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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2010)

Heft: 1

**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:** 10.12.2025

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

Hatha Yoga	in Zürich
	www.theresamoser.ch
	dancing_theresa@yahoo.com
ANMELDUNG	043 499 88 75/079 340 45 93
INFO/	Theresa Moser

Hatha Yo	ga in Zürich
WANN	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
	26.0530.06.
	Donnerstag, 10.00-11.30 Uh

	Donnerstag, 10.00-11.30 Uh
	27.0501.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200
	für 6 Lektionen à 90 Minuten
INFO/	Carlo Vella

### WEITERBILDUNG

ANMELDUNG 044 211 73 56

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



## Grundkurs «Geistige Fitness»

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen lernen Sie, Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern.

WANN	13.0401.06.
teories in the	09.30-11.45 Uhr
LEITUNG	Ines Moser-Will, liz. SimA-
	Trainerin, Buchautorin
	«Spass mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220 (8×120 Minuten)
ORT/	Pro Senectute ZH, DC Stadt
ANMELDUNG	Zürich, 058 451 50 00
Tilder bita	Anmeldeschluss: 26.03.

#### Gedächtnistraining

Sie lernen auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten und besser zu nutzen.

WANN	Donnerstag, 25.03., 08./15./ 22.04., 20./27.05., 03./06.06.
	09.45-11.15 Uhr
ORT	Begegnungszentrum Serata
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil

LEITUNG	Monique Meyer-Fausch Dipl. Gedächtnistrainerin
KOSTEN	CHF 140 (8×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil, 043 305 74 74
	Anmeldeschluss: 01.03.

#### 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.

WANN	Montag, 18.01., 15.02.,
	15.03., 19.04., 17.05., 21.06.
	13.30-15.00 Uhr
LEITUNG	Iris Hauri und Susanne Fritschi
KOSTEN	CHF 160
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
ANMELDUNG	DC Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Anmeldung für die Teilnahme
	an allen sechs Treffen
WANN	Mittwoch, 24.02., 31.03.,
	28.04., 19.05.
***	09.30-11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-
	trainerin SVGT, Ruedi Egli,
	liz. SIMA® - Trainer
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Winterthur und
	Umgebung/Weinland
	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@zh.pro-
	senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
WANN	Nächste Monatstreffen am
	26.04., 17.05., 21.06.,
	20.09., 18.10. und 15.11.
	14.00-15.45 Uhr
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
ANMELDUNG	DC Stadt Zürich
	Seefeldstrasse 94a
	8008 Zürich
	058 451 50 00
LEITUNG	Iris Hauri, Gedächtnis-
	trainerin, Mitglied im SVGT
KOSTEN	CHF 160
SPEZIELLES	Anmeldung für die
	Teilnahme an allen Treffen

bis 09.04.

#### Älter werden, mobil bleiben, Autofahren

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr.

WANN	Montag, 09.00-11.30 Uhr
	Daten auf Anfrage
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
ANMELDUNG	DC Bülach
	Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach
	058 451 53 00
LEITUNG	Bernhard Elsener
KOSTEN	CHF 145

# Mein Stoffwechsel, mehr als nur Verdauung

Der Stoffwechsel funktioniert bei jedem Menschen nach eigenen Kriterien. Von welchen Faktoren wird er beeinflusst? Wovon der Energiebedarf abhängig ist und wie man ihn ermitteln kann, erfahren Sie im Kurs. Zudem lernen Sie, die Bedeutung des Stoffwechsels für die Alltagsernährung kennen. In Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach.

KURSLEITUNG	Karin Allenbach
	dipl. Ernährungsberaterin HF
DATUM	Mittwoch, 10.03.
	14.00-16.30 Uhr
KURSORT	IBBK
	Solistrasse 74
	8180 Bülach
KOSTEN	CHF 35
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Bülach
	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch

#### Gesundheitscafé

Informationen über Gesundheitsthemen.

