

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4  
  
**Register:** Weiterbildung

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 20.02.2026

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



und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könnner/-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, 11.01.–15.01.2010
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/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 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 hotel-eigenen Wellnessanlage mit Sauna, türkischem Dampfbad und Kneipptretbecken.

WANN	So–Sa, 10.01.–16.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1590.– (DZ) mit Dusche/WC, Satelliten-TV, Telefon, Benutzung der Wellnessanlage, gebührenfreier LAN-Empfang im Zimmer, inkl. 4-Gang-Halbpension, inkl. 5-Tages-Skipass, Kleinbusfahrt von Zürich HB nach Grächen und retour
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt im Kleinbus
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy und Willi Frei 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, 24.01.–30.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1590.– (DZ) mit Balkon, Dusche/WC, Radio, Telefon, Farb-TV, Benutzung des Wellness- und Badebereiches, inkl. reichhaltige Halbpension, inkl. 5-Tages-Skipass, Kleinbusfahrt von Zürich nach Damüls und retour
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt im Kleinbus
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy und Willi Frei 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.

WANN	Montag, 11. Januar 2010, 09.30–11.00 Uhr
ORT	Im Königshof, Forum und Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	Gratis
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum 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.

WANN	06.11.–11.12.2009, Freitag, 14.00–15.45 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach, Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritsch, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (6×105 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

WANN	12.01.–02.03.2010, Dienstag, 9.30–11.45 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Ines Moser-Will, liz. Sima-Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denksport»
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 23.12.



WANN	25.01.–15.03.2010 (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 inkl. Material)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung/ Weinland, Tel. 058 451 54 00 Anmeldeschluss: Freitag, 15. Januar 2010
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungszentrum 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.

WANN	12.01.–02.03.2010 14.00–16.15 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungszentrum 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- leistungszentrum 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	Im 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- leistungszentrum 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	Montagsmorgen 09.00–11.30 Uhr Daten auf Anfrage
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Bernhard Elsener und Brian Weidmann
KOSTEN	CHF 145.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum 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 – an-

nähern. 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- leistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenen- bildnerin und integrative Poesie- und Bibliothekarin
KOSTEN	CHF 390.– für 7 Schreibvormittage
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 12.03.
SPEZIELLES	Für das Schreibatelier sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

### Stubete «zäme singe»

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

WANN	08.12./26.01./23.02.2010 13.30–14.30 Uhr
ORT	Im Königshof, Forum und Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Gratis
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungszentrum 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 Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Frau Veronika Eggenberger
KOSTEN	Kostenlos
ANMELDUNG	Erwünscht, aber nicht notwendig – der Einstieg ist jederzeit möglich
KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

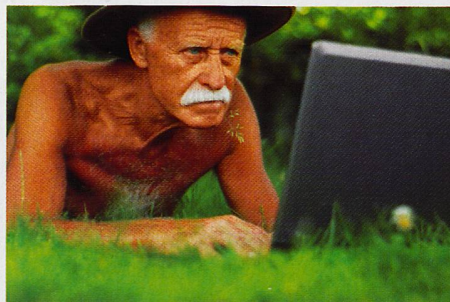
WANN	12.01./9.02./9.03.2010 Dienstag, 09.30–11.30 Uhr
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni Graf
KOSTEN	CHF 10.– pro Morgen
ANMELDUNG	Erwünscht, aber nicht notwendig – der Einstieg ist jederzeit möglich. Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 00
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 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 Textile Gestaltung, 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 Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Lotti Weidmann
KOSTEN	CHF 180.– für 10 Kursnachmittage
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum 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	26.02.–26.03.2010 10.00–12.00 Uhr (4. Kurs-termin: 9.30–12.00 Uhr)
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum 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, Dienstleistungszentrum 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, 15.01.–19.02.2010 09.00–12.00 Uhr (Stufe 1) oder 13.30–16.30 Uhr (Stufe 2)
ORT	Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfsenior
KOSTEN	CHF 680.– (18 Lektionen) inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum 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	17.11.–19.01.2010 Dienstag, 09.30–11.20 Uhr
ORT	Berufsschule Bülach Schwarzgrubstrasse 28 8180 Bülach
KOSTEN	CHF 310.– (8×110 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum 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, 05.03.–19.03.2010 13.30–16.30 Uhr
ORT	Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfsenior
KOSTEN	CHF 340.– (9 Lektionen) inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00

KONTAKT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum 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

