

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2010)

Heft: 2

Register: Sportgruppen, Sporttreffs

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: 24.02.2026

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

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

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

Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Senioren- und Erwachsenensportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Rekognoszieren, Spesen und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist zügiges Marschieren mit dem Einsatz von Stöcken. Das Laufen wird so zu einem effizienten Ganzkörpertraining in der Natur. Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikkurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seiten 9 und 10.

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

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/IN	TELEFON/E-MAIL
Bonstetten	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus, Aumülistrasse	Mittwoch 08.30–10.30 Uhr	Raymond Tavernier	044 700 34 30 raymond.tavernier@bluewin.ch
Bubikon	Nordic Walking und Walking	Schulstrasse 1, 8633 Wolfhausen	Mittwoch 09.00–10.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil, beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Dürnten und Tann	Walking	Parkplatz Alterssiedlung	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Christine Grob	055 240 69 77
Forch	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz, Ebmatingen	Donnerstag 18.30–20.00 Uhr (im Sommer) 13.30–15.00 Uhr (im Winter)	Susanne Marti	044 980 03 58 susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Zumikon)	Walking	Parkplatz Restaurant Krone, Forch	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Verena Kübler	044 980 14 25 verena.kuebler@ggaweb.ch
	Nordic Walking und Walking		Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Karin Brang	044 980 09 30
Greifensee	Walking	Schiffsteg Greifensee	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Hanny Schaub	044 940 82 46
Grüningen	Walking	Schulhausplatz	Dienstag 08.30–09.45 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hausen a. A.	Nordic Walking und Walking	Vitaparcours	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30–09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
	Walking		09.00–10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61 mariannedec@bluewin.ch
Kloten	Nordic Walking und Walking	Schluefweg	Montag 08.30–09.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 04 54 s.frauenfelder@bluewin.ch
			Donnerstag 08.30–09.45 Uhr	Silvia Vollenweider	044 814 12 91 silviav@hispeed.ch
Maur	Walking	Im Wasserbergwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Karin Brang	044 980 09 50
Meilen	Walking	Parkplatz Hallenbad	Montag 09.00–10.00 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82

Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 09.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Ottenbach	Walking	Reussbrücke	Mittwoch 09.00–10.15 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96 kati.no@bluewin.ch
Pfäffikon	Nordic Walking	Parkplatz GerAtrium	Dienstag 08.30–10.30 Uhr Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Peter Müller	079 426 00 11 mp1@bluewin.ch
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
Richterswil	Walking	Reidholz, Start Vitaparcours Reichmuth Velos	Montag 08.30–11.00 Uhr Dienstag 18.10–19.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34 busshart.anne-c@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Dienstag 09.00–10.10 Uhr Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Max Blum Cornelia Blum	055 240 40 00 maxx.blum@gmx.net 044 926 23 41 blumcor@bluewin.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag 09.00–10.30 Uhr (April–September) 13.30–15.00 Uhr (Oktober–März)	Elfi Scheurer	044 730 59 77 elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Dienstag 14.00–15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag 09.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48 erika.schaffert@ggawb.ch
Seuzach	Nordic Walking	Parkplatz Vitaparcours	Montag 14.00–15.30 Uhr	Ellen Hochstrasser	052 335 36 49
Stadel	Nordic Walking und Walking	Oberstufen- Schulhaus	Donnerstag 18.30–19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27 bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking		geplant	Günther Antesberger	079 688 13 75 nordictrainer@bluewin.ch
Uitikon	Walking	Im Spilhöfler	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42 k.sokoll@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag, 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Ernst Moser	044 734 36 34 ernst.moser43@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00–19.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Winkel	Walking	Schützenhaus auf der Egg	Dienstag, 16.30 Uhr (im Sommer) 14.00 Uhr (im Winter)	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Winterthur (Ober-)	Nordic Walking	Bäumli Goldenberg	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Lilli Meyenhofer- Baltensperger	052 338 33 88 baltensperger@hotmail.com
Winterthur (Seen)	Nordic Walking	Sportplatz, Bus 2, Haltestelle Waser	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16 hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00–15.30 Uhr Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Brigitte Lyner Edith Geeler	052 222 09 63 052 222 17 14
Zürich, Kreis 6	Nordic Walking und Walking	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch 18.15–19.30 Uhr	Paula Hitz	044 384 93 43 p_s_hitz@bluewin.ch
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus-End- station Kienasten- wiesweg (Nr. 34), hinter städt. Pflege- zentrum, im Garten	Montag 13.00–14.30 Uhr Samstag 10.00–11.30 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92 ziebi@bluewin.ch

