Albulastrasse 38, 8048 Zürich	
KOSTEN	CHF 250 für 10 Lektionen	
	à 90 Minuten	
MITBRINGEN	Flamencoschuhe,	
	wenn vorhanden, sonst	
	bequeme Strassenschuhe	
INFO/	Susana Barranco	
ANMELDUNG	Tel. 044 492 38 68	
	Mobile 079 605 76 42	
	susana@hispania.ch	
	www.hispania.ch	

GESELLSCHAFTSTANZ

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Anfänger / Grundkurs:
	Donnerstag, 17.00-18.15 Uhr
	29.1003.12.
	Fortsetzung 4. Kurs:
	Dienstag, 17.00-18.15 Uhr
	06.1010.11.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4
natigo	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

LINE DANCE

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	Grundkurs I:
	Donnerstag, 18.00-19.00 Uh
	ab 10.09.2009
	Grundkurs II:
	Montag, 17.00-18.00 Uhr
	ab 14.09.2009
	Grundkurs III:
	Montag, 16.00-17.00 Uhr
	ab 5.10.2009
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



Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert. Sie kennen Gymnastikübungen, haben Tipps und theoretische Hintergründe vermittelt erhalten und Menschen mit gleichem Interesse kennengelernt. Weitere Kursdaten unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Tel. 058 451 51 31.

Nordic-Walking-Kurs in Bülach

WANN	Dienstag, 09.00-10.30 Uhr
	20.1017.11.2009,
	am 26.10. Theorieblock
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Stadt-Weiher, Bülach
KOSTEN	CHF 108 für 6 Lektionen
	à 90 Min., inkl. Stockmiete
LEITUNG	Georg Gasser
MITBRINGEN	Dem Wetter angepasste
	Sportbekleidung
INFO	Georg Gasser, 044 860 31 66
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch
	published to the published beauty that the published to t

Nordic-Walking-Kurs in Neerach

WANN	auf Anfrage
TREFFPUNKT	Neerach
LEITUNG	auf Anfrage
INFO	Pro Senectute,
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

Nordic-Walking-Kurs in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30-11.00 Uhr
	07.104.11.2009
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Parkplatz Schützenweiher
	Winterthur-Rosenberg
KOSTEN	CHF 90 für 5 Lektionen
	à 90 Min., inkl. Stockmiete
LEITUNG	Marlies Oberholzer
MITBRINGEN	Dem Wetter angepasste
	Sportbekleidung
INFO	Marlies Oberholzer
	Tel. 052 336 14 76
ANMELDUNG	Pro Senectute,
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

ORIENTALISCHER TANZ

Orientalischer Tanz in Zürich

Dienstag, 10.00-11.30 Uhr
Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
Einstieg und Schnupperlektion
jederzeit möglich
orient dance studio maya
Wyssgasse 6, 8004 Zürich
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 UND PILATES AUF DEM STUHL



Pilates in Zürich-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

NEU// Pilates in Stäfa

WANN	Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr
	Mittwoch, 16.15-17.15 Uhr
	ab 23.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH
	Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280. – für 10 Lektionen
	à 60 Min.
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, Socken,
	kleines Handtuch, Getränk;
	keine Trainingsschuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit
	max. 5 Personen
INFO/	Manuela Biner
ANMELDUNG	Tel. 055 216 28 22
	info@reasana.ch
	www.reasana.ch
Vertical District Control of	

NEU// Pilates in Buchs/ZH und in Dällikon

WANN	Buchs: Freitag,
	10.15-11.15 Uhr, ab 11.9.
	Dällikon: Mittwoch,
	10.00-11.00 Uhr, ab 16.9.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORTE	Buchs: Schulhaus Zihl
	Dällikon: Feuerwehrgebäude
KOSTEN	CHF 280 für 10 Lektionen
	à 60 Min.
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, Socken,
	kleines Handtuch
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit
	max. 6 Personen
INFO/	Lisa Connors
ANMELDUNG	Tel. 079 486 07 01
	energycare@bluewin.ch

