

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 4

**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:** 27.01.2026

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

## BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungcenter.

### GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



#### Grundkurs «Geistige Fitness»

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 11.01.–01.03.
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnistrainerin (SVGT), Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Minuten)
KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 24.12.

PIA LORINI, 73 JAHRE,  
EHEMALIGE TURN- UND SPORTEHRERIN

«Beim Volkstanz habe ich Freude an der Gemeinschaft, fühle mich jünger und bin voller Neugier.»

### Gedächtnis-Club / Träff

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

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 24.11., 26.01., 23.02., 30.03.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur, Astrid Schöni Graf, 058 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
SPEZIELLES	Voraussetzung für den Treffbesuch ist ein besuchter Gedächtnistrainingskurs.

### MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



#### Computerkurs

##### Digitale Fotografie – Bildbearbeitung

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können (mit Photoshop Elements). Sicherer Grundkenntnis am Computer und vertraute Handhabung Ihrer Digitalkamera sind Voraussetzung.

WANN	Freitag, 10.00–12.00 Uhr 04.02.–04.03. (Zeit 25.02.: 09.30–12.00 Uhr)
KURSORT	PSZH, Forchstrasse 145, Zürich
LEITUNG	Fritz Weber, Jungsenior, gelernter Schriftsetzer
KOSTEN	CHF 395.– (4×120, 1×150 Minuten)
INFO / ANMELDUNG	DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 21.01.



### Handy-Grundkurs

Sie lernen die Grundfunktionen Ihres eigenen Handys kennen.

WANN	Freitag, 14.00–17.00 Uhr Kurs 1: 25.02. Kurs 2: 20.05.
LEITUNG	Claudia Perisinotto
KOSTEN	CHF 80.– (1×180 Minuten)
KURSORT /	PSZH, DC Bülach
INFO /	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

### SPRACHKURSE

#### Erlebnis-Englisch-Grundkurs

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Besichtigung von interessanten Orten in Zürich unter Englisch sprechender Führung. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Ihnen alltägliche Ausdrücke bekannt sind und Sie einfache Sätze verstehen.

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 14.01.–25.03. (ohne 11.02.)
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin
KOSTEN	CHF 275.– (10×120 Minuten)
KURSORT /	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO /	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 31.12.

#### Erlebnis-Englisch-Aufbaukurs (Stufe ab A2)

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Besichtigung von interessanten Orten in Zürich unter Englisch sprechender Führung. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie Alltagsgespräche führen und ebensolche Texte verfassen können. Kursstufe A2: Sie verstehen einfache Alltagsgespräche.

WANN	Freitag, 13.30–15.30 Uhr 14.01.–25.03. (ohne 11.02.)
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin
KOSTEN	CHF 275.– (10×120 Minuten)
KURSORT /	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO /	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 31.12.

## Englisch Konversationskurs

### (Stufe A2 / Stufe B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Sie tauschen sich im Kurs über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart aus. Kursstufe A2: Sie verstehen einfache Alltagsgespräche. Kursstufe B1: Sie verstehen zum Beispiel Radiosendungen, wenn deutlich gesprochen wird. Bitte nutzen Sie zur richtigen Einstufung unseren Testbogen.

WANN	Kurs Stufe A2: Montag, 10.00–11.30 Uhr 10.01.–04.04. (ohne 14.02.)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94 a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 24.12.
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet sowohl Privatpersonen als auch Berufstätige in englischer Sprache.
KOSTEN	CHF 330.– (12×90 Minuten)

## 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.

WANN	Montag–Freitag 14.00–16.00 Uhr
LEITUNG	Sprachlehrerinnen
KOSTEN	CHF 200.– bei 7 Teilnehmenden (16×60 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

## AUSSDRUCK UND KREATIVITÄT



### Kreativität kennt kein Alter

Wagen Sie schöpferische Experimente! Im Rahmen der Ausstellung «ganz konkret» können Sie sich inspirieren lassen, Neues entdecken und Ihre eigenen Kunstwerke mit verschiedenen Materialien und Techniken kreieren. Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich und dem Museum Haus Konstruktiv. Präsentation der Werke am 26. Januar ab 17 Uhr im Haus Konstruktiv.

WANN	Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr 12.01., 19.01., 26.01.
KURSORT	Haus Konstruktiv Selnaustrasse 25, 8001 Zürich
LEITUNG	Wanda Bonzi, Museumspädagogin
KOSTEN	CHF 150.– (3×180 Minuten, inkl. Eintritt und Material)
INFO/	Haus Konstruktiv
ANMELDUNG	Wanda Bonzi, 044 217 70 97, w.bonzi@hauskonstruktiv.ch Anmelden bis 05.01.