Montag, 08.03., 15.00 Uhr
Patientenverfügung:
Sinn, Inhalt und Form
Restaurant Mühleacker
Mühleackerstrasse 15
8952 Schlieren
Dr. med. Andreas Petrin,
pensionierter Hausarzt
Keine
Nicht notwendig

#### MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



#### Computer-Grundkurs

Sie erlernen den Umgang mit dem Computer, der Maus und der Tastatur. Zudem lernen Sie, wie man Ordner anlegt, verschiebt, Texte schreibt und speichert.

WANN	0324.03.
	09.30-11.45 Uhr
KURSORT	Restaurant Mühleacker
	Mühleackerstrasse 15
	8952 Schlieren
LEITUNG	Marlies Rüttimann, Instrukto-
	rin in der Computeria Schlieren
KOSTEN	CHF 160
	(4 Blöcke à 2 Stunden)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Limmattal/Knonaueramt
	058 451 52 00
	Anmeldeschluss: 25.02.
	Service and the service and th

# PC-Grundlagen: Windows Vista und Office 2007

In diesem Kurs werden die ersten Schritte am PC vermittelt.

KURS	No. 6110
	Dienstag, 02.0320.04.
	15.50-17.40 Uhr
	CHF 310 (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28
•	8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Bülach, Veronika Eggen-
	berger, 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch

#### Computer-Einsteigerkurse

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, 16.0428.05.
	(ausser Auffahrt)
	09.00-12.00 Uhr (Stufe 1) oder
	13.30-16.30 Uhr (Stufe 2)

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 680.— (18 Lektionen) inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 02.04.
SPEZIELLES	Stufe 1: noch nie am PC gear- beitet, Stufe 2: bereits erste Erfahrungen mit dem Compu- ter; geschult wird mit dem Betriebssystem Windows XP

#### **PC-Vertiefungskurs**

Das im Schnupperkurs erlangte Grundwissen wird vertieft und erweitert. Das Schwergewicht der Anwendungen Word, Internet und E-Mail wird Ihren Wünschen entsprechend angepasst. Schreibmaschinenkenntnisse sind von Vorteil.

16.0306.04.
09.00-11.00 Uhr
Begegnungszentrum Serata
Tischenloostrasse 55
8800 Thalwil
Elisabeth Schmid
CHF 120 (4×120 Minuten)
Altersbeauftragter Thalwil
Tischenloostrasse 55
8800 Thalwil, 043 305 74 74
Anmeldeschluss: 01.03.

### PC-Grundlagen (Vertiefung) mit Windows Vista und Office 2007

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das im PC-Grundlagenkurs (Einstieg) erlangte Wissen vertiefen und erweitern wollen. Der Schwerpunkt liegt beim Erstellen und Bearbeiten der Ordnerstruktur des Explorers und dem Kennenlernen von Word. In Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach.

KURS	No. 6210
	Mittwoch, 03.0321.04.
	09.30-11.20 Uhr
	CHF 310 (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28
	8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Bülach, Veronika Eggen-
	berger, 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch

#### Computer-Kurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Personen, welche bereits Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer haben und diese noch vertiefen möchten.

WANN	31.0321.04.
	09.30-11.45 Uhr
KURSORT	Restaurant Mühleacker
	Mühleackerstrasse 15
	8952 Schlieren
LEITUNG	Otto Lindegger, Instruktor
	in der Computeria Schlieren
KOSTEN	CHF 160
	(4 Blöcke à 2 Stunden)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Limmattal/Knonaueramt
	058 451 52 00
	Anmeldeschluss: 21.03.
# 1	
WANN	Montag, 0122.03.
	10.00-12.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil
LEITUNG	Martin Constam
KOSTEN	CHF 120 (4×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil, 043 305 74 74
	Anmeldeschluss: 15.02.

#### Word 2007 Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Textverarbeitung mit Word kennen. Es kann auf spezielle Wünsche eingegangen werden. In Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach.