QI GONG UND TAI-CHI

Qi Gong für Rücken und Haltung in Affoltern am Albis

WANN	Mittwoch, 09.00-10.15 Uhr
	Freitag, 15.15-16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Kath. Pfarreizentrum
	Seewadelstrasse 13
	8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme und lockere Kleidung,
	evtl. Gymnastikschuhe
INFO/	Monika Klauser
ANMELDUNG	Tel. 043 466 52 13
	monikagymoklauser@gmx.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
KURSORT	Schulhaus Spitz (Oberstufen),
	Lerchenweg, 8302 Kloten
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
A TOTAL CALL TO	Comment of the Commen

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN	Montag, 09.00-10.00 Uhr
EINSTIEG	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 17.0828.09. (7×)
	19.1007.12. (8×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und
KUKSUKI	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
	www.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	18.829.9.
	Vorkenntnisse sind
	keine erforderlich,
	Einstieg laufend
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Tuch
	zum Liegen, Noppensocken/
	Gymnastikschuhe
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

Bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
Alfons Lötscher
Tel. 044 350 11 71
alfons@dojozuerich6.ch
www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

Juiju una ci	ia cha cha mi zamen
WANN	Laufend neue Kursstarts
	Anfänger/-innen:
	Freitag, 18.00-19.15 Uhr,
	Einstieg jederzeit
	Mittelstufe:
	Freitag, 14.00–15.15 Uhr,
	Einstieg auf Kursbeginn
	Fortgeschrittene:
	Freitag, 15.30-16.45 Uhr,
	Einstieg auf Kursbeginn
KURSORT	Anfänger/-innen:
	Bachstrasse 7
	8038 Zürich-Wollishofen
	Mittelstufe und
	Fortgeschrittene:
	Gymnastikraum Kluspark
	Asylstrasse 130, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150. – für 6 Lektionen
	à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe
INFO/	Rodolfo Müller
ANMELDUNG	Tel. 079 462 78 68
	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch
SPEZIELL	Neu Salsa Party, siehe Seite 7

NEU// SICHER GEHEN



Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen – das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und Sturzursachen kennen. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie ohne Hilfe oder Hilfsmittel selbstständig gehen und stehen können.

Sicher Gehen in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	22.1010.12.
KURSORT	Kirchgemeindehaus
	St. Felix und Regula
	Hirzelstrasse 22
	8004 Zürich
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174 für 8 Lektionen
	à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch-
	feste Socken oder Schlärpli
INFO	Helen Artho
	Tel. 044 241 33 79
	hc.artho@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute,
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

Sicher Gehen in Zürich

WANN	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	22.1010.12.
KURSORT	Römkath. Pfarramt Heilig-
	Kreuz, Saumackerstrasse 83,
	8048 Zürich
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174. – für 8 Lektionen
	à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch-
	feste Socken oder Schlärpli
HINWEIS	Gemeinsames Mittagessen vor
	Ort ist nach dem Kurs möglich
INFO	Heidi Graf
	Tel. 044 431 59 15
ANMELDUNG	Pro Senectute
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

Sicher Gehen in Bülach

WANN	Infoveranstaltung (fakultativ):
	Donnerstag, 13.10.,
	14.30 - 15.30 Uhr
	Kurs: Donnerstag,
	14.30-16.00 Uhr
	20.1008.12.
KURSORT	Mehrzweckraum, Alters-
	zentrum im Grampen,
	Allmendstrasse 1, 8180 Bülach
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174. – für 8 Lektionen
	à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutsch-
	feste Socken oder Schlärpli
INFO	Nora Suter-Billo,
	Tel. 044 814 00 46,
	n-h-suter@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute,
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

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, 16. September
ZEIT	13.30-16.30 Uhr
KURSORT	Verkehrsschulungsanlage
	Aubrugg, Aubruggweg 2,
	8050 Zürich-Schwamendingen
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

STEPPTANZ

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs ab 3.9.
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 IN ZÜRICH

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30-12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs 20.1022.12.
	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

