Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2011)

Heft: 4

Anhang: Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor: Pro Senectute Kanton Zürich

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

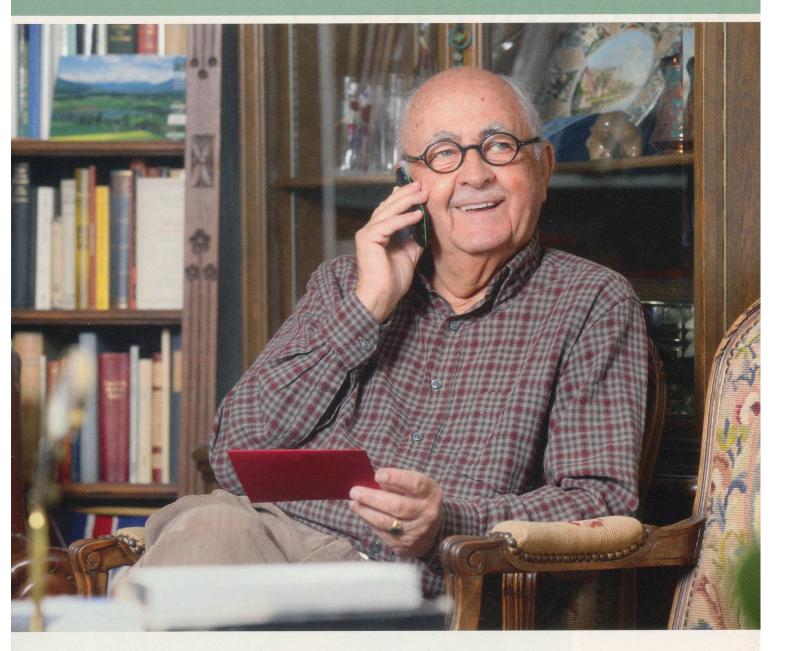
Download PDF: 09.12.2025

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

7509

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



- 2 Handykurs Einstieg ins mobile Telefonieren
- 11 Gemeinsam Tage im Schnee verbringen



HANDYKURS Der neue Handykurs Doro PhoneEasy von Pro Senectute Kanton Zürich erleichtert den Einstieg ins mobile Telefonieren. Erstmals ist sogar ein Handy im Kurspreis inbegriffen.

MIT DEM HANDY FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN

Text//ANDREA KIPPE Bilder//RENATE WERNLI

Von unterwegs dem Enkel zum Geburtstag gratulieren, einen Tisch im Lieblingsrestaurant reservieren oder einer Freundin aus den Ferien ein SMS schicken: Ein Mobiltelefon ist ein praktisches kleines Ding, das einem im Alltag vieles erleichtern kann und in manchen Lebenslagen ein Plus an Sicherheit bedeutet. Der Umgang mit dem Gerät selbst mag indes ein wenig trickreich scheinen. Auch manche der modernen Technologie gegenüber durchaus aufgeschlossene Senioren mögen beim Gedanken an winzige Tastaturen, unlesbare Displays und unübersichtliche Funktionen den Kopf schütteln. Dennoch: Würde man

nicht ruhiger zu einer Wanderung aufbrechen, wenn man wüsste, dass man notfalls via Handy Hilfe herbeirufen kann? Nähme man die Zugverspätung auf dem Weg zum Familienessen nicht gelassener, wenn die Kinder informiert wären?

