**Zeitschrift:** Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2010)

Heft: 2

**Register:** Bildung und Kultur

#### 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:** 10.12.2025

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

#### Tennis in Dürnten WANN Kurs B: Freitag, 14.05.-03.09. Kurs C: Freitag, 10.09.-10.10. (ohne Schulferien) 08.00-09.00 Uhr 09.00-10.00 Uhr 10.00-11.00 Uhr 11.00-12.00 Uhr EINSTIEG Laufende Kurse Einstieg jederzeit möglich KURSORT Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten KOSTEN CHF 250.- (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete) Toni Schnetzer, 044 937 11 42 INFO/ a.schnetzer@hispeed.ch ANMELDUNG oder Hans Guldimann 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 Zürich

WANN	Freitag, 14.30-15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf
	telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation
	Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.
	CHF 230 (10×60 Minuten)
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
	26.0530.06.
	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	27.0501.07.

EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200 (6×90 Minuten)
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	044 211 73 56

# BILDUNG UND KULTUR

#### GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



#### Gedächtnis-Club/Träff

Für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Damit lässt sich der Alltag kreativ gestalten, und es eröffnen sich neue Handlungsspielräume.

## Gedächtnis-Club/Träff in Winterthur

Gedachtnis-	Club/ Iraff in Winterthur
WANN	Mittwoch, 25.08. 09.30-11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20 (1×120 Minuten)
INFO	Pro Senectute, Dienst- leistungscenter Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
Gedächtnis-	Club/Träff in Bülach
WANN	Montag, 21.06., 26.07., 23.08., 20.09., 18.10., 15.11., 20.12.

13.30-15.00 Uhr

Jederzeit möglich

Susanne Fritschi

treffen à 90 Minuten)

Dipl. Gedächtnistrainerin SVGT CHF 160.- (für 6 Monats-

EINSTIEG

LEITUNG

KOSTEN

KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh pro-senectute ch

Älter werden, mobil bleiben, Autofahren Sie erwerben mehr Sicherheit im Alltagsverkehr.

WANN	Montag, Daten auf Anfrage
	09.00-11.30 Uhr
LEITUNG	Bernhard Elsener
KOSTEN	CHF 145 (1×150 Minuten)
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	Veronika Eggenberger
	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. Für den Kursbesuch wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmenden mit ihrer eigenen Digitalkamera vertraut sind und über Grundkenntnisse am Computer verfügen.

Grundkeiminisse am Computer verrugen	
WANN	Freitag, 27.0824.09.
	10.00-12.00 Uhr
	(24.09. von 9.30-12.00 Uhr)
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich,
	Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Fritz Weber, selber Jungsenior
	und gelernter Schriftsetzer,
	Jahrzehnte in der grafischen
	Branche tätig
KOSTEN	CHF 395 (4×120, 1×150
	Minuten, inkl. Kursmaterial)
INFO	Pro Senectute, Dienst-
	leistungscenter Stadt Zürich,
	058 451 50 00
ANMELDUNG	Bis 13.08.

#### Handy-Kurse

Bei der Schulung an ein bis zwei Kursterminen lernen Sie, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten. Für den Kursbesuch sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit.

#### Handy-Kurs in Bülach

WANN	Freitag, 11.06.
	13.30-16.30 Uhr
LEITUNG	Claudia Perissinotto
KOSTEN	CHF 80 (1×180 Minuten)
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

#### Handy-Kurs in Zürich

WANN	Montag, 12. und 19.07.,
	Zeiten je nach Kurs und
	Modelltyp
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma
	Surfingsenior, Zürich
KOSTEN	CHF 80 (2×90 Minuten,
	inkl. Kursmaterial)
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Stadt
ANMELDUNG	Zürich, Seefeldstrasse 94a
	8008 Zürich, 058 451 50 00
	Anmelden bis 28.06.

#### Computer-Grundkurse

Die Computeria Meilen bietet Kurse zu folgenden Themen an: Textverarbeitung, Internet, Tabellenkalkulation, Präsentationen, digitale Fotobearbeitung, Videobearbeitung, Brennen von Filmen auf CD/DVD, Computersysteme.

Kursbeginn täglich in der
Woche vom 28.06, weitere
Kurse alle 6 Wochen
Alterszentrum Platten,
Plattenstr. 62, 8706 Meilen
Mitarbeitende der Computer-
schule Meilen (vorwiegend
im Seniorenalter)
CHF 200.— in 2er-Gruppe
CHF 400 im Einzelunterricht
(4×120 Minuten)
Senioren-Info-Zentrale,
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
058 451 53 30
www.computeriameilen.ch
Computeria-Treffen jeden
zweiten Monat zu speziellen
Themen

#### Internet und E-Mail

Im Kurs werden Sie die Einsatzmöglichkeiten des Internets vertieft kennen lernen. Die gezielte Suche im World Wide Web (www) und das Senden und Empfangen von E-Mails sind Inhalte des Seminars. Voraussetzung für den Kursbesuch sind Grundkenntnisse am Computer.

WANN	Freitag, 03./17./24.09. 13.30–16.30 Uhr
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 340.— (3×180 Minuten, inkl. Kursbuch)
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Dienstleistungscenter Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 20.08.

#### SPRACHKURSE

# Englisch-Konversationskurse (Stufe A2/Stufe B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld werden Sie Ihr Englisch aktiv anwenden. Sie tauschen sich über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart aus. Kursstufe A2: Sie verstehen sehr einfache Alltagsgespräche. Kursstufe B2: Sie verstehen z. B. Radiosendungen, wenn deutlich gesprochen wird.