KURS	No. 6330
	Mittwoch, 03.0321.04.
	13.50-15.40 Uhr
	CHF 310 (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28
	8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Bülach, Veronika Eggen-
	berger, 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch

#### E-Mail-Kurs

Die elektronische Post ist in Privathaushalten weit verbreitet. Kaum geschrieben und schon angekommen! Sie lernen, wie man mit Outlook Express E-Mails schreiben, empfangen, beantworten und weiterleiten kann, wie das Adressbuch funktioniert und wie man die Mails verwaltet.

WANN	04. und 11.05. von
	09.00-11.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil
LEITUNG	Lisa Roost
KOSTEN	CHF 60 (2×120 Minuten)

ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil, 043 305 74 74
	Anmeldeschluss: 29.03.

#### Internet

Sie lernen, wie man eine Internetsitzung startet und beendet und wie man im World Wide Web surft. SBB-Fahrplan, Telefonbücher sowie Strassenkarten liefern Ihnen die gewünschte Auskunft.

WANN	13. und 20.04.
	09.00-11.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil
LEITUNG	Lisa Roost
KOSTEN	CHF 60 (2×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil, 043 305 74 74
	Anmeldeschluss: 29.03.

# Wanderungen vorbereiten mit dem Internet

Sie suchen Wanderkarten und Fahrpläne auf dem Internet und gestalten diese mit dem Word.

WANN	16. und 23.03.
	09.30-11.30 Uhr
KURSORT	Restaurant Mühleacker
	Mühleackerstrasse 15
	8952 Schlieren
LEITUNG	Jacqueline Roos, Leiterin
	der Computeria Hedingen
KOSTEN	CHF 80
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Limmattal/Knonaueramt
	058 451 52 00
	Anmeldeschluss: 06.03.

#### Digital fotografieren

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

WANN	Kurs No. 6170
	Mittwoch, 03.0321.04.
	15.50-17.40 Uhr
	CHF 310 (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28
	8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Bülach, Veronika Eggen-
	berger, 058 451 53 00
	veronika.eggenberger@zh.
	pro-senectute.ch
WANN	14./21.04., 05.05.
	09.00-12.00 Uhr

ORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Axel Lenoir
KOSTEN	CHF 135 (3×180 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil, 043 305 74 74
	Anmeldeschluss: 29.03.

#### Handy-Kurse

Bei der Schulung an zwei Kursterminen lernen Sie, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten.

WANN	14. und 21.04., Zeiten
	je nach Kurs und Modelltyp
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Stadt Zürich
	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma
	Surfingsenior, Zürich
KOSTEN	CHF 80 inkl. Kursmaterial
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH
	DC Stadt Zürich
	058 451 50 00
	Anmeldeschluss: 31.03.

## **SPRACHKURSE**



#### **Englisch-Konversationskurs**

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld werden Sie Ihr Englisch auffrischen. Über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart tauschen Sie sich im Kurs aus.

WANN	Donnerstag, 22.0415.07.
	10.00-11.30 Uhr
KURSORT	Zürich
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet
	sowohl Privatpersonen
	wie auch Berufstätige in eng-
	lischer Sprache.
KOSTEN	CHF 330 (18 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt
	Zürich, 058 451 50 00
	Anmeldeschluss: 08.04.
SPEZIELLES	Englischgrundkenntnisse

#### **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.

WANN	Freitag 16.0402.07.
	09.30-11.30 Uhr
	(ausser 30.04. und 14.05.)
KURSORT	Zürich
LEITUNG	Barbara Ambühl verfügt
	über langjährige Erfahrung
	als Englischlehrerin und
	Kursleiterin.
KOSTEN	CHF 275 (20 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt
	Zürich, 058 451 50 00
	Anmeldeschluss: 31.03.
SPEZIELLES	Alltägliche Ausdrücke sind
	Ihnen bekannt und ganz
	einfache Sätze verstehen Sie.

## Erlebnis-Englisch Aufbaukurs (ab Sprachniveau A2)

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

Wann	Freitag, 16.0402.07.
	13.30-15.30 Uhr
	(ausser 30.04. und 14.05.)
KURSORT	Zürich
LEITUNG	Barbara Ambühl verfügt
	über langjährige Erfahrung
	als Englischlehrerin und
	Kursleiterin.
KOSTEN	CHF 275 (20 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt
	Zürich, 058 451 50 00
	Anmeldeschluss: 31.03.
SPEZIELLES	Sie können einfache Alltags-
	gespräche führen und
	ebensolche Texte verstehen.

#### Conversazione in italiano

L'attualità o il tempo libero? La letteratura o la cucina? Discutiamone insieme! Corso di conversazione in italiano/livello medio.

WANN	12./19./26.04., 10./17.05., 07.06.
	18.30-20.15 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil
LEITUNG	Luca Bernasconi
KOSTEN	CHF 150 (6×105 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil, 043 305 74 74
	Anmeldeschluss: 20.03.

#### Russische Schnupperlektion

Sie lernen das russische Alphabet kennen und einige Wörter zu lesen. Sie werden imstande sein, Ihren Namen zu schreiben und sich auf Russisch zu begrüssen.

WANN	Dienstag, 16.03.
	20.00-22.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil
LEITUNG	Elena Stutz, Russischlehrerin
KOSTEN	Dieser Anlass ist kostenlos
	und gilt als Einstimmung
	auf den Sprachkurs Russisch
	für Anfänger/-innen
ANMELDUNG	Ist nicht erforderlich

#### Russisch für Anfänger/-innen

Russische Sprache erlernen und dabei in die russische Kultur eintauchen. In fröhlicher, entspannter Atmosphäre lernen Sie das russische Alphabet Schritt für Schritt sowie einfache russische Sätze lesen und schreiben.

WANN	13.0415.06.
	20.00-22.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil
LEITUNG	Elena Stutz, Russischlehrerin
KOSTEN	CHF 300 (10×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil
	Tischenloostrasse 55
	8800 Thalwil, 043 305 74 74
	Anmeldeschluss: 29.03.

# Sprachkurse Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch

Möchten Sie sich vertieft mit einer Fremdsprache befassen? Neues dazulernen oder Altes auffrischen und gleichzeitig die Begegnung mit Gleichgesinnten pflegen?

WANN	Montag-Freitag verschiedene Niveaustufen
errors to the factor	auf Anfrage
KURSORT/	Pro Senectute Kanton Zürich
ANMELDUNG	DC Bülach, Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach, 058 451 53 00
LEITUNG	Sprachlehrerinnen
KOSTEN	CHF 200 (bei 7 Teilneh-
	mern), 16 Lektionen
SPEZIELLES	1-2 Schnupperlektionen
	(gratis) sind möglich

#### AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



#### Theater spielen

Im Vordergrund dieses Seminars steht die Lust am Spiel. Szenen aus der Theaterliteratur werden bearbeitet, ausserdem erinnerte und erfundene Geschichten gespielt.

• •
Dienstag, 20./27.04.,
11./18./25.05, 08./22.06.
09.00-12.00 Uhr
Pro Senectute Kanton Zürich
DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
Franziska von Fischer
dipl. Schauspielerin, Spreche-
rin und Erwachsenenbildnerin
CHF 350
für 7 Theatervormittage
Pro Senectute ZH, DC Stadt
Zürich, 058 451 50 00
Anmeldeschluss: 06.04.

#### Stubete «zäme singe»

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

WANN	16.02., 23.03., 20.04.,25.05
	jeweils 13.30-14.30 Uhr
KURSORT	Königshof
	Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Winterthur und Umgebung/
	Weinland, Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@zh.pro-
	senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

#### Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, erzählen zuhören, schweigen ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre.