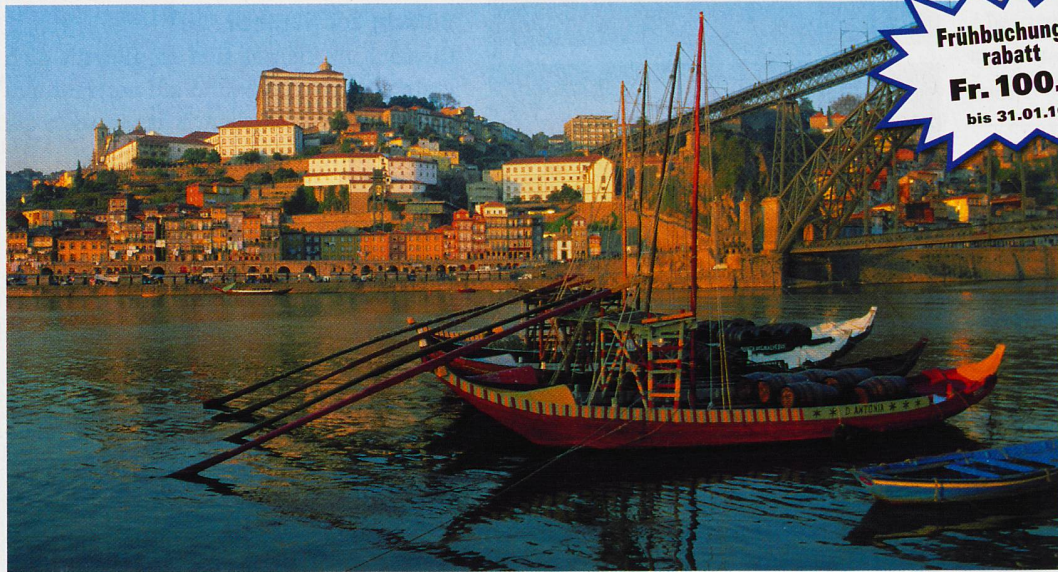
Jugendliche unterstützen Sie beim Kennenlernen von Internet und E-Mail sowie bei der (besseren) Handhabung Ihres Handys. Kommen Sie mit Ihrem Laptop (mit W-Lan-Anschluss) und/oder Ihrem Handy (mit Gebrauchsanleitung) ins Gemeinschaftszentrum Loogarten, Zürich. Die Jugendlichen erklären Ihnen in einer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



# Portugal – im Land der Seefahrer

**KÖNIGS KLASSE** -Luxusbus

- 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

**Frühbuchungs-  
rabatt  
Fr. 100.–  
bis 31.01.10**

**8 Tage ab Fr. 1895.–  
gemäss Programm**

Preise pro Person	Fr.
8 Tage gemäss Programm	1975.–
<b>Reduktion</b>	
Reise 1–2	– 80.–

#### 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.*
4: 24.04.–01.05.	8: 22.05.–29.05.

\* 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-Fernreisebus
- 20 kg Freigeepäck
- Aktuelle Treibstoffzuschläge sowie Flughafen- und Sicherheitstaxen
- Unterkunft in guten Mittel- und Erstklasshotels, Basis Doppelzimmer
- Alle Zimmer mit Bad oder Dusche/WC
- Mahlzeiten:
  - 5 x Halbpension (Abendessen und Frühstücksbuffet)
  - 2 x Frühstücksbuffet (2. und 5. Tag)
- 1 x Portwein- und 1 x Weidegustation
- 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](http://www.twerenbold.ch)

- 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 Rundreise lernen wir die ehemalige Weltmacht 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 werden sehen: Portugal ist ein faszinierendes Reiseland!

#### Ihr Reiseprogramm

##### 1. Tag: Hinflug Zürich–Lissabon.

Individuelle Anreise zum Flughafen Zürich-Kloten und Flug nach Lissabon. Am Nachmittag lernen 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 Bairo (Stadtviertel) kommt der portugiesische 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.

##### 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 Festlandes.

##### 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.

##### 5. Tag: 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 einer Weinkellerei mit Degustation nicht fehlen.

##### 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.

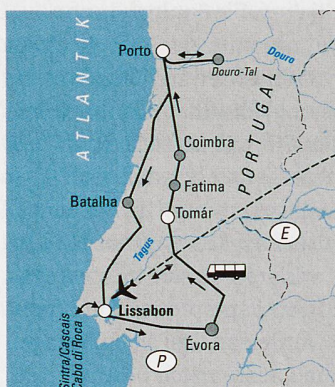
##### 8. Tag: Rückflug Lissabon–Zürich.

Am späteren Vormittag Fahrt zum Flughafen und Rückflug nach Zürich.

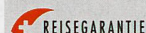
#### Ihre Hotels

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

Hotel	Nächte	T-Kat.	off.Kat.
Fenix, Lissabon	3	T-•••	****
Dos Templários, Tomár	1	T-•••	****
Vila Gale, Porto	3	T-•••	****



**Jetzt buchen:**  
**056 484 84 84 oder**  
**[www.twerenbold.ch](http://www.twerenbold.ch)**



Reisen in guter Gesellschaft

**TWERENBOLD**

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, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot des Pro Senectute Dienstleistungszentrum 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 14.01.-01.04.2010 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- leistungszentrum 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, 8.01.-26.03.2010 (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- leistungszentrum 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.

WANN	Freitag, 8.01.-26.03.2010 (ausser 12. und 19. Februar) 13.30-15.30 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- leistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 23.12.2009
SPEZIELLES	«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	Franziska 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	Franziska Schaub, AvantAge
KOSTEN	CHF 250.-
ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH & BE Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch