Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2009)

Heft: 4

Anhang: Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor: Pro Senectute Kanton Zürich

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.11.2025

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

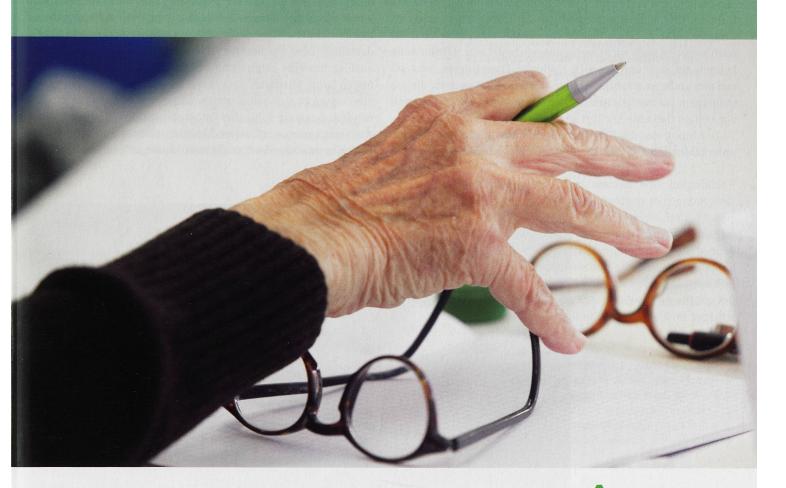
Nr. 4//November 2009

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV

02 Schreibatelier: Der eigenen Stimme Raum geben

Mit allen Schneesportangeboten der Saison 2009/2010.





schreibatelier_Schreiben als Tauchgang zu sich selber, als Chance, der eigenen Stimme Raum zu geben. Es geht im Schreibatelier von Renate Rubin um einen Prozess, der bei jedem Einzelnen ansetzt.

RAUM FÜR DIE EIGENE STIMME

Text//SENTA VAN DE WEETERING Bilder//RENATE WERNLI

An einem kühlen Herbstmorgen versammeln sich acht Teilnehmende des Schreibateliers im Seefeld zum letzten Kurstag. Die Stimmung ist gelöst. Sechs Morgen haben die zehn Teilnehmenden gemeinsam verbracht, haben auf die gleiche Anregung der Kursleiterin hin die unterschiedlichsten Texte verfasst und sich – immer auf freiwilliger Basis – vorgelesen, was entstanden ist, auch wenn es noch nicht fertig ausgearbeitet war. Mittlerweile kennen sie sich und äussern konkrete Erwartungen, was sie von den anderen erfahren wollen: Werden die Personen, die ich in meinem Porträt beschreibe, sicht- und fühlbar? Welches meiner beiden Gedichte berührt euch stärker?

Der Input, der von Renate Rubin kommt, speist sich aus den unterschiedlichsten Quellen. Zum Beispiel kann ein Gedicht am Anfang stehen, zu dem die Teilnehmenden dann Resonanztexte schreiben. Dabei geht es nicht um eine literarische Analyse des Gehörten, sondern darum, was es in einem auslöst. «Ein Gedicht kann jemandem auch mal fremd und unverständlich vorkommen», führt Renate Rubin aus. Aber selbst dann gebe es immer eine Wendung darin oder auch nur ein Wort wie Holunderblüten oder Fischerboot, das etwas in einem anstösst und auslöst, das eine Erinnerung weckt, der man wie einem Faden folgen kann. Mit dieser spontanen Assoziation kann schreibend ein Zugang zu sich selbst und zum literarischen Text geschaffen werden. Auch ein Bild, eine Fotografie, ein Musikstück können Anstösse geben, aus denen Texte entstehen. Im kommenden Frühjahr wird das Thema «Lebensträume öffnen Fenster» heis-

Im Schreibatelier geht es nicht um Rechtschreibung und auch selten um stilistische Ratschläge.



sen. Das Schreibatelier soll Gelegenheit geben, einen frischen Blick auf erfüllte und unerfüllte Lebensträume zu werfen, ohne sie an äusserem Erfolg oder Misserfolg zu beurteilen, und sich einen Einblick in das Wesen und den persönlichen Wert der eigenen Wünsche zu verschaffen. Für den Herbst plant Renate Rubin den Kurs «Orte der Wandlung», in dem man sich an verschiedene Orte begibt und sich von ihnen inspirieren lässt.

Den eigenen Weg finden

Renate Rubin hat eine Ausbildung in Gerontologie sowie in integrativer Poesie- und Bibliotherapie absolviert. Sie ist fasziniert davon, wie im Raum eine Stille und Konzentration entsteht, während alle schreiben und sich von den Worten weitertragen lassen. Diese Schreibphasen dauern selten länger als 20 Minuten. Sie erlebt immer wieder, dass jemand lange zögert, etwas vorzulesen, weil er fürchtet, sein Text sei banal. Wenn die Person es schliesslich doch wagt, so erlebt sie meistens eine Überraschung: Die anderen finden das Gehörte keineswegs banal, sondern werden davon berührt. Texte, so Renate Rubins Erfahrung, berühren immer dann, wenn sie etwas mit den Schreibenden und ihrer Erlebniswelt zu tun haben. «Es geht immer darum, den eigenen Weg zu finden», sagt sie.

An diesem letzten Tag des Herbst-Schreibateliers bringen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Porträts, Geschichten und Gedichte mit, die sie vorlesen. Die sechs gemeinsamen Morgen haben eine lockere Vertrautheit geschaffen, die auf gegenseitigem Respekt für die Texte der anderen beruht. Und auf Vertrauen in die eigene Fähigkeit, zu schreiben.

SCHREIBATELIERS MIT RENATE RUBIN IM DIENSTLEISTUNGSCENTER STADT ZÜRICH:

Lebensträume öffnen Fenster, 29. März bis 17. Mai, jeweils montags von 9.30 bis 12.30 Uhr / Orte der Wandlung, mit Exkursionen zu Orten der Wandlung in Zürich, 6., 13. und 20. September 2010, ganztägig. Kursprospekt und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Telefon 058 451 51 00.



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 mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer.

DAUER 8 Lektionen à 90 Minuten. Während der 90 Minuten wird jeweils zwischen praktischen Übungen und Erholungspausen abgewechselt //KOSTEN CHF 174. – //WER Frauen und Männer ab 60 Jahren //VORAUSSETZUNG Sie können selbstständig stehen und gehen, ohne Hilfe oder Hilfsmittel //LEITUNG Seniorensportleitende mit Zusatzausbildung in Balance/Sturzprophylaxe //TERMINE, KURSORTE Siehe Seite 8

Selber eine Sportgruppe leiten?

Alle Bewegungsgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geführt. Momentan sind über 600 Leitende im Kanton Zürich aktiv in den Sportarten Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Nordic Walking, Tanz, Velo fahren und Wandern. Sind auch Sie an dieser bereichernden Tätigkeit interessiert? An einer unverbindlichen Informationsveranstaltung erhalten Sie nützliche Hinweise zur Ausbildung oder späteren Leitertätigkeit. Sie sind herzlich eingeladen!

WANN Freitag, 11. Dezember 2009, sowie Dienstag, 15. Dezember 2009, jeweils 14–16 Uhr //ORT Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich // ANMELDUNG UND WEITERE INFOS: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch

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, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch oder besuchen Sie unsere Informationsveranstaltungen (siehe Seite 3).

AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training schont die Gelenke, stärkt die Muskulatur und den Herzkreislauf. Die Lektionen bestehen aus Wassergymnastik, Schwimmen und Spielen. Über 60 Gruppen im Kanton Zürich treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Eine Liste ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16) oder unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness.

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

NORDIC WALKING/



Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Beim Nordic Walking setzen Sie zudem Stöcke ein und machen so das Laufen zum Ganzkörpertraining. Eine Liste der Treffs für Walking und Nordic Walking im Kanton Zürich ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16) oder unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Walking/Nordic Walking.

NEU//ROUND DANCE



American Rounds sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert und werden zuerst mit Übungstänzen gelernt und dann im Original getanzt. Wir tanzen Round Dances im Two Step, Walzer, Rumba und Cha-Cha-Cha.

ANFÄNGER/-INNEN	
WANN	Mittwoch, 14.00-16.00 Uhr 1×im Monat
KURSORT	Alterssiedlung Mehrzwecksaal, Wetzikon
INFO	Susanne Knobel Tel. 044 833 35 53

ANFÄNGER/-	-INNEN	
WANN	Mittwoch	
	16.30-18.15 Uhr	
	5× ab 6. Januar 2010	
KURSORT	Kirchgemeindehaus	
	Zürich-Höngg	
INFO	Silvia Siegfried	
	Tel. 044 341 83 08	

ANFÄNGER/	-INNEN	
WANN	Freitag	
	13.30-15.45 Uhr	
	1×im Monat	
KURSORT	Dance Academy	
	Zürich-Oerlikon	
INFO	Theresa Martinelli	7
	Tel. 044 301 06 74	

FORTGESCHRITTENE		
WANN	Freitag, 09.30-11.30 Uhr	
	2× im Monat	
KURSORT	Kirchgemeindehaus	
	Glaubten,	
	Zürich-Affoltern	
INFO	Theresa Martinelli	
	Tel. 044 301 06 74	
The same of the sa		_

> Fitness und Gymnastik.

SCHNEESCHUHWANDERN



Auch im Winter die Natur geniessen und zu Fuss unterwegs sein - die beliebten Schneeschuhwanderungen führen, je nach Schneeverhältnissen, in das Gelände Zürcher Oberland, Toggenburg oder Innerschweiz. Sie sind auf jeder Tour herzlich willkommen! Die Leitung gibt am Vortag gerne Auskunft über die Wanderung. Vorkenntnisse sind keine nötig, jedoch Kondition für 3 bis 4 Stunden Wanderzeit. Die Anreise erfolgt jeweils individuell. Zu Mittag gegessen wird entweder aus dem Rucksack oder in einem Berggasthof. Folgende Ausrüstung ist notwendig: Schneeschuhe (können in Sportgeschäften gemietet werden), feste Wanderschuhe, warme und wetterfeste Kleidung, Wander- oder Skistöcke, Tagesrucksack, wenn vorhanden Gamaschen. Der Unkostenbeitrag pro Wanderung beträgt CHF 10.-. Jeweils einer der drei ausgebildeten Schneeschuhleitenden ist Auskunfts- und Kontaktperson, bitte beachten Sie die folgende Liste.

WANN	Jeden Donnerstag,
	03.1225.03.2010, ganzer Tag
LEITUNG	03.12./10.12./17.12.2009/
	07.01./14.01./21.01.2010:
	Robert Müller
	Tel. 044 940 50 80
	079 301 34 02
	04.02./11.02./25.02./11.03./
	25.03.2010:
	Niklaus Sigrist
	nik.sigrist@bluewin.ch
	Tel. 043 233 72 31
	079 744 97 01
	28.01./18.02./04.03./
	18.03.2010:
	Martin Suter
	big_ben@gmx.ch
	Tel. 044 364 19 13
HINWEIS	Auskunft über Durchführung
	und Besammlungsort jeweils
	am Vortag ab 13 Uhr beim
	jeweiligen Leiter!

VELOFAHREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Es gibt für Sie sicher eine geeignete Velogruppe in Ihrer Region. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote unter www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16).

VOLKSTANZ

Sie haben Freude an Musik, Bewegung und Gruppengefühl? Internationale Volkstänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch Balance, Gedächtnis und Reaktion. Sie sind herzlich in den Gruppen willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion! Eine Liste der Angebote ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16) oder unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Volkstanz.

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden im Kanton lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Angeboten unter www.pszh-sport.ch oder bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16).

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, 6. Januar 2010
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 15 pro Person,
	CHF 25 für Paare
ORT	Kirchgemeindehaus
	Liebestrasse 3
	8400 Winterthur
INFO	Astrid Schöni Graf
	Dienstleistungscenter
	Winterthur
	Tel. 058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

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 8.)