WANN	09.02. und 09.03.
	09.30-11.30 Uhr

Königshof
Neumarkt 4, Winterthur
Astrid Schöni Graf
CHF 10 pro Morgen
Pro Senectute Kanton Zürich
DC Winterthur und Umgebung
Weinland Astrid Schöni Graf
058 451 54 29
astrid.schoeni@zh.pro-
senectute.ch
Erwünscht bis zum Vorabend
der Veranstaltung
Jederzeit möglich
Freitag, 29.01., 26.02.,
26.03., 30.04., 28.05., 25.06.
14.00-16.00 Uhr
Pro Senectute Kanton Zürich
DC Bülach, Lindenhofstrasse 1
8180 Bülach
Veronika Eggenberger
Kostenlos
Nicht erforderlich
Pro Senectute Kanton Zürich
DC Bülach, Veronika Eggen-
berger, 058 451 53 00
veronika.eggenberger@zh.
pro-senectute.ch

#### Erinnerungswerkstatt / Biografisches Schreiben

Es ist ein Erlebnis, Geschichten zu lesen und zu hören. Das grösste Erlebnis aber ist unsere eigene Geschichte. Wir begeben uns behutsam auf die Reise zu unseren Erinnerungen, inneren Bildern und Fantasien und schreiben sie auf. Dabei helfen uns die Methoden des kreativen Schreibens. In der wohlwollenden Atmosphäre der Schreibgruppe finden wir unseren Stil und unser Thema. Wir entdecken Schätze aus unserem Leben, Schätze aus unserer Vorstellungswelt.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur die Lust und die Freude, sich auf das Spiel mit der Sprache einzulassen.

LEITUNG	Brigitta Gerig-Wildermuth
WANN	Freitag, 12./19.02.,
	05./12./19.03.
KURSORT/	Lern- und Begegnungszen-
ANMELDUNG	trum, Pro Senectute Kanton
	Zürich, Lindenhofstrasse 1
	8180 Bülach, 058 451 53 00
KOSTEN	CHF 220

#### Märchen – eine Brücke zum Leben

Seit uralter Zeit werden Märchen erzählt. Sie haben bis heute nichts von ihrem Zauber verloren. Die Volksmärchen überliefern Menschheitsgeschichten auf eine spannende, lustige und manchmal auch ernste Weise. «Es gibt nichts, das die Seele so ermutigt, das Herz so läutert, in die Tiefen der Gedanken so vordringt, den Verstand schärft, den Menschen weise macht ... als Geschichten.»

WANN	13.04. und 11.05.,
	09.30-11.30 Uhr
KURSORT	Königshof
	Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals
	Märchenpädagogin
KOSTEN	CHF 20 pro Morgen
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Winterthur und Umgebung/
	Weinland Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@zh.pro-
	senectute.ch
ANMELDUNG	Bis 10.04.
	Die Veranstaltungen können
	einzeln besucht werden.

## FREIWILLIGENARBEIT

#### Grundschulung Treuhanddienst Stadt Zürich und Zimmerberg

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen/finanziellen Angelegenheiten).

WANN	28.04. Nachmittag und
	29.04. Vormittag
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	DC Stadt Zürich
	Seefeldstrasse 94a
	8008 Zürich

LEITUNG	Ulla Matthey und
	Susanne Keller
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Laufend
KONTAKT	Ulla Matthey oder Susanne
	Keller, 058 451 50 00
	treuhanddienst@zh.pro-
	senectute.ch
SPEZIELLES	Vorgängig wird ein Abklä-
	rungsgespräch zur gegensei-
	tigen Vorstellung und Eignung
	durchgeführt. Wir bitten
	Sie deshalb um frühzeitige
	Kontaktaufnahme.

#### Einführungskurs in den Besuchsdienst

An vier Nachmittagen werden die freiwilligen Besucher/-innen auf ihre Aufgabe vorbereitet. Die Teilnahme erfolgt nach einem persönlichen Gespräch mit der jeweiligen Besuchsdienstkoordinatorin im entsprechenden Bezirk und ist kostenlos.

WANN	5./12./26./31.03.
	14.00-17.00 Uhr
KURSORT	DC Stadt Zürich
	Seefeldstrasse 94a
	8008 Zürich
KONTAKT	058 451 50 00

#### **AVANTAGE**

## SEMINAR FÜR MENSCHEN NACH DER LEBENSMITTE

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit führt vielfältige Seminare für Menschen nach der Lebensmitte durch. Langjährig 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	Mittwoch, 10. und 17.03.
	oder 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.

## 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