Zürich, Kreis 7	Nordic Walking und Walking	Witikon, städtische Sportanlage bei Kat- zenschwanzstrasse	Dienstag 09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
Zürich, Kreis 9	Walking	Albisrieden, alte ref. Kirche (Endstation Tram Nr. 3)	Dienstag 08.30–09.45 Uhr	Bernadette Duff	044 492 38 16
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle	Montag 09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch
	Nordic Walking	Schönauring (Nr. 75)	Mittwoch 09.00–10.30 Uhr		ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking und Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17 esther.mohr@bluewin.ch

WANDERN

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

WANDERGRUPPE	LEITER/IN	TELEFON/E-MAIL
Bäretswil	Jörg Albrecht	044 939 11 80 js.albrecht@bluewin.ch
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68 stefanie.huber@bluewin.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80 ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24 walter.trottmann@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52 wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63 waschi118@bluewin.ch
Elsau/Räterschen	Hans Erzinger	052 363 19 61 vh.erzinger@bluewin.ch
Gossau	Lisa Rohrer-Burrows	043 833 94 59 lisa.burrows@bluewin.ch
Hausen a.A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73 r.h.billeter@bluewin.ch
Henggart	Hedi Zolliker	052 316 18 44
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77 hilde.fricker@vtxmail.ch
Kilchberg	Helmut Strub-Heimann	044 715 52 16 helmut.strub@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebmattingen, Binz, Aesch/Forch, Uessikon	Oskar Bachmann	044 980 11 74 oskar.bachmann@ggaweb.ch
Meilen	Trudi Schmid	044 910 08 89
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20 hanna.keller@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02 werennhard@freesurf.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12 marerni@hispeed.ch
Russikon	Margretha Baer	044 954 07 05 juema.baer@bluewin.ch
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09 a.bloechliger@gmail.com

WANDERGRUPPE	LEITER/IN	TELEFON/E-MAIL
Rutschwil/Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33 annemarie.zehnder@gmx.ch
Schlieren	Franz Erni	044 730 34 47 erni-lang@hispeed.ch
Schwerzenbach	Hansruedi Erzberger	044 887 17 45 h.r.erzberger@bluewin.ch
Seuzach	Ernst Buchmann	052 335 27 03 ernst.buchmann@bluewin.ch
Stäfa	Elsbeth Schnyder	044 926 34 48 schnyder.elsbeth@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88 marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Elisabeth Surbeck	044 940 90 96 esurbeck@bluewin.ch
Wald	Ruth Käser	055 246 43 41
Wallisellen	Bruno Lisser	044 830 13 27 b.lisser@glattnet.ch
Weisslingen	Werner Rüd	052 384 17 34 wm.rued@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05 werner.jordi@implenia.com
Winkel	Martha Surber	044 860 02 46 masurber@hispeed.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33 w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26 kklang@bluewin.ch
Zumikon	Heinz Rähmi	044 918 27 74 hei.ra@ggaweb.ch
Zürich	Rosmarie Meyer	044 253 20 55 meyer.ro@bluewin.ch
Zürich (Nord)	Elsy Kranz	044 302 46 38 elsikranz@bluewin.ch