Einfach ausprobieren

«Einige im Kurs waren schon nach kurzer Zeit richtiggehend angefressen. Am meisten habe ich mich gefreut, als mein Enkel auf meine erste Kurznachricht geantwortet hat. Und eine Hexerei ist es wirklich nicht!» So und ähnlich tönen die Rückmeldunund einen Handykurs besucht haben. Die Angst davor, etwas verkehrt zu machen oder versehentlich einen Schaden anzurichten, ist bei den meisten schnell verschwunden. Wie das Handy vom technischen Gerät zum treuen Begleiter werden kann, zeigt Pro Senectute Kanton Zürich im neuen Handykurs Doro PhoneEasy. Es gilt das Motto: ausprobieren und Spass haben! An zwei Kursterminen lernen die Teilnehmenden spielerisch, aber dennoch strukturiert, den Umgang mit dem Doro PhoneEasy 345gsm, einem speziell einfach konzipierten Mobiltelefon, welches im Kurspreis von 250 Franken inbegriffen ist. Das Doro PhoneEasy ist leicht zu bedienen, hat grosse Tasten, ein gut lesbares Display und sieht elegant aus. Es verfügt zudem über eine Notruffunktion und kann auch problemlos mit einem Hörgerät benutzt werden. Christoph Weiss vom Pro Senectute Dienstleistungscenter Zürich: «Davon, dass alle Teilnehmenden dasselbe Gerätemodell verwenden, versprechen wir uns einen ⁰ptimalen Lerneffekt. Zwei professionelle Kursleiterinnen erklären die Grundfunktionen Telefonieren, Adressenspeichern Sowie SMS-verschicken. Zwischen den Kursterminen können die Seniorinnen und Senioren erste Erfahrungen sammeln.»

gen von Seniorinnen und Senioren, die sich ein Herz gefasst

Spezialangebot für Bezüger/-innen von Ergänzungsleistungen

Pro Senectute Kanton Zürich möchte insbesondere Perso-^{ne}n, die in bescheidenen Verhältnissen leben und Ergänzungsleistungen beziehen, motivieren, sich für den Kurs anzumelden. Christoph Weiss betont, dass die Teilnahme nicht am fehlenden Geld scheitern soll: «Dank der grosszügigen Unterstüt-Zung der Hatt-Bucher-Stiftung können wir den Handykurs diesen Seniorinnen und Senioren für nur 50 Franken anbieten inklusive Gerät.» Um in den Genuss des reduzierten Kursprei-Ses zu kommen, reicht es, bei der Anmeldung per Unterschrift ^zu bestätigen, dass man Ergänzungsleistungen bezieht. Und dann steht nichts mehr im Wege, sich mit der modernen Mobiltechnologie anzufreunden.

Kein Schnickschnack, dafür grosse Tasten und ein gut lesbares Display - das Handy Doro PhoneEasy ist leicht zu bedienen.





Handykurs Doro PhoneEasy

Es werden zwei Handykurse durchgeführt. Jeder Kurs besteht aus zwei Lektionen, die im Abstand von vierzehn Tagen stattfinden.

Nach der Anmeldung erhalten die Kursteilnehmenden ihr eigenes Mobiltelefon Doro PhoneEasy 345gsm zugeschickt. Bitte laden Sie vor dem Kurs den Akku und besorgen Sie sich eine SIM-Karte (zum Beispiel eine günstige Prepaid-Karte).

KURSINHALT

- > Anrufe tätigen und entgegennehmen
- > Telefonnummern von Angehörigen und Freunden auf dem Handy speichern
- > Kurznachrichten (SMS) senden und empfangen
- > Notfallalarm an eine festgelegte Rufnummer versenden

KURSDATEN

Kurs 1: Mi, 25. Januar 2012/Mi, 8. Februar 2012, ieweils von 9 bis 10.30 Uhr Kurs 2: Mi, 25. Januar 2012/Mi, 8. Februar 2012, ieweils von 11 bis 12.30 Uhr

KURSORT

Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

PREIS

Pauschalpreis für Handy und Kursteilnahme: 250 Franken (separate Rechnungen für Kurs und Handy). Spezialpreis für EL-BezügerInnen: 50 Franken.

ANMELDUNG

Bis 6. Januar 2012

WEITERE INFORMATIONEN

Pro Senectute Kanton Zürich Telefon 058 451 50 00



SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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

AQUA-FITNESS



Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Eine Liste der Gruppen Aqua-Fitness ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness oder wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

FITNESS/GVMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym

wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der AKTIV-Ausgabe 3/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Internationale Tänze oder wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

PETER NELL (LINKS, 69 JAHRE), FREDI SCHNORF (70 JAHRE) UND RITA SCHUTZBACH (60 JAHRE)

Drei der vier Leitenden der Velogruppe Furttal-Regensdorf.



NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Eine Liste der Gruppen Nordic Walking und Walking ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking und Walking oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2011 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

SCHNEESCHUHWANDERN

Während der ganzen Wintersaison finden wöchentlich Schneeschuhtouren statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst. Die Touren der Anforderungsstufe «leicht» dauern bis ca. 3 Stunden Wanderzeit und weisen bis ca. 200 Höhenmeter auf. Die Touren der Anforderungsstufe «mittel» dauern ca. 3 bis 4,5 Stunden Wanderzeit und weisen bis ca. 500 Höhenmeter auf. Bitte beachten Sie, dass die Anforderungen je nach Wettersituation ändern können. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.-.

Tagestouren «leicht»

Die Detailausschreibungen erfolgen in der Regel eine Woche vor der Tour. Sie sind auf der Website www.zh.pro-senectute.ch publiziert oder können bei der Leitung angefragt werden. Am 8. Dezember 2011 findet eine spezielle Einführung ins Schneeschuhwandern statt.

WANN	Donnerstag, 08.12.2011
	Dienstag, 10.01.2012
	(Vollmondtour, abends)
	Dienstag, 24.01.2012
	Dienstag, 28.02.2012
LEITUNG	Albert Steiger, 044 680 45 72
	albertsteiger138@gmail.com

	Werner Wäfler, 044 680 45 72
ANMELDUNG	wernerwaefler@gmail.com Jeweils bis zwei Tage vor der
	Tour bei einem der Leiter

Tagestouren «leicht» bis «mittel»

Jeden Donnerstag ganztägig vom 1. Dezember 2011 bis 29. März 2012. Auskunft über die Tour jeweils bis am Vortag um 13.00 Uhr unter der Web- oder Mailadresse, ab 13.00 Uhr (Robert Müller ab 13.30 Uhr) unter der Telefonnummer des entsprechenden Leiters.

WANN	01.12., 08.12., 15.12.,
	22.12., 05.01., 12.01., 19.01.
LEITUNG	Robert Müller
	robimueller@worldpress.com
	044 940 50 80
WANN	26.01., 09.02., 08.03.
LEITUNG	Leonhard Lyss
	lyss@goldnet.ch
	044 926 10 78
WANN	23.02., 01.03., 22.03.
LEITUNG	Niklaus Sigrist
	nik.sigrist@bluewin.ch
	043 233 72 31/079 744 97 01
WANN	02.02., 16.02., 15.03., 29.03.
LEITUNG	Martin Suter
	bemasu@bluewin.ch
	044 364 19 13

VELOFAHREN

Die Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Eine Liste der Velogruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.pszh-sport.ch oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2011 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Velotouren sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei den Veloleitenden bezogen werden.

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.pszhsport.ch oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2011 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Wanderungen sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei den Wanderleitenden bezogen werden.

THÉ DANSANT



Mit Live-Musik: Die beliebte «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt Sie das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock'n' Roll schwingen. Mit Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat
	15.11., 20.12.
ZEIT	14.00-17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10
ORT	Dance Academy, Binzmühle-
	strasse 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



WIR BITTEN ZUM TANZ

Von Walzer bis Rock'n'Roll — ein bunter Strauss an Evergreens erwartet Sie.

WANN	Mittwoch, 07.12., 01.02.,
	29.02.
ZEIT	14.00-17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 15 pro Person,
	CHF 25.— für Paare
ORT	Festsaal Kirchgemeindehaus
	Liebestrasse 3
	8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur
	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

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.

ATEM UND BEWEGLING

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30-09.30 Uhr
DATUM	20.0124.02.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Praxisgemeinschaft
	im Zentrum
	Gerichtsstrasse 1
	8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.— pro Einzellektion
	CHF 22. – pro Lektion bei
	ganzem Kursbesuch
INFO/	Brigitt Schaub
ANMELDUNG	044 940 83 89
	brigitt@schaub.ws

BADMINTON



Sie lernen die Technik, damit Sie den Federball so spielen können, dass Ihre «Gegner/-innen» ins Schwitzen kommen. Sie verbessern Ihre Sicherheit im Alltag durch Spiel, Spass, Reaktion, Koordination und Beweglichkeit.