01.12. und 15.12.2009
Dienstag, 16.50-18.50 Uhr
Mellow-Club
Albisstrasse 84
8038 Zürich-Wollishofen
CHF 10
Rodolfo Müller
Tel. 079 462 78 68
info@salsa123.ch
www.salsa123.ch

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. Dezember 2009
	19. Januar 2010
	16. Februar 2010
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 10

ORT	Dance Academy
	Binzmühlestrasse 81
	8050 Zürich
	Direkt hinter dem
	Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule
	Tel. 044 317 53 53
	Pro Senectute Kanton Zürich
	Tel. 058 451 51 31

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.

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.

WANN	Donnerstag,
	jeweils 16.00-17.00 Uhr
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

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30-09.30 Uhr
	15.0112.02.2010
EINSTIEG	Nach telefonischer
	Voranmeldung jederzeit
-creft margail	möglich
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

BADMINTON

In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und setzen im Einzel und im Doppel die gelernte Technik und Taktik um. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag.

Badminton/Federball in Zürich-Altstetten

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 14.00-15.30 Uhr
	und 15.30-16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um
	15.30 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badminton
	Halle Altstetten
	Flüelastrasse 27
	8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30/Lektion à 45 Min.
	CHF 40/Lektion à 90 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp
ANMELDUNG	Tel. 078 658 92 40
	traugott.wapp@sportit.ch

Badminton/Federball in Uster

Badminton/rederball in Uster		
EINSTEIGER/	Donnerstag,	
-INNEN	15.30-16.30 Uhr	
FORT-	Donnerstag,	
GESCHRITTENE	14.00-15.30 Uhr	
EINSTIEG	Jeden Donnerstag	
	um 15.30 Uhr möglich	
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle	
	Hallenbadweg 1, 8610 Uster	
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.blueshuttle.ch	

FLAMENCO -SPANISCHER TANZ

Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. 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 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

Von den ersten Schritten in Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Anfänger/-innen-, Grundkurs:
	Laufend neue Kurse
	Fortsetzung 2. Kurs:
	Donnerstag, 17.00-18.15 Uhr,
	10.12.2009 bis 04.02.2010
	Fortsetzung 5. Kurs:
	Dienstag, 17.00-18.15 Uhr,
	24.11.2009 bis 19.01.2010
EINSTIEG	Jederzeit möglich
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

LINE DANCE



Im beliebten Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paar, sondern in der Gruppe.

Line Dance in Zürich

WANN	Mittwoch, 09.30-10.30 Uhr,
	ab 06.01.2010
	Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr,
	ab 14.01.2010
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. Neue Kursdaten unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Tel. 058 451 51 31.

ORIENTALISCHER TANZ

In ungezwungener und humorvoller Umgebung lernen Sie das Abc des orientalischen Tanzes. Vielseitige Musik und einfache Choreografien gehören zum abwechslungsreichen Programm.

Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00-11.30 Uhr
	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion
	auf telefonische Anmeldung
	jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya
2 (paloustra)	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 UND PILATES AUF DEM STUHL

Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln. Pilates auf dem Stuhl eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden ihre aufrechte Körperhaltung verbessern möchten.

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.
	Geeignet für Personen
	mit Gehbeschwerden,
	Gelenkproblemen
	und sonstigen Rückenleiden.
INFO/	Danny Birchler
ANMELDUNG	Tel. 078 665 60 25
	info@livingup.ch
	www.livingup.ch

Pilates in Stäfa

WANN	Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr		
	Mittwoch, 16.15-17.15 Uhr		
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 Trainings-		
	schuhe nötig		
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit		
	max. 5 Personen		
INFO/	Manuela Biner		
ANMELDUNG	Tel. 055 216 28 22		
	info@reasana.ch		
	www.reasana.ch		

QI GONG UND TAI-CHI



Oi Gong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Oi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi – als Schattenboxen bekannt – erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

Qi Gong für Rücken und Haltung in Affoltern am Albis

III Alloitelli dili Albis		
WANN	Freitag, 15.15-16.30 Uhr	
EINSTIEG	Jederzeit möglich	
KURSORT	Katholisches 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 14	
LEED HEEL	monikagymoklauser@gmx.ch	

Qigong und Taijiquan in Klo	igong	und	Taijigu	ıan 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),
n Marin s	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

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

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

Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00-17.30 Uhr
Autor in anti-	11.0115.02.2010 (6×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung
	und Entspannung, Tai Chi
	und Qi Gong
	Oberlandstrasse 102
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 180
Suna	für 6 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
250000000	Dienstag, 12.15-13.30 Uhr

PINCTIEC	05 01 02 02 2010
EINSTIEG	05.0102.03.2010
	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

iai ji quan (enen sen) in zarien	
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
2000 100 100 110	www.dojozuerich6.ch

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Mit viel Leichtigkeit und 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

WANN	Laufend neue Kursstarts
	Anfänger/-innen:
	Montag, 18.45-20.00 Uhr
	Mittelstufe:
	Freitag, 14.00-15.15 Uhr
	Einstieg jederzeit möglich
	Fortgeschrittene:
	Freitag, 15.30-16.45 Uhr
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Anfänger/-innen:
	Zentrum Hardau, Saal Forum,
	Bullingerstrasse 63
	8004 Zürich
	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

SICHER GEHEN

Kursbeschreibung siehe Seite 3.

NEU//Sicher Gehen in Kloten

WANN	Donnerstag,
	09.00-10.30 Uhr
	11.11.2009-30.01.2010
	(ausser 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Pflegezentrum im Spitz
	Schulstrasse 22
	8302 Kloten
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174
	für 8 Lektionen à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	rutschfeste 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
CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE	

NEU//Sicher Gehen in Niederhasli

WANN	Montag, 14.3016.00 Uhr
	11.0101.03.2010
	(ausser 22.02. und 01.03.)
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum
	St. Christophorus
	Dorfstrasse 25a
	8155 Niederhasli
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174
	für 8 Lektionen à 90 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung,
	rutschfeste Socken
Storate against A	oder Schlärpli
INFO	Gaby Lardon
	Tel. 044 851 02 41
	gabylardon@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute
	Tel. 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

STEPPTAN7

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Gleichgewicht.