TENNIS WINTERKURSE

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen
	08.00 und 12.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab Oktober
KURSORT	Tennishalle Ambiance
	8184 Bachenbülach
	gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200. – pro Person bei
	4er-Gruppe, CHF 280 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/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl.
	Mittwochmorgen), zwischen
	08.00 und 11.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab 1. Oktober
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furt-
	bachstrasse 22, 8107 Buchs
	www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 200. – pro Person bei
	4er-Gruppe, CHF 280 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, 11.911.12.
	(ausser Herbstferien)
	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

YOGA



Hatha Yoga in Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00-10.00 Uhr
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	28.1016.12.,
	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr,
	oder 29.1017.12.,
	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

SPORTWOCHEN WINTER 2009/10, VORSCHAU

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab September unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31

LANGLAUF

Klassisch für alle Niveaus und NEU//Skating für Fortgeschrittene

WANN	Sa-Fr, 915. Januar 2010
KURSORT	Pontresina/Engadin
LEITUNG/	Toni Schnetzer, 044 937 11 42
AUSKUNFT	a.schnetzer@hispeed.ch
	miton at the state of the
WANN	So-Sa, 713. März 2010
KURSORT	Münster/Goms im Wallis
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch

SCHNEESCHUHWANDERN

WANN	So-Fr, 2429. Januar 2010
KURSORT	Alt St. Johann/Toggenburg
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80
AUSKUNFT	079 301 34 02
	Charles (Constitution of the Constitution of t
WANN	Mo-Sa, 813. März 2010
KURSORT	Schönried-Gstaad/Sörenberg
LEITUNG/	Robert Müller, 044 940 50 80,
AUSKUNFT	079 301 34 02
hori dan bisa	
TAGESTOUREN	Jeden Do, 3. Dezember 2009 –

März 2010

SKI ALPIN

SELECTION CONTRACTOR C	30 M 10 C C C C C C C C C C C C C C C C C C
WANN	Mo-Fr, 1115. Januar 2010
KURSORT	Bivio/Graubünden
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch
WANN	So-Sa, 1016. Januar 2010
KURSORT	Grächen/Wallis
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch
WANN	So-Sa, 2430. Januar 2010
KURSORT	Damüls/Österreich
LEITUNG/	Heidy Frei, 044 771 85 00
AUSKUNFT	hfrei.langnau@bluewin.ch

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Infomorgen zum Gedächtnistraining

Sie erfahren, was im Kurs behandelt wird und wie Sie sinnvoll trainieren.

WANN	Freitag, 2. Oktober 2009, 09.30-11.00 Uhr
ORT	8400 Winterthur, im Königs-
	hof, Forum und Treffpunkt für
Seath Carlot	ältere Menschen, Neumarkt 4
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-
	trainerin SVGT
KOSTEN	Frei
ANMELDUNG	nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst-
	leistungscenter Winterthur und
	Umgebung, Brühlgarten-
	strasse 1, 8400 Winterthur,
	Tel. 0548 451 54 29,
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

«Geistige Fitness» Gedächtnistraining-Grundkurse

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber wissen? Informationen und Übungen zu Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Sprache gehören zu diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining.

WANN	ab 14. bzw. 15. Oktober,
	14-täglich, Mittwoch
	oder Donnerstag,
	09.00 Uhr - 11.00 Uhr
ORT	8910 Affoltern am Albis,
	Reformierte Kirchgemeinde,
	Zürichstrasse 94
KOSTEN	10 × 2 Lektionen, inkl. Material
	CHF 160
ANMELDUNG	bis 6. Oktober, Frau Oda Banz,
	Rüteliweg 21,
	8932 Mettmenstetten,
	Tel. 043 466 81 01