Badminton in Uster

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen
	Donnerstag, 13.00 – 14.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle
	Hallenbadweg 15, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 60 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	info@badmintonkurse.ch

Badminton in Zürich

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen
	Dienstag, 15.30 –16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle
	Letzigrund, Flüelastrasse 27,
	8047 Zürich
KOSTEN	CHF 25/Lektion à 45 Min.
	Schnupperlektion gratis
INFO/	Traugott Wapp, 078 658 92 40
ANMELDUNG	info@badmintonkurse.ch

EVERDANCE

Einfache Tanzschritte und Musik zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Everdance ist eine neue Tanzform, die keinen Tanzpartner braucht. Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Samba oder Wiener Walzer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschritte werden mit sogenannten Verbindungsschritten zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich! Es werden lediglich die Lektionen bis zum Ende der Kursperiode in Rechnung gestellt. In der neuen Kursperiode ab Januar 2012 werden die unten ausgeschriebenen Kurse weitergeführt

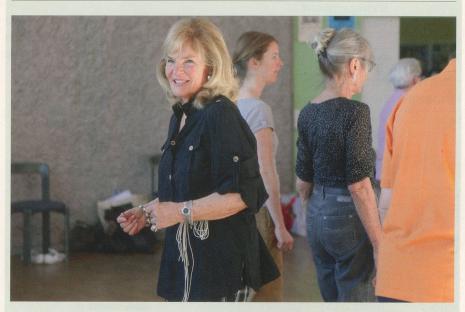
Kurse ab Oktober bis Dezember

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis neun Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 70.— (5×50 Minuten) CHF 84.— (6×50 Minuten) CHF 98.— (7×50 Minuten) CHF 112.— (8×50 Minuten) CHF 126.— (9×50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch
Bülach	
ORT	Kath. Pfarramt Bülach, Saal Scheuchzerstrasse 1
WANN	Donnerstag, 09.00 – 09.50 Uhr Donnerstag, 10.00 – 10.50 Uhr Donnerstag, 11.00 – 11.50 Uhr
DATUM	27.1015.12. (6×)
LEITUNG	Doris und René Marty
Dietikon	
ORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
WANN	Montag, 16.00 – 16.50 Uhr
DATUM	14.1112.12. (5×)
LEITUNG	Silvia Rugginenti
Dübendorf	
ORT	EvRef. Kirchgemeindehaus Dübendorf, Bahnhofstrasse 37
WANN	Montag, 14.15 –15.05 Uhr
DATUM	24.1012.12. (6×)
LEITUNG	Lotti Rufer
Horgen	
ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
WANN	Mittwoch, 15.30 –16.20 Uhr Mittwoch, 16.30 –17.20 Uhr

S. Sahine Rock)
-
-5
-
G
5
-
-
-
:-
1
-
-
-
-
-
-
+
to
ect
hect
specifite Kanton Ziirich (links: Trangott Wann) / (rechts:
enect
Senect
Senect
Senect
o Senect
ro Senect
Pro Senect
Pro Senect
s: Pro Senect

DATUM	02.1107.12. (5×)
LEITUNG	Bianca Bamert
Kloten	
ORT	Tanzschule Kloten
	Schaffhauserstrasse 126
WANN	Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr
DATUM	02.1114.12. (7×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser
NEU // Meile	en salt brownes and a salt salt salt salt salt salt salt sa
ORT	Schulhaus Dorf
	Schulhausstrasse 17
WANN	Mittwoch, 10.00 – 10.50 Uhr
DATUM	26.1014.12. (8×)
LEITUNG	Verena Pickart Demont
0bfelden	
ORT	Schulhaus Chilefeld
	Dorfstrasse 65
WANN	Dienstag, 16.00 – 16.50 Uhr
	Dienstag, 17.00 – 17.50 Uhr
D. I. MYTT	Dienstag, 18.00 – 18.50 Uhr
DATUM	25.1013.12. (8×)
LEITUNG	Helen Spörri
Pfäffikon	
ORT	Studio Allegria
YAZA NINI	Kempttalstrasse 26
WANN	Montag, 14.00 –14.50 Uhr
DATUM LEITUNG	24.1012.12. (8×) Caroline Gfeller
Academia 1	
NEU // Rege	
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr
	Dienstag, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	25.1013.12. (8×)
LEITUNG	René und Doris Marty
Uster	
	7irkuszolt Filasza, baim 7aug
ORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeug- haus, Berchtholdstrasse
WANN	Montag, 14.00 –14.50 Uhr
DATUM	24.1012.12. (8×)
LEITUNG	Marianne Matousek
NEU // Volke	
ORT	Gemeinschaftszentrum in
OKI	der Au, In der Au 1
WANN	Freitag, 11.10-12.00 Uhr
DATUM	28.1016.12. (8×)
LEITUNG	Elke und Iris Horter
Wädenswil	Charge Designation
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus
	Rosenmatt, Gessnerweg 5
WANN	Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr
	02.1107.12. (5×)
DATUM	02.1107.12. (3X)

Leiterausbildung Everdance



In wenigen Monaten haben bereits über 800 Frauen und Männer 60plus begeistert an den Kursen Everdance teilgenommen. Möchten Sie sich als Kursleiter/-in dafür ausbilden lassen? Pro Senectute Kanton Zürich führt im ersten Halbjahr 2012 eine siebentägige Ausbildung durch.

Angesprochen sind einerseits Bewegungsleitende mit einer abgeschlossenen Ausbildung in Gruppenfitness und Erfahrung im Unterrichten. Vorkenntnisse im (Paar-)Tanz sind von Vorteil. Angesprochen sind andererseits ausgebildete Paartanzlehrer/-innen mit Erfahrung im Unterrichten. Diese Teilnehmenden können am dritten Ausbildungstag in die Ausbildung einsteigen. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer praktischen Prüfung.

Themen

Grundschritte (Bewegungsabläufe und Technik) ausgewählter Paartänze, Verbindungsschritte, Choreografien aufbauen und unterrichten, tänzerische Aufwärmmodule und Musiktheorie.

Ausbildungsdaten

Samstag, 3. März; Freitag, 23. März; Samstag, 24. März; Freitag, 20. April; Samstag, 21. April; Sonntag, 22. April; Samstag, 12. Mai 2012 jeweils ganztägig in Zürich-Oerlikon.

Kosten

CHF 950.— bei Einstieg am dritten Ausbildungstag, ansonsten CHF 1330.—. Teil-



rückerstattung bei späterer Anstellung mit Unterrichtstätigkeit für Pro Senectute Kanton Zürich.

Detailinformationen zur Ausbildung

Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, 058 451 51 31, sport@zh.prosenectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch.

Informationsveranstaltung mit Musterlektion

Die Teilnahme an einer kostenlosen und unverbindlichen Informationsveranstaltung wird für den Ausbildungsbesuch vorausgesetzt.

DATEN INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN Freitag, 9. Dezember 2011, 18.15— 19.45 Uhr; Freitag, 27. Januar 2012, 18.15—19.45 Uhr // ORT Zürich— Hottingen // ANMELDUNG bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung an sport@zh.pro-senectute.ch, 058 451 51 31



Wetzikon

ORT	Primarschulhaus Walenbach
	Wallenbachstrasse 27
WANN	Freitag, 15.10-16.00 Uhr
DATUM	28.1016.12. (8×)
LEITUNG	Dessislava Endters-Vassileva

NEU // Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

Kongress- und Kirch-
gemeindehaus Liebestrasse
Liebestrasse 3
Dienstag, 18.00-18.50 Uhr
Dienstag, 19.00-19.50 Uhr
25.1020.12. (9×)
Elke und Iris Horter

Winterthur (Seniorenzentrum Wiesengrund)

ORT	Seniorenzentrum Wiesengrund
	Wülflingerstrasse 7
WANN	Freitag, 08.45-09.35 Uhr
	Freitag, 09.40-10.30 Uhr
	Freitag, 10.30-11.20 Uhr
DATUM	28.1016.12. (8×)
LEITUNG	René Marty

NEU // Zürich-Albisrieden

ORT	Backstage Studio
	Hardstrasse 81
	8004 Zürich
WANN	Montag, 16.00-16.50 Uhr
DATUM	24.1012.12. (8×)
LEITUNG	Monika Bühlmann
	(Ausbildnerin Everdance)