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag,
	15.30-16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
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
Secretary and the second secon	

TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

Die Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30-12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs
	12.0109.02.2010 und
	23.0223.03.2010
	Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden
	Forchstrasse 248
	8008 Zürich
KOSTEN	CHF 125. – für 5 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

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

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen
	08.00 und 12.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab 11.01.2010
KURSORT	Tennishalle Ambiance
	8184 Bachenbülach
	gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200. – pro Person bei
	4er-Gruppe, 8 Lektionen
	(inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und
	Ursula Schrepfer
INFO/	Lilo Gubelmann
ANMELDUNG	Tel. 044 860 08 48
The STATE OF STATE	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 13.01.2010
KURSORT	Tenniscenter Furtbach
	Furtbachstrasse 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 Dürnter

Tennis in Durnten	
WANN	Freitag, 07.01. bis 23.04.2010
	(ausser Sport- und
	Frühlingsferien)
	08.00-09.00 Uhr
	09.00-10.00 Uhr
	10.00-11.00 Uhr
	11.00-12.00 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

Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

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 à 60 Min.
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	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
	03.0224.03.2010
	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	04.0225.03.2010
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 250
	für 8 Lektionen à 90 Minuten
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	Tel. 044 211 73 56

SPORTWOCHEN WINTER 2009/10

Alle Sportwochen werden durch ausgebildete Seniorensportleitende geführt. Die Detailausschreibungen und Anmeldeformulare aller Sportwochen können bezogen werden unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen Schneesport.

LANGLAUF



Langlaufwoche in Pontresina/Engadin

Im Hotel Rosatsch finden Sie eine Atmosphäre gepflegter Gastlichkeit mit 3-Sterne-Komfort. Es ist zentral gelegen und bietet ein wunderschönes Wellness-Paradies (Hallenbad, Sauna usw.) an. Unter fachkundiger Leitung und in einem einmaligen Loipennetz erlernen Sie in Gruppen Langlaufen im klassischen Stil resp. Skiwandern oder frischen die Technik wieder auf. Neu sind auch geübte Skater/-innen herzlich willkommen. Die Leitenden bieten zusätzlich Aqua-Fitness-Lektionen an.

WANN	Sa-Fr, 09.0115.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1025 (DZ)
	mit Dusche und WC, Radio,
	Satelliten-Farb-TV, Direktwahl-
	telefon, inkl. Halbpension mit
	viergängigem Abendessen, Be-
	nutzung «Wellness-Paradies»;
	exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Toni Schnetzer
AUSKUNFT	Tel. 044 937 11 42
	a.schnetzer@swissonline.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	bis 06.12.2009

Langlaufwoche in Münster/Goms



Die «Ferienstube» des Wallis bietet bestens präparierte Loipen. Auf der ganzen Strecke führen diese zu den Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, jederzeit mit der Bahn zurück nach Münster zu fahren. Das gemütliche Hotel Landhaus verfügt über 3-Sterne-Komfort und Dampfbad. Unter fachkundiger Leitung erlernen Sie in Gruppen Langlaufen im klassischen Stil resp. Skiwandern oder frischen die Technik wieder auf. Neu sind auch geübte Skater/-innen herzlich willkommen.

WANN	So-Sa, 07.0313.03.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 985 (DZ)
	mit Bad/Dusche/WC, TV,
	Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon,
	Radio, Doppelzimmer mit
	Balkon, inkl. Halbpension,
	Benutzung des Dampfbades;
	exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch
	Walter Meier, 055 240 41 00
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	bis 31.01.2010

SCHNEESCHUHWANDERN

Schneeschuhwandern in Alt St. Johann/ Toggenburg

Unter kundiger Leitung verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen 3-Sterne-Hotel Schweizerhof. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Täglich findet eine den Teilnehmenden angepasste Schneeschuhwanderung von 3 bis 4 Stunden Laufzeit statt; etwas Kondition ist von Vorteil.

WANN	So-Fr, 24.0129.01.2010

KOSTEN	Pauschal CHF 610.— (DZ) mit Dusche, WC, Radio und Telefon, Begrüssungsapéro, Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachtessen. Schneeschuhe können
	zur Verfügung gestellt werden.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Robert Müller
AUSKUNFT	Tel. 044 940 50 80,
	079 301 34 02
ANMELDUNG	Robert Müller,

Schneeschuhwandern in Sörenberg/ Zentralschweiz

bis 01.01.2010

Unter kundiger Leitung verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im ruhigen Hotel Cristal. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Brienzer Rothorn kennen. Täglich findet eine Schneeschuhwanderung von 4 bis 5 Stunden Laufzeit statt. Eine gute Kondition ist erforderlich, und die Woche ist für Anfänger/-innen eher ungeeignet.

WANN	Mo-Sa, 08.0313.03.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 680 (DZ)
	mit Dusche, WC, Radio und
	Telefon, Balkon, Begrüssungs-
	apéro, Tee für unterwegs, inkl.
	Halbpension mit 4-Gang-
	Nachtessen. Schneeschuhe
	können im Sportgeschäft ge-
	mietet werden.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Robert Müller
AUSKUNFT	Tel. 044 940 50 80,
	079 301 34 02
ANMELDUNG	Robert Müller,
	bis 20.01.2010

SKI ALPIN



Ski Alpin in Bivio/Graubünden

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitet und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könner-/innen sind herzlich willkommen (bis zu 3 Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur 2 Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Eine fakultative Schneeschuhwanderung mit lokalem Guide, ein Lichtbildervortrag über Geschichte, Land und Leute und abends Musik, Gesang und Tanz sind Teil dieser Sportwoche.