WA NINI	Montag 1/, 00 - 15 / 5 Uhr
WANN	Montag 14.00 – 15.45 Uhr Kurs I, 02.10., 09.10.,
	16.10., 23.10., 30.10.,
	06.11.2009
	Kurs II, 13.11., 20.11, 27.11,
	04.12., 11.12., 18.12.2009
ORT	8180 Bülach, Pro Senectute
ORT	Kanton Zürich, Dienst-
	leistungscenter Bülach,
	Lindenhofstrasse 1
LEITUNG	Susanne Fritschi und Iris Hauri
EETTOTO	Gedächtnistrainerinnen SVGT
KOSTEN	CHF 160
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
ANMELDONG	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch
	pro serrectate.en
WANN	23.10.09-04.12.09 (ohne
WAININ	20.11.09) Jeweils am Freitag,
	09.00-10.30 Uhr
ORT	8400 Winterthur,
ORI	
LEITLING	Im Königshof, Neumarkt 4
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT
VOCTEN	
KOSTEN	6 × 2 Lektionen inkl. Material CHF 140.—
ANMELDING	
ANMELDUNG	bis 9. Oktober 2009 an: Pro Senectute Kanton Zürich,
	Dienstleistungscenter
	Winterthur, Brühlgarten-
	strasse. 1, 8400 Winterthur,
	Tel. 058 451 54 00
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst-
ROWINKI	leistungscenter Winterthur und
	Umgebung, Brühlgarten-
	strasse 1, 8400 Winterthur,
	Tel. 0548 451 54 29,
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
Mary arriver	
WANN	08.0927.10.2009
	von 9.30-11.45 Uhr
ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH.
OKI	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Seefeldstrasse 94a
LEITUNG	Ines Moser-Will, Iiz. SimA-
	Trainerin, Buchautorin «Spass
	mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220. – (8 × 120 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
Seu de la la company	leistungscenter Stadt Zürich,
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 21.08.2009
Aufbaukurs <	«Geistige Fitness»

Aufbaukurs «Geistige Fitness»

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Gedächtnistraining gemacht? Dann lernen Sie im Aufbaukurs neue Übungen kennen. Konzentrations- und Merkfähig-

keit werd	en trainiert, ausserdem wird die
Sinneswa	hrnehmung geschult.
WANN	08.0927.10.2009
	von 1/4 00-16 15 llhr

WANN	08.0927.10.2009
	von 14.00-16.15 Uhr
ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH,
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Seefeldstrasse 94a
LEITUNG	Ines Moser-Will, liz. SimA-
	Trainerin, Buchautorin «Spass
	mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220 (8 × 120 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 21.08.2009

Gedächtnisclub/Gedächtnis-Träff

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Der monatliche «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball» zu bleiben. Voraussetzung für den Gedächtnisclub ist der Besuch eines Gedächtnistrainings, damit die nötigen Grundkenntnisse vorhanden sind.

WANN	Montag 13.30-15.00 Uhr,
	14.09., 12.10., 09.11.,
	12.12., 25.01.10, 22.02.10
ORT	8180 Bülach, Pro Senectute
	Kanton Zürich, Dienst-
	leistungscenter Bülach,
	Lindenhofstrasse 1
LEITUNG	Iris Hauri und Susanne Fritschi,
	Gedächtnistrainerinnen SVGT
KOSTEN	CHF 160. – (für 6 Monatstreffen)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für die
	Teilnahme an sechs Treffen
WANN	Gedächtnisclub anspruchsvoll:
	23.09./21.10./25.11.2009
	Gedächtnisclub spielerisch:
	09.09./14.10./11.11.2009
	Jeweils am Mittwoch
	09.30-11.30 Uhr
ORT	8400 Winterthur,
	Im Königshof, Neumarkt 4
LEITUNG	Ruedi Egli, Liz. SIMA®-Trainer,
	Gertrud Knöpfli,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 20. – pro Morgen

ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungscenter Winterthur und Umgebung, Brühlgarten- strasse 1, 8400 Winterthur,
	Tel. 0548 451 54 29,
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
WANN	Nächste Monatstreffen am
	19.10., 16.11., 21.12.2009,
	18.01., 15.02., 15.03.2010
	von 14.00-15.45 Uhr
ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH,
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Seefeldstrasse 94a
LEITUNG	Iris Hauri, Gedächtnistrainerin,
	Mitglied im SVGT
KOSTEN	CHF 160 (für 6 Monatstreffen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für die
	Teilnahme an sechs Treffen

Älter werden – mobil bleiben – Auto fahren

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

WANN	Montagmorgen 9.00-11.30 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

Sich sicher fühlen im Alltag

Besonders ältere Menschen fühlen sich von der sogenannten Alltagskriminalität, aber auch im hektischen Stadtverkehr verunsichert. Die Quartiers- und Verkehrspolizei will Sie informieren und Ihnen einfache Massnahmen aufzeigen, wie Sie sich im Alltag verhalten und schützen können.