VELOFAHREN

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

VELOGRUPPE	TOURENTAG / TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag	Wöchentlich April–Oktober	Marliese Rüeger	044 867 09 58 076 546 93 34	rene.rueeger@bluewin.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour/ Montag Trainingstour	1×pro Monat April–Oktober/ Trainingstour wöchentlich April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Furttal / Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Donnerstag «Frauen-Velo-Träff»	4×pro Monat April–Oktober	Rita Schutzbach	044 844 43 80 079 468 53 73	rita.schutzbach@gmail.com
Hedingen	Mittwoch und Donnerstag	2. Woche im Monat April–Oktober	Niklaus Schmid	044 761 22 93	j.k.schmid@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urmi Mischler	044 937 37 18 078 741 38 40	urmi.ruth@mischler.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag, abwechs- lungsweise Ganz- oder Halbtagestour und Mountainbiketouren	2–3×pro Monat April–Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Dienstag und/oder Donnerstag	1–2×pro Monat April–Oktober	Regina Jäggi	044 740 21 35	jaeggir@sunrise.ch
Meilen / Rechtes Zürichseeufer	Donnerstag	1×pro Monat Mai–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag	1. + 3. Woche April–Oktober	John Cohen	044 768 23 13	john.cohen@hispeed.ch
Oberamt	Mittwoch	1×pro Monat April–Oktober	Robert Koch	044 764 15 81	robi.koch@bluewin.ch
Pfannenstiel / Egg	Donnerstag	1×pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Uster / Pfäffikon	Donnerstag	3×pro Monat April–Oktober	Annemarie Vogl	044 721 05 39 079 358 59 64	am.vogl@hispeed.ch
Wald / Fischenthal	Donnerstag plus Zusatz- touren und Mountain- biketouren auf Ansage	2. + 4. Woche Mai–September	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Ganz- oder Halb- tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Donnerstag Ganztagestour/ Montag Halbtag Velotreff und Fitnessplausch	2×pro Monat April–Oktober/ Montag wöchentlich Dezember–März	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1–2×pro Monat April–Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch
Zürich Süd	Donnerstag	1×pro Monat April–Oktober	Jacqueline Larcher-Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	j.larcher@gmx.ch
Zürich West	Dienstag und/oder Donnerstag	1–2×pro Monat April–Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	big_ben@gmx.ch

AQUA-FITNESS



Das abwechslungsreiche Training besteht aus Wassergymnastik und Spiel, stärkt die Muskulatur und schont die Gelenke. Über 60 Gruppen im Kanton Zürich treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Eine Liste der Angebote ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über 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. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen 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 15) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

ORIENTIERUNGSWANDERN



Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingeziechneter Route. Herumirren müssen Sie bei der rund zweistündigen Wanderung nicht, erfahrene Leitende führen Sie

auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie unterwegs. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Detailinformationen über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/	Montag, 07.06., Strassberg
TREFFPUNKT	13.20 Uhr, Busstation Chalchofen
WANN/	Montag, 05.07., Wangenerwald
TREFFPUNKT	13.50 Uhr, Kindhausen, Wangenerstrasse ca. 300 m beim Waldeingang
LEITUNG/INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

VOLKSTANZ

In der Gruppe zu internationaler Musik tanzen macht Freude und hält Körper und Gedächtnis in Schwung. Sie sind herzlich willkommen, auch für eine Schnupperlektion. Erkundigen Sie sich nach einer Volkstanzgruppe in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 15) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Volkstanz.

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	Neuer Kurs ab Herbst
KURSORT	8634 Hombrechtikon
KOSTEN	CHF 130.- (9×60 Minuten)
LEITUNG/	Beatrice Frischknecht
INFO	055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch
INFO/	Pro Senectute, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

THÉ DANSANT

Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie!

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 15. Juni, dann Sommerpause
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.-
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 www.zh.pro-senectute.ch