### Fotobuch gestalten

Im Kurs «Fotobuch gestalten» werden Sie im Handumdrehen Ihr eigenes Album entwerfen. Sie erfahren Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Fotos im Buch anordnen können und die einzelnen Seiten wirkungsvoll gestalten. Im Kurspreis inbegriffen ist ein 24-seitiges A4-Fotoalbum der höchsten Qualität. Die Bilder werden auf echtem, starkem Fotopapier entwickelt, wodurch ein edler Bildband entsteht. Sichere Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung.

WANN	Mittwoch, 09.30–12.00 Uhr Kurs 4: 15.12. Kurs 5: 19.01. Kurs 6: 16.02. Kurs 7: 16.03.
KURSORT	Gallery Lumobox Uraniastrasse 31, 8001 Zürich

LEITUNG  
Mitarbeitende der  
Gallery Lumobox

KOSTEN  
CHF 150.– (3×50 Minuten,  
inkl. 1 Fotobuch Fujifilm  
brillant im Wert von CHF 60.–)

INFO/ /  
ANMELDUNG  
PSZH, DC Stadt Zürich  
058 451 50 00  
Anmelden bis jeweils  
10 Tage vor Kursbeginn

### Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre. Dies alles ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

WANN  
Freitag, 14.00–16.00 Uhr  
26.11.

LEITUNG  
Veronika Eggenberger

KOSTEN  
Keine

KURSORT/ /  
INFO/ /  
ANMELDUNG  
PSZH, DC Bülach  
Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach  
Veronika Eggenberger  
058 451 53 00  
veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

WANN  
Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr  
23.02., 30.03., 27.04.

KURSORT  
Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur

LEITUNG  
Astrid Schöni

KOSTEN  
CHF 10.– pro Morgen

INFO/ /  
ANMELDUNG  
PSZH, DC Winterthur  
Astrid Schöni Graf  
058 451 54 29  
astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

WANN  
Anmelden bis 1 Tag  
vor der Veranstaltung

### Stubete «zäme singe»

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

WANN  
Dienstag, 13.30–14.30 Uhr  
23.11., 07.12., 25.01., 22.02.

KURSORT  
Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur

LEITUNG  
Brigitte Schneider

KOSTEN  
Keine

INFO/ /  
ANMELDUNG  
PSZH, DC Winterthur  
Astrid Schöni Graf  
058 451 54 29  
astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

WANN  
Nicht erforderlich



ROGER BÜHRER, 72 JAHRE,  
EHEMALIGER GEOLOGE UND TECHNISCHER ZEICHNER, HOBBY-DOKUMENTARFILMER

«Trotz oft sehr grossen Gruppen  
kommt die Kameradschaft  
nie zu kurz. Dies hat bestimmt  
auch mit der guten  
Leitung zu tun.»



### Patchwork

Patchwork ist Englisch und steht für Flickarbeit. Es ist eine Technik der Textilgestaltung, bei der viele kleine Stoffstücke zu Kunstwerken verarbeitet werden. Sie treffen sich einmal im Monat.

WANN	Montag, 13.45–16.15 Uhr 14.02., 21.03., 18.04., 23.05., 27.06., 29.08., 26.09., 24.10., 22.11., 12.12.
------	---

LEITUNG	Lotti Weidmann
---------	----------------

KOSTEN	CHF 180.– (10×150 Minuten)
--------	----------------------------

KURSORT/	PSZH, DC Bülach
----------	-----------------

INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
-------	------------------------------

ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
-----------	----------------------

058 451 53 00

veronika.eggenberger@

zh.pro-senectute.ch

### Aquarellmalen

Ein bisschen Fantasie und ein bisschen Mut zur Farbe – so gelingt auch Ihnen unter der kundigen Anleitung von Vreni Blaser ein ganz persönliches Bild.

WANN	Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr 19.01.–06.04. (14-täglich)
------	---

KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
---------	--

LEITUNG	Vreni Blaser
---------	--------------

KOSTEN	CHF 180.–, exkl. Material
--------	---------------------------

INFO/	PSZH, DC Winterthur
-------	---------------------

ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf
-----------	--------------------

058 451 54 29

astrid.schoeni@

zh.pro-senectute.ch

Anmelden bis 05.01.

### AVANTAGE



### SEMINARE ZUR VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit führt vielfältige Seminare für Menschen nach der Lebensmitte durch. Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung:

#### «Kurs auf die nachberufliche Zukunft»

Seminarinhalte:

- Pensionierung heute
- Veränderungen im sozialen Netz
- Lebensgestaltung morgen
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule)

DAUER	Zweieinhalb Tage
-------	------------------

KURSORTE	Geroldswil, Wetzikon, Winterthur, Zürich
----------	---

Alle Informationen zu Daten, Seminarort und Kosten erhalten Sie über [www.avantage.ch](http://www.avantage.ch) oder 058 451 51 57.