WANN	Je am 13. oder 20. Oktober 09 von 9–11 Uhr
ORT	8400 Winterthur, Königshof, Neumarkt 4
LEITUNG	Anita Keller, Quartierpolizistin Altstadt, Marcel Abplanalp, Verkehrsinstruktor der Stadt– polizei

KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	Dienstleistungscenter
	Winterthur, Brühlgarten-
	strasse 1, 8400 Winterthur,
	Tel. 058 451 54 00

Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter (in Spanisch)

Zwei Referate in Spanisch zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität im Alter sowie Informationen zur Beratung in spanischer Muttersprache. Sketche aus dem Leben und eine «Muster-Beratung» lockern den Nachmittag auf.

WANN	28. Oktober 2009,
	14.00 bis 17.00 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich,
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Seefeldstrasse 94a,
	8008 Zürich
LEITUNG	Ursula Bachmann, Teamleiterin
	Gemeindliche Altersarbeit,
	Pro Senectute Kanton Zürich,
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, sowie: M. Alonso,
	R. Dünki, M.T. Guerra Notter,
	M. Gonnet, F. Oliver, E. Philippen
KOSTEN	Gratis
ANMELDUNG	Ohne Voranmeldung
SPEZIELLES	Achtung: Der ganze Nachmittag
	ist für spanischsprechende
	Personen. Es wird nicht auf
	Deutsch übersetzt!
THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN 2 IS NOT THE OWNER.	

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



Erzählcafé

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 Uhr – 16.00 Uhr,
	25.09., 30.10., 27.11.,
	11.12.2009

ORT	8180 Bülach, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienst-
	leistungscenter Bülach,
	Lindenhofstrasse 1
LEITUNG	Frau Veronika Eggenberger
KOSTEN	Frei
ANMELDUNG	Es ist keine Anmeldung erforderlich.
KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch
ROMEST PAR	SERVER DESIGNATION OF THE PROPERTY OF THE PROP
WANN	Jeweils am Dienstag,
	09.30-11.30, 25. Aug.,
	29. Sept., 27. Okt. 2009
ORT	8400 Winterthur, Im Königs- hof, Neumarkt 4
LEITUNG	Astrid Schöni Graf
KOSTEN	CHF 10 pro Morgen
ANMELDUNG	Erwünscht, aber nicht
	notwendig – der Einstieg ist jederzeit möglich
KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich,
	Dienstleistungscenter
	Winterthur, Brühlgarten-
	strasse 1, 8400 Winterthur,
	Tel. 058 451 54 00

Patchwork

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	8180 Bülach, Pro Senectute
	Kanton Zürich, Dienst-
	leistungscenter Bülach,
	Lindenhofstrasse 1
LEITUNG	Frau 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
NULL ENGINEE AS	

Reise der Seele der Marie Métrailler (1909–1979)

Dieses Seminar geht der ungewöhnlichen Lebensgeschichte einer Walliser Frau nach, die aus engsten Verhältnissen stammt, ihre eigene unabhängige Lebensform gefunden hat, in Harmonie mit der Natur lebt und nach langem Ringen zu ihrer Spiritualität findet. Neben kulturgeschichtlichen Einblicken ins damalige Leben im Val d'Hérens nimmt sie uns mit auf den inneren Weg der Selbstwerdung.

WANN	16.09.2009 (Mittwoch)
	14.00-16.30 Uhr
ORT	8180 Bülach, ibbk,
	Solistrasse 74
LEITUNG	Dr. theol. Imelda Abbt
KOSTEN	CHF 35
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch
HINWEIS	Dieser Kurs findet in
	Zusammenarbeit mit der VHZ
	Region Bülach statt.
	THE POST OF THE WORLD SEED COME TO SEE STATE OF THE POST OF THE PO

Die vielen Farben der Trauer

Zur Trauer gehört nicht nur das Traurigsein, auch Einsamkeits- oder Schuldgefühle sind Facetten der Trauer. Tod und Verlust sind schmerzliche Erfahrungen in jedem Leben. Wir befassen uns an diesem Nachmittag mit verschiedenen Auffassungen und kulturellen Bewältigungsformen der Trauer.

WANN	11.11.2009 (Mittwoch)
nin table, b	14.00-16.30 Uhr
ORT	8180 Bülach, ibbk,
	Solistrasse 74
LEITUNG	Veronika Schnetzer,
	Sozialarbeiterin FH,
	Psychodramaleiterin PDH
KOSTEN	CHF 35
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch
HINWEIS	Dieser Kurs findet in
	Zusammenarbeit mit der VHZ
	Region Bülach statt.

Stubete «zäme singe»

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

22.09/27.10./24.11.2009
von 13.30-14.30 Uhr
8400 Winterthur, Im Königs-
hof, Forum und Treffpunkt für
ältere Menschen, Neumarkt 4
Brigitte Schneider
Frei
Nicht erforderlich

KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst-
	leistungscenter Winterthur
	und Umgebung, Brühlgarten-
	strasse 1, 8400 Winterthur,
	Tel. 0548 451 54 29,
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

Märchen - eine Brücke zum Leben

Seit uralter Zeit werden Märchen erzählt. Sie haben bis heute nichts von ihrem Zauber verloren. Die Volksmärchen überliefern Menschheitsgeschichten auf eine spannende, lustige und manchmal auch ernste Weise. «Es gibt nichts, das die Seele so ermutigt, das Herz so läutert, in die Tiefen der Gedanken so vordringt, den Verstand schärft, den Menschen weise macht ... als Geschichten.» nach: Rabbi Nachman von Bratzlaw.

WANN	Dienstag, 3. November und
	1. Dezember 09,
and the second	09.30-11.30 Uhr
ORT	8400 Winterthur, Königshof,
	Neumarkt 4
LEITUNG	Iris Kellerhals,
	Märchenpädagogin
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter
	Brühlgartenstrasse 1
	8400 Winterthur
	Tel. 058 451 54 00

Zeichnen für Seniorinnen und Senioren

Lernen Sie Zeichnen wie Schreiben oder frischen Sie Ihre zeichnerischen Fähigkeiten auf. Die Pflanzenwelt liefert Ihnen die Vorlagen für Ihre zeichnerischen Versuche.

WANN	14.1002.12.2009
	von 13.30-16.30 Uhr
ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH,
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Seefeldstrasse 94a
LEITUNG	Doris Michel, Erwachsenen-
	bildnerin und Malerin
KOSTEN	CHF 370 (24 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 28.09.2009

Theater spielen

Im Vordergrund dieses Seminars steht die Lust am Spiel. Szenen aus der Theaterliteratur werden bearbeitet, ausserdem erinnerte und erfundene Geschichten gespielt.

WANN	20.10., 27.10., 03.11., 24.11., 01.12., 08.12. und
	15.12.2009
	von 9.30-12.30 Uhr
ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH,
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Seefeldstrasse 94a
LEITUNG	Franziska von Fischer, dipl.
	Schauspielerin, Sprecherin und
	Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 350
	für 7 Theatervormittage
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 02.10.2009

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



Handy-Kurs

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

WANN	Freitag, 11. September 2009
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 Gelegen-
	heit und Zeit, auf individuelle
	Anliegen einzugehen.

Handy-Kurse

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

WANN	03. und 17.11.2009,
	Zeiten je nach Kurs und Modell

ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Seefeldstrasse 94a
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma
	Surfingsenior, Zürich
KOSTEN	CHF 80. – inkl. Kursmaterial
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 16.10.2009

Computer-Einführungskurse in Bülach: PC-Grundlagen (Einstieg) mit Windows Vista und Office 2007

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen. In diesem Kurs werden die ersten Schritte am PC vermittelt.

WANN	Kurs No. 6110 / Di / 01.09
	03.11.09 / 15.50-17.40 /
	8 × 110 Minuten
	Kurs No. 6111 / Mi / 18.11.09
	-20.01.10 / 09.30 - 11.10 /
	8 × 110 Minuten
KOSTEN	CHF 310

PC-Grundlagen (Vertiefung) mit Windows Vista und Office 2007

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

WANN	Kurs No. 6210 / Mi / 02.09
	04.11.09 / 09.30-11.20 /
	8 × 110 Minuten
	Kurs No. 6211 / Di / 17.11.09
	-19.01.10 / 15.50-17.40 /
	8 × 110 Minuten
KOSTEN	CHF 310

Word 2007 Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Textverarbeitung mit Word kennen. Es kann auf spezielle Wünsche eingegangen werden.

-	
WANN	Kurs No. 6330 / Mi / 02.09
	04.11. / 13.50-15.40 /
	8×110 Minuten
	Kurs No. 6331 / Mi / 18.11.09
	- 20.01.10 / 13.50-15.40 /
	8 × 110 Minuten
KOSTEN	CHF 310

Digitale Bildbearbeitung und Fotografie (Einstieg)

Sie erhalten grundlegende Kenntnisse zur Arbeit mit Bildern am Computer. Der Schwerpunkt liegt beim Organisieren und Bearbeiten von Bildern.

WANN	Kurs No. 6170 / Mi / 11.11.09
	-13.01.10 / 15.50-17.40 /
	8 × 110 Minuten
KOSTEN	CHF 310
ORT	8180 Bülach, Schwerzgrub-
	strasse 28, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Diese Kurse finden in
	Zusammenarbeit mit der
	Berufsschule Bülach statt.

Word-Textverarbeitung

Sie lernen Schritt für Schritt, wie man im Word einen Brief schreibt, formatiert, korrigiert, kopiert, ein Bild einfügt und wie er gespeichert wird. Die Möglichkeiten im Word sind vielseitig. Für diesen Kurs sind PC-Grundkenntnisse erforderlich.

12./19./26./15. Oktober 2009
10.00-12.00 Uhr
8800 Thalwil, Begegnungs-
zentrum Serata, Tischen-
loostrasse 55
Martin Constam
CHF 120
Altersbeauftragter Thalwil, Kurs
und Veranstaltungen Tischen-
loostrasse 55, 8800 Thalwil
Anmeldeschluss:
18. September

Digital fotografieren in der Praxis

Nach einem Theoriemorgen fotografieren die TeilnehmerInnen mit eigener Kamera unter Anleitung des Kursleiters verschiedene Themen in der Umgebung. Es werden mögliche Bild-Nachbearbeitungen am Computer erläutert. Voraussetzung: Die Teilnehmer beherrschen die Grundfunktionen ihrer Kamera.

WANN	11./18./25. November 2009
	09.00-12.00 Uhr
ORT	8800 Thalwil, Begegnungs-
	zentrum Serata, Tischen-
	loostrasse 55
LEITUNG	Axel Lenoir
KOSTEN	CHF 135
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil
	Kurs und Veranstaltungen
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil
SPEZIELLES	Anmeldeschluss:
	16. Oktober 2009

PC-Vertiefungskurs

Das im Schnupperkurs erlangte Grundwissen wird vertieft und erweitert. Das Schwergewicht auf den Umgang mit Word, Internet und E-Mail wird Ihren Wünschen entsprechend angepasst. Schreibmaschinenkenntnisse sind von Vorteil.

WANN	3./10./17./24. November 2009
	9.00-11.00 Uhr
ORT	8800 Thalwil, Begegnungs-
	zentrum Serata, Tischen-
	loostrasse 55
LEITUNG	Elisabeth Schmid
KOSTEN	CHF 120
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil
	Kurs und Veranstaltungen
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil
SPEZIELLES	Anmeldeschluss:
	16. Oktober 2009

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.

WANN	Kurs 1+2 jeweils freitags,
	04.0909.10.2009,
	9.00-12.00 Uhr (Stufe 1)
	oder 13.30-16.30 Uhr
	(Stufe 2) mit Windows XP.
	Kurs 3+4 jeweils mittwochs,
	21.1025.11.2009,
	9.00-12.00 Uhr (Stufe 1) oder
	13.30-16.30 Uhr
	(Stufe 2) mit Windows Vista.
ORT	Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-
	schule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 680 (18 Lektionen)
	inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Stufe 1: noch nie am PC
	gearbeitet, Stufe 2: bereits
	erste Erfahrungen mit dem
	Computer; Anmeldeschluss
	jeweils 14 Tage vor Kursbeginn

Internet- und E-Mail-Kurs in Zürich

Im Kurs werden Sie die Einsatzmöglichkeiten des Internets vertieft kennenlernen. Die gezielte Suche im World Wide Web (www) und das Senden und Empfangen von E-Mails sind Inhalte des Seminars.

WANN	16., 23. und 30.10.2009,
	13.30-16.30 Uhr

ORT	8032 Zürich, Pro Senectute ZH,
	Geschäftsstelle,
	Forchstrasse 145
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-
	schule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 340 (9 Lektionen)
	inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Voraussetzung: sichere Grund-
	kenntnisse am PC; Anmelde-
	schluss: 01.10.2009

ORT	8008 Zürich, Pro Senectute ZH,
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Seefeldstrasse 94a
LEITUNG	Ursula Krebs / Eva Haupt
KOSTEN	Keine, sofern Sie sich für
	eine Teilnahme als freiwillige/r
	Besucher/-in bei PSZH
	entscheiden
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Der Kurs besteht aus 4 Einhei-
	ten à 3 Std., die Teilnahme an
	allen Kurstagen ist Bedingung
	Anmeldeschluss: 9.10.09

KONTAKT	Susanne Keller oder
	Ulla Matthey,
	Tel. 058 451 50 00,
	treuhanddienst@
	zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Vorgängig wird ein Abklä-
	rungsgespräch zur gegen-
	seitigen Vorstellung und
	Eignung durchgeführt. Um
	frühzeitige Anmeldung wird
	deshalb gebeten.

FREIWILLIGENARBEIT

Einführungskurs Besuchsdienst

Dieser Einführungskurs richtet sich an Personen, die Zeit zu verschenken haben. Nach einem Eignungsgespräch mit der zuständigen Besuchsdienstleitung können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

WANN	Vier Nachmittage:
	Di, 20.10. / Mo, 2.11.,
	Mo, 9.11., Fr, 13.11.09,
	ieweils 14.00-17.00 Uhr

Grundschulung Treuhanddienst Stadt Zürich und Zimmerberg

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen/finanziellen Angelegenheiten).

0 0	
WANN	15.10.09 Nachmittag und
	16.10.09 Vormittag
ORT	8008 Zürich, Pro Senectute
	Kanton Zürich, Dienst-
	leistungscenter Zürich,
	Seefeldstrasse 94a
LEITUNG	Susanne Keller
	und Ulla Matthey
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Laufend

Einführungskurs für Kandidat/-innen des Steuererklärungsdienstes

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freie Mitarbeit im Steuererklärungsdienst der Pro Senectute Kanton Zürich.

WANN	2.11. und 9.11.2009,
	09.00-17.00 Uhr
ORT	8032 Zürich, Geschäftsstelle
	Pro Senectute Kanton Zürich,
	Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Hanspeter Fehr, Karl Grätzer,
	Dieter Jahn
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Laufend an: Andreas Raymann,
	Tel. 058 451 51 67,
	andreas.raymann@
	zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Vorgängig wird ein Abklä-
	rungsgespräch zur gegen-
	seitigen Vorstellung und
	Eignung durchgeführt. Um
	frühzeitige Anmeldung wird
	deshalb gebeten.

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