WANN	Mo-Fr, 11.0115.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 730 (DZ und EZ)
	mit Dusche/Bad/WC, Benutzung
	von Sauna und Dampfbad,
	inkl. reichhaltige
	Halbpension; exkl. Skipass
	ca. CHF 100
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch
	Eugen Stähli, 044 767 09 23
	eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	bis 07.12.2009

Ski Alpin in Grächen/Wallis

Das sonnige Paradies im Mattertal, auf 1600 m gelegen, bietet 40 km präparierte Pisten, über 32 km Winterwanderwege und eine Langlaufloipe. Sie logieren zentral im Dorf im 3-Sterne-Hotel in Grächen, nur ein paar Gehminuten von Bahnen und Pisten entfernt. Auf Traumpisten geniessen Sie herrliche Skitage, kurven in 2 Stärkeklassen die Hänge hinunter, pflegen die müden Knochen in der hoteleigenen Wellnessanlage mit Sauna, türkischem Dampfbad und Kneipptretbecken.

WANN	So-Sa, 10.0116.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1590 (DZ)
	mit Dusche/WC, Satelliten-TV,
	Telefon, Benutzung der Well-
	nessanlage, gebührenfreier
	LAN-Empfang im Zimmer,
	inkl. 4-Gang-Halbpension,
	inkl. 5-Tages-Skipass, Klein-
	busfahrt von Zürich HB nach
	Grächen und retour
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt
	im Kleinbus
LEITUNG/	Heidy und Willi Frei
AUSKUNFT	Tel. 044 771 85 00
	hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	bis 30.11.2009

Ski Alpin in Damüls/Österreich



Damüls/A am Furkajoch ist als Wintersportort das «Höchste» zwischen Bregenzerwald und dem grossen Walsertal und liegt auf 1400 m, nur ca. 3 Stunden Autofahrt von Zürich entfernt. Damüls rühmt sich als schneereichstes Dorf der Welt! Ein paar Gehminuten vom 3-Sterne-Hotel aus – und schon stehen wir auf unseren Brettern! Die breiten, ca. 90 km langen Pisten, eingebettet in einer lieblichen Landschaft, bieten jeden Schwierigkeitsgrad. Eine neue Gipfelbahn verbindet das Skigebiet mit Mellau.

WANN	So-Sa, 24.0130.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1590.– (DZ)
	mit Balkon, Dusche/WC, Radio,
	Telefon, Farb-TV, Benutzung
	des Wellness- und Badeberei-
	ches, inkl. reichhaltige Halb-
	pension, inkl. 5-Tages-Skipass,
	Kleinbusfahrt von Zürich nach
	Damüls und retour
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt
	im Kleinbus
LEITUNG/	Heidy und Willi Frei
AUSKUNFT	Tel. 044 771 85 00
	hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	bis 01.12.2009

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Infomorgen zum Gedächtnistraining Sie erfahren, was im Kurs behandelt wird

und wie Sie sinnvoll trainieren.

Montag, 11. Januar 2010, 09.30-11.00 Uhr
Im Königshof, Forum und
Treffpunkt für ältere
Menschen, Neumarkt 4
8400 Winterthur
Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-
trainerin SVGT
Gratis
Nicht erforderlich
Astrid Schöni Graf, Dienst-
leistungscenter Winterthur und
Umgebung/Weinland
Brühlgartenstrasse 1
8400 Winterthur
Tel. 058 451 54 29
astrid.schoeni@
zh.pro-senectute.ch

«Geistige Fitness» Gedächtnistraining – Grundkurse

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

0	
WANN	06.1111.12.2009,
	Freitag, 14.00 – 15.45 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach,
	Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160 (6×105 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch
	FIGURE AND PROPERTY OF THE STATE OF
WANN	12.01 02.03.2010,
	Dienstag, 9.30-11.45 Uhr

	Dienstag, 9.30-11.45 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich
	Seefeldstrasse 94a
	8008 Zürich
LEITUNG	Ines Moser-Will, Iiz. 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
	Anmeldeschluss: 23.12.

WANN	25.0115.03.2010
	(ausser 8. und 15. Februar)
	Jeweils am Montag,
	09.30-11.00 Uhr
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4,
	8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	Fr. 140 (6×2 Lektionen
MOCH SERVICE	inkl. Material)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	Dienstleistungscenter
	Winterthur und Umgebung/
	Weinland, Tel. 058 451 54 00
	Anmeldeschluss:
	Freitag, 15. Januar 2010
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst-
	leistungscenter Winterthur
	und Umgebung/Weinland
	Brühlgartenstrasse 1
	8400 Winterthur
	Tel. 058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

Aufbaukurs «Geistige Fitness»

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Gedächtnistraining gemacht? Dann lernen Sie im Aufbaukurs neue Übungen kennen. Die Konzentrations- und Merkfähigkeit wird trainiert, ausserdem wird die Sinneswahrnehmung geschult.

	0.0
WANN	12.0102.03.2010
	14.00-16.15 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich
	Seefeldstrasse 94a
	8008 Zürich
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
	Anmeldeschluss: 23.12.

Gedächtnisclub

Unser Hirn braucht Training! So wie einen Muskel müssen wir auch das Gehirn trainieren, wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern wollen. Voraussetzung für den Gedächtnisclub ist der Besuch eines Gedächtnistrainings, damit die nötigen Grundkenntnisse vorhanden sind. Die Teilnahme ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

WANN	27.01./24.02./31.03.2010
	Mittwoch
	09.30-11.30 Uhr
ORT	lm Königshof, Neumarkt 4,
	8400 Winterthur
LEITUNG	Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer,
	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-
	trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst-
	leistungscenter Winterthur
	und Umgebung/Weinland
	Brühlgartenstrasse 1
	8400 Winterthur
	Tel. 058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

Älter werden – mobil bleiben – Auto fahren

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

WANN	Montagmorgen
	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 KREATIVITÄT



Schreibatelier: «Lebensträume öffnen Fenster»

Im Einklang mit der Jahreszeit werden Sie sich schreibend Ihren Lebensträumen – ob in Erfüllung gegangen oder nicht – annähern. Im Atelier erfahren Sie die Leichtigkeit des Schreibens und des Erinnerns. Als Inspiration zum Thema «Träume» dienen Ihnen auch literarische Texte.

WANN	29.03./12.04./19.04./26.04./
	03.05./10.05./17.05.2010
	09.30-12.30 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenen-
	bildnerin und integrative
	Poesie- und Bibliotherapeutin
KOSTEN	CHF 390
	für 7 Schreibvormittage
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich
	Tel. 058 451 50 00
	Anmeldeschluss: 12.03.
SPEZIELLES	Für das Schreibatelier sind
	keine speziellen Vorkenntnisse
Harris State (notwendig.

Stubete «zäme singe»

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

mout.	
WANN	08.12./26.01./23.02.2010
	13.30-14.30 Uhr
ORT	lm Königshof, Forum und
	Treffpunkt für ältere
	Menschen, Neumarkt 4,
artscale display	8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Gratis
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst-
	leistungscenter Winterthur
	und Umgebung/Weinland,
	Brühlgartenstrasse 1
	8400 Winterthur
	Tel. 058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

Erzählcafé

In entspannter, gemütlicher 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. Für den Einstieg wird das Thema vorgegeben. Weitere Themen werden von der Gruppe bestimmt.

WANN	27.11., 11.12.2009
	Freitag, 14.00-16.00 Uhr

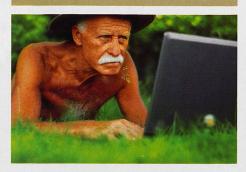
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Frau Veronika Eggenberger
KOSTEN	Kostenios
ANMELDUNG	Erwünscht, aber nicht not- wendig – der Einstieg ist jederzeit möglich
KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch
WANN	12.01./9.02./9.03.2010 Dienstag, 09.30-11.30 Uhr
ORT	lm Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni Graf
KOSTEN	CHF 10 pro Morgen
ANMELDUNG	Erwünscht, aber nicht not- wendig – der Einstieg ist jederzeit möglich. Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 00
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungscenter Winterthur und Umgebung, Brühlgarten- strasse 1, 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29, astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

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	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 KOMMUNIKATIONSMITTEL



Digitale Fotografie

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können.

WANN	26.0226.03.2010
	10.00-12.00 Uhr (4. Kurs-
	termin: 9.30-12.00 Uhr)
ORT	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Fritz Weber, selber Jungsenior
	und gelernter Schriftsetzer,
	Jahrzehnte in der grafischen
	Branche tätig.
KOSTEN	CHF 395 (11 Lektionen
	inkl. Kursmaterial)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich
	Tel. 058 451 50 00
	Anmeldeschluss: 12.02.

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	Freitag, 15.0119.02.2010
	09.00-12.00 Uhr (Stufe 1)
	oder 13.30-16.30 Uhr (Stufe 2
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
	Anmeldeschluss: 31.12.
SPEZIELLES	Stufe 1: noch nie am PC
	gearbeitet, Stufe 2: bereits
	erste Erfahrungen mit dem
	Computer

Computer-Einsteigerkurs in Bülach in Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach, 2007 Bülach

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. PC-Grundlagen (Einstieg) mit Windows Vista und Office.

WANN	17.1119.01.2010
	Dienstag, 09.30-11.20 Uhr
ORT	Berufsschule Bülach
	Schwerzgrubstrasse 28
	8180 Bülach
KOSTEN	CHF 310 (8×110 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Bülach
	Veronika Eggenberger
	Tel. 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

Internet- und E-Mail-Kurs

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	Freitag, 05.0319.03.2010
	13.30-16.30 Uhr
ORT	Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-
	schule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 340 (9 Lektionen)
	inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich
reductive	Tel. 058 451 50 00
KONTAKT	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich
	Tel. 058 451 50 00
	Anmeldeschluss: 19.02.2010
SPEZIELLES	Voraussetzung: sichere
	Grundkenntnisse am PC

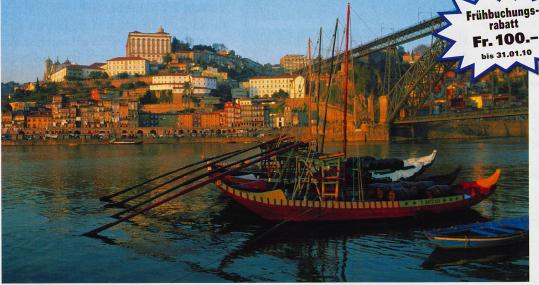
Zusammen in die EDV-Welt. Ein Kurs von Jugendlichen für Senior/-innen

Jugendliche unterstützen Sie beim Kennenlernen von Internet und E-Mail sowie bei der (besseren) Handhabung Ihres Handys. Kommen Sie mit Ihrem Laptop (mit W-Lan-Anschluss) und/oder Ihrem Handy (mit Gebrauchsanleitung) ins Gemeinschaftszentrum Loogarten, Zürich. Die Jugendlichen erklären Ihnen in einer 1:1-Betreuung Ihren Laptop oder Ihr Handy. Ihre Fragen werden an drei Nachmittagen kompetent und ausführlich beantwortet.

Portugal – im Land der Seefahrer



- In kleinen Reisegruppen mehr
- Komfort geniessen (max. 30 Personen) Bequeme Fauteuils in 3er-Bestuhlung mit grossem Sitzabstand (90,5 cm)



Romantisches Porto mit Portwein-Schiffen

- Linienflug mit Swiss und Rundreise mit Twerenbold Königsklasse-Luxusbus
- Lissabon die Hauptstadt Portugals Unesco-Welterbe von Lissabon bis zum Douro
- Mittelalterliche Städte und Klöster in Tomár, Coimbra und Batalha

Auf einer abwechslungsreichen Rund-

reise lernen wir die ehemalige Welt-

macht und Heimat der Seefahrer kennen.