Zürich-Oerlikon

ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren
	Gubelstrasse 10
	8050 Zürich
WANN	Montag, 16.30 – 17.20 Uhr
	Montag, 17.30-18.20 Uhr
DATUM	24.1012.12. (6×)
LEITLING	Edith Ronomo

Zürich-Wiedikon

ORT	EvRef. Kirchgemeinde im Gut
	Burstwiesenstrasse 36
	8055 Zürich
WANN	Montag, 13.30-14.20 Uhr
DATUM	24.1012.12. (8×)
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

ORT	EvRef. Kirchgemeindehaus
	Hauriweg 17, 8038 Zürich
WANN	Montag, 13.25 – 14.15 Uhr
	Montag, 14.30-15.20 Uhr
DATUM	24.1028.11. (6×)
LEITUNG	Trudi Schriber

GESELLSCHAFTSTANZ

Von den ersten Schritten Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Laufend neue Kurse für
	Anfänger/-innen und
	Fortgeschrittene
EINSTIEG	Jederzeit möglich,
	auch nach Kursstart
KURSORT	solvida Tanzschule
	Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100 (6×75 Minuten)
INFO/	solvida Tanzschule
ANMELDUNG	Fides Schmuki
	055 241 10 10
	info@solvida.ch
	www.solvida.ch

LINE DANCE

Wollten Sie schon lange wieder einmal tanzen, haben aber keinen passenden Tanzpartner? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Line Dance wird zu vielen Musikstilen und Rhythmen getanzt. Ein Tanz wird aus verschiedenen Schrittkombinationen aufgebaut, die sich nach einer gewissen Zahl von Schritten wiederholen. Tempo und Schwierigkeitsgrad werden dabei dem Können der Tänzerinnen und Tänzer angepasst.

Line Dance in Zürich

WANN	Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr ab 12.01.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne
	Winterthurerstrasse 92
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135 (6×60 Minuten)
INFO/	Yvonne Kohler
ANMELDUNG	043 233 94 59/079 218 75 64
	info@tanzschule-yvonne.ch
	www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING

Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00-10.30 Uhr
	09.0313.04.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen
	Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90 (5×90 Minuten,
	inkl. Stockmiete)
LEITUNG/	Raymond Tavernier
INFO	044 700 34 32
	raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch

PILATES

Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln.

Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15-17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH
	Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280 (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm
	mit max. 5 Personen
INFO/	Manuela Biner, 055 216 28 22
ANMELDUNG	manuela.biner@bluewin.ch
	www.manuela-biner.ch

Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Dienstag, 10.00-11.00 Uhr Donnerstag und Freitag,
	14.00-15.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center
	Im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.— (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit
	max. 6 Personen. Geeignet für
	Personen mit Gehbeschwer-
	den, Gelenkproblemen und
	sonstigen Rückenleiden.
INFO/	Danny Birchler, 078 665 60 25
ANMELDUNG	info@livingup.ch
	www.livingup.ch

QI GONG UND TAI-CHI

Oi Gong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Cha-

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich (Fotograf Bernard van Dierendonck)

rakter. Die weich fliessenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Oi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi — als Schattenboxen bekannt — erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

Qi Gong als Sturzprophylaxe in Affoltern am Albis

Freitag, 15.00-16.15 Uhr
Jederzeit möglich
Katholisches Pfarreizentrum
Seewadelstrasse 13
8910 Affoltern am Albis
CHF 23.—/Lektion à 75 Min.
Monika Klauser
044 938 12 75
monikagymoklauser@gmx.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN	Montag, 09.00-10.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind
	jederzeit willkommen!
KURSORT	Gymnastikstudio Allegria
	8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 20/Lektion à 60 Min.
	Quartalsweise abgerechnet
INFO/	Maria Kistler
ANMELDUNG	043 288 80 70/076 349 90 88
	sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong und F.M. Alexander-Technik in Zürich

Dienstag, 10.30-11.45 Uhr
Dienstag, 12.15-13.30 Uhr
Kursperiode 1: 25.1020.12.
Kursperiode 2: 10.0107.02.
Kursperiode 3: 28.0217.04.
Laufend, Vorkenntnisse sind
keine erforderlich
Obere Zäune 14, 8001 Zürich