WANN	Kurs A2: Montag,
	13.0906.12.,
	10.00-11.30 Uhr,
	Kurs B1: Donnerstag,
	16.0909.12.,
	10.00-11.30 Uhr
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet
	sowohl Privatpersonen
	als auch Berufstätige in
	englischer Sprache.
KOSTEN	CHF 330 (18×90 Minuten)
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Stadt
ANMELDUNG	Zürich, Seefeldstrasse 94a
	8008 Zürich, 058 451 50 00
	Anmelden bis 27.08.

#### Englisch/Französisch/Italienisch/ Spanisch

Fehlen Ihnen manchmal die Worte, wenn Sie in einer fremden Sprache sprechen? Möchten Sie das ändern? Neues dazulernen oder Altes auffrischen? Wir bieten die Gelegenheit dazu.

Montag-Freitag
14.00-16.00 Uhr
Sprachlehrerinnen
CHF 200. – bei 7 Teilneh-
menden (16×60 Minuten)
Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter Bülach
Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
Veronika Eggenberger
058 451 53 00
veronika.eggenberger@
zh.pro-senectute.ch

# AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



#### Schreibseminar «Orte der Wandlung»

Kunst, Spiritualität und Natur sind wichtige Kraftquellen für den Menschen. In diesem Schreibseminar werden Sie sich durch das Haus Konstruktiv, die Kirche St. Jakob und den Botanischen Garten inspirieren lassen, um Ihre Eindrücke vor Ort zu Papier zu bringen.

WANN	Freitag, 17.09., 24.09.,
	08.10., 09.30-17.00 Uhr
KURSORT	Vormittag: Pro Senectute
	Kanton Zürich
	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, Seefeldstrasse 94a,
	8008 Zürich
	Nachmittag: Haus Konstruktiv (17.09.), Kirche St. Jakob (24.09.) und Botanischer Garten (08.10.)
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenen-
	bildnerin und integrative
	Poesie- und Bibliotherapeutin

KOSTEN	CHF 390 (3 Tage, inkl. Museumseintritt, exkl.
	Transfer und Verpflegung)
INFO/	Pro Senectute
ANMELDUNG	Dienstleistungscenter Stadt
	Zürich, 058 451 50 00
	Anmelden bis 01.09.

#### Erzählcafé

In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit Erfahrungen und Erlebnissen, die unser Leben geprägt haben.

WANN	Freitag, 28.05., 25.06.,
	30.07., 14.00-16.00 Uhr
LEITUNG	Veronika Eggenberger
	Mitarbeiterin von Pro Senectute
	Kanton Zürich
KOSTEN	Keine
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
INFO/	Dienstleistungscenter Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

#### Stubete «zäme singe»

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

WANN	Dienstag, 22.06.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4,
	Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
	Freiwillige von Pro Senectute
	Kanton Zürich
KOSTEN	Keine
-	

KURSORT/	Pro Senectute, Dienst-
INFO	leistungscenter Winterthur
	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

# AVANTAGE

# SEMINAR FÜR MENSCHEN NACH DER LEBENSMITTE

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit führt vielfältige Seminare für Menschen nach der Lebensmitte durch. Lang-jährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Im letzten Jahr wurde ein Seminar für bereits Pensionierte entwickelt und mit positivem Echo durchgeführt:

«Mit 66 Jahren...»

Sie sind pensioniert und wollen Ihr Leben neu ausrichten. Unter kompetenter Avant-Age-Leitung befassen Sie sich mit Ihrem Lebensentwurf für die Zukunft – konkret, persönlich, humorvoll.

DAUER	Zwei Tage
	09.00-16.30 Uhr
WANN	Donnerstag, 17. und 24.06.
KURSORT	Zentrum Karl der Grosse
	Kirchgasse 14
	8001 Zürich
WANN	Dienstag, 14. und 21.09.

# KURSORT Kulturhaus Helferei Kirchgasse 13 8001 Zürich LEITUNG Franzisca Schaub Psychologin FH/ Bildungsfachfrau KOSTEN CHF 250. ANMELDUNG AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch

Alle Informationen zu «Gut vorbereitet in die Pensionierung» erhalten Sie ebenfalls über www.avantage.ch oder 058 451 51 57.

# Mehr Fitness im Kopf

Der erste «Gripspfad» im Kanton Zürich wurde in Hinwil eröffnet. Auf diesem Weg werden 11 bewegte Gehirnübungen vermittelt, die gezielt bestimmte Gehirnareale aktivieren und so zu mehr geistiger und körperlicher Beweglichkeit führen. Die Pro-Senectute-Ortsvertretung von Hinwil realisierte zusammen mit anderen Partnern den Gripspfad.

Der Parcours für Köpfe ist frei zugänglich, viel Spass!

GRIPSPFAD. DAS BEWEGTE HIRN.

Hinwil, rund um das Altersheim Meiligut. Geführter Rundgang: jeweils montags um 18.30 Uhr.

# WIR SIND IN IHRER NÄHE

#### Dienstleistungscentren (DC)

UNTERLAND/FURTTAL Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach Telefon 058 451 53 00

LIMMATTAL/KNONAUERAMT Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00

ZIMMERBERG Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

PFANNENSTIEL Dorfstrasse 78, 8706 Meilen Telefon 058 451 53 20 OBERLAND

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon Telefon 058 451 53 40

WINTERTHUR UND UMGEBUNG Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur Telefon 058 451 54 00

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

#### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich Telefon 058 451 51 00 E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch Internet: www.zh.pro-senectute.ch