Entlang der Silberküste reisen wir von

der bezaubernden Hauptstadt Lissabon

bis zu den prunkvollen Gebäuden im

manuelinischen und barocken Stil im

Norden. Wir geniessen die atlantischen

Impressionen und sehen unterwegs nicht

weniger als sechs von der Unesco als

Welterbe deklarierte Stätten, Gebäude,

Monumente und Landschaften. Sie wer-

den sehen: Portugal ist ein faszinierendes

Individuelle Anreise zum Flughafen Zürich-

Kloten und Flug nach Lissabon. Am Nachmit-

tag Jernen wir die Hauptstadt Portugals

kennen: Lissabon liegt am Nordufer des Tejo,

auf mehreren Hügeln, von denen sich schöne

Ausblicke ergeben. In den Seitenstrassen der

alten Bairros (Stadtviertel) kommt der por-

tugiesische Charme zum Vorschein und im

Belém-Quartier sehen wir den von der Unesco

als Welterbe deklarierten gleichnamigen Turm.

Anschliessend Fahrt zu unserem Hotel, wo wir

zwei Nächte wohnen werden.

Ihr Reiseprogramm

1. Tag: Hinflug Zürich-Lissabon.

2. Tag: Lissabon, fakultativer Ausflug Sintra, Cascais und Cabo da Roca.

Tag zur freien Verfügung in Lissabon oder Ausflug nach Sintra. Wir besuchen den Palácio Nacional de Sintra (16. Jh.), der 600 Jahre lang die Sommerresidenz der portugiesischen Könige war. Typisch sind die konischen Schornsteine und die prächtige rosafarbene Rokoko-Fassade. Atlantische Frische tanken wir auf unserer Fahrt nach Cascais und Estoril unterwegs zum Cabo da Roca, dem wild zerklüfteten westlichsten Punkt des europäischen Fest-

3. Tag: Lissabon-Évora-Tomár.

Unsere heutige Panoramafahrt führt uns zuerst nach Évora. Innerhalb der Altstadt, die zum Unesco-Welterbe gehört, zeugen herrschaftliche Häuser von der Glanzzeit als Sitz des königlichen Hofes. Weiterfahrt nach Tomár, Heimat des Convento do Christo, der grossartigen Burg des Templerordens, eines der wichtigsten Baudenkmäler Portugals.

4. Tag: Tomár-Fatima-Coimbra-Porto.

Am Morgen besichtigen wir in Tomár das Christusritterkloster mit seinen verschiedenen Kreuzgängen. Besonders sehenswert ist das bekannteste Fenster des Landes, ein Meisterwerk des manuelinischen Stiles. Auf unserer Weiterreise machen wir einen Fotostopp in Fatima, wo 1917 drei Kindern die Jungfrau Maria erschienen sein soll. In der Universitätsstadt Coimbra bestaunen wir die prächtige Bibliothek der Universität im Barockstil. Tagesziel ist Porto.

Die zweitgrösste Stadt Portugals ist bekannt für ihre palastähnliche Börse, wo man sich wie in der Alhambra von Granada fühlt. Das Ribeira-Viertel entlang des Douro ist das

älteste Quartier Portos, die alten Weinschiffe und die Portweinkeller sind berühmt. Der 76 m hohe Clérigos-Turm ist das Wahrzeichen der Stadt. Interessante Stadtbesichtigung mit kleiner Degustation des berühmten Portweins. Nachmittag zur freien Verfügung.

6. Tag: Douro-Tal mit Amarante.

Das Douro-Tal ist eines der ältesten bekannten Weinbaugebiete der Welt und Unesco-Welterbe. Panoramafahrt, auf der wir das typische Städtchen Amarante, das für seine famosen Gebäcke bekannt ist, besuchen. Wir sehen das Sankt Conçalo-Kloster und bei Vila Real den Garten des berühmten Solar de Mateus-Palasts. Unterwegs darf natürlich der Besuch Weinkellerei mit Degustation nicht

7. Tag: Atlantisches Portugal, Porto-Batalha-Lissabon.

Unsere Fahrt Richtung Süden führt entlang dem Meer nach Aveiro, bekannt für das mit blauen Wandfliesen (Azulejos) verkleidete Portal. Über den Ferienort Figueira da Foz erreichen wir Batalha mit seiner atemberaubenden Klosterkirche. Nach einem letzten Stopp im charmanten Fischerdorf Nazaré erreichen wir am Abend Lissabon.

8. Tag: Rückflug Lissabon-Zürich.

Am späteren Vormittag Fahrt zum Flughafen und Rückflug nach Zürich.

Ihre Hotels

Auf dieser Reise haben wir für Sie folgende oder gleichwertige Hotels reserviert:

Hotel	Nächte	T-Kat.	off.Kat.
Fenix, Lissabon	3	T-0000	****
Dos Templàrios, Tomá	r 1	T-0000	****
Vila Gale, Porto	3	T-000+	****

8 Tage ab Fr. **1895.** gemäss Programm Preise pro Person

8 Tage gemäss Programm 1975.-Reduktion - 80 -Reise 1-2 **Daten 2010**

Samstag-Samstag 1: 03.04.-10.04. **5**: 01.05.–08.05. 2: 10.04.-17.04. **6:** 08.05.-15.05.* 3: 17.04.-24.04. 7: 15.05.-22.05.* 8: 22.05.-29.05. 4: 24.04.-01.05.

* Flugreise mit TAP Air Portugal

Unsere Leistungen

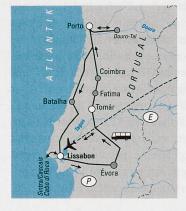
KÖNIGS KLASSE -Luxusbus

- Rundreise ab/bis Lissabon · Linienflug mit Swiss Zürich-Lissabon-Zürich in Economyklasse (Reise 6-7, mit TAP Air Portugal)
- Flughafentransfer sowie Stadtrundfahrt Lissabon mit lokalem Komfort-
- 20 kg Freigepäck
- Aktuelle Treibstoffzuschläge sowie Flughafen- und Sicherheitstaxen
- Unterkunft in guten Mittel- und Erstklasshotels, Basis Doppelzimmer
- Alle Zimmer mit Bad oder Dusche/WC
- -5 x Halbpension (Abendessen und Frühstücksbuffet)
- 2 x Frühstücksbuffet (2. und 5. Tag)
- 1 x Portwein- und 1 x Weindegustation - Alle aufgeführten Ausflüge, Eintritte
- und Besichtigungen, (ausg. fak. Ausflug Sintra und Cascais am 2. Tag)
- Stadtbesichtigungen in Lissabon, Évora und Porto, Ausflug ins Douro-Tal
- Eintritte: Christusritterkloster Tomár. Universität Coimbra mit Bibliothek. Sankt Conçalo-Kloster, Solar de Mateus (Garten), Klosterkirche Batalha
- Lokale Deutsch sprechende Reiseleitung während den Ausflügen
- Erfahrener Reisechauffeur ab/bis Lissabon

Nicht inbegriffen	Fr
 Einzelzimmerzuschlag 	360
 Fakultativer Ausflug Sintra 	
und Cascais	65
 Kombinierte Annullations- 	
und Extrarückreiseversicherung	79

Auftragspauschale

Unsere Auftragspauschale von Fr. 20.pro Person entfällt für Mitglieder im Excellence-Reiseclub oder bei Buchung über www.twerenbold.ch



Jetzt buchen: 056 484 84 84 oder www.twerenbold.ch





Twerenbold Reisen AG · Im Steiacher 1 · 5406 Baden

WANN	20. und 27. Januar sowie 3. Februar 2010
ORT	Gemeinschaftszentrum
	Loogarten, Salzweg 1,
	8048 Zürich
LEITUNG	Ursula Bachmann, Leiterin
	Gemeindliche Altersarbeit,
	und Jeanine Merz, Jugend-
	arbeiterin
KOSTEN	CHF 60
	für alle drei Nachmittage
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich,
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Der Kurs ist ein gemeinsames
	Angebot des Pro Senectute
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich und des Gemein-
	schaftszentrums Loogarten.
	Die Teilnehmer/-innenzahl ist
	auf 10 Personen begrenzt. Sie
	bringen Ihren eigenen Laptop
	oder Ihr Handy mit.

SPRACHKURSE



Englisch-Konversationskurs

In einer kleinen Gruppe (maximal 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld werden Sie Ihr Englisch auffrischen. Alltagssituationen und die britische Lebensart werden Themen der Gespräche im Kurs sein.

WANN	Donnerstag
	14.0101.04.2010
	10.00-11.30 Uhr
ORT	Zürich
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet
	sowohl Privatpersonen als
	auch Berufstätige in englischer
	Sprache.
KOSTEN	CHF 330 (18 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	Tel. 058 451 50 00
	Anmeldeschluss: 28.12.2009
SPEZIELLES	Englischgrundkenntnisse

Erlebnis-Englisch-Grundkurs

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Bewegung und Besichtigung von interessanten Orten in Zürich unter Englisch sprechender Führung.

WANN	Freitag, 8.0126.03.2010
	(ausser 12. und 19. Februar)
	09.30-11.30 Uhr
ORT	Zürich
LEITUNG	Barbara Ambühl verfügt über
	langjährige Erfahrung als Eng-
	lischlehrerin und Kursleiterin.
KOSTEN	CHF 275 (20 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich
	Tel. 058 451 50 00
	Anmeldeschluss: 23.12.
SPEZIELLES	Alltägliche Ausdrücke sind
	Ihnen bekannt, und ganz
	einfache Sätze verstehen Sie
	bereits.

Erlebnis-Englisch-Aufbaukurs (ab Sprachniveau A2)

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Bewegung und Besichtigung von interessanten Institutionen in Zürich unter Englisch sprechender Führung.

Freitag, 8.0126.03.2010
(ausser 12. und 19. Februar)
13.30-15.30 Uhr
Zürich
Barbara Ambühl verfügt über
langjährige Erfahrung als Eng-
lischlehrerin und Kursleiterin.
CHF 275 (20 Lektionen)
Pro Senectute ZH, Dienst-
leistungscenter Stadt Zürich,
Tel. 058 451 50 00
Anmeldeschluss: 23.12.2009
«A2» heisst, dass Sie einfache
Alltagsgespräche führen
können und ebensolche Texte
verstehen.

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
	10.03./17.03. oder
	17.06./24.06.2010
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
WANN	Zwei Tage
	jeweils am Mittwoch,
	09.00-16.30 Uhr
	14.09./21.09.2010
ORT	Kulturhaus Helferei in 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

Unsere Dienstleistungen im Überblick

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Institution seit 91 Jahren die Fach- und Dienstleistungsorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. In allen 171 Gemeinden bieten wir im Kanton Zürich wichtige Dienstleistungen für ältere Menschen und deren Angehörige an.

Sozialberatung

Individuelle Finanzhilfen

Treuhanddienst

Rentenverwaltung

Steuererklärungsdienst

Angehörigengruppen

Besuchsdienst

Generationen im Klassenzimmer

Fachstelle für Demenzfragen

Einsätze für Freiwillige

Ortsvertretungen

Projektberatung

Mahlzeitendienst

Reinigungsdienst

Umzugshilfe

Coiffeurdienst

Medizinische Fusspflege

Spitex-Visit

Perle - Haus- und Begleitservice (Winterthur)

Bewegung & Sport

Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung

Bildungsangebote

Wir sind in Ihrer Nähe.

Dienstleistungscenter Unterland/Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach Telefon 058 451 53 00

Dienstleistungscenter Limmattal/

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00

Dienstleistungscenter Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

Dienstleistungscenter Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen Telefon 058 451 53 20

Dienstleistungscenter Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon Telefon 058 451 53 40

Dienstleistungscenter Winterthur und Umgebung

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur Telefon 058 451 54 00

Dienstleistungscenter Stadt Zürich

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

Spitex-Visit

Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich Telefon 058 451 51 51

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

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

Spendenkonto 80-79784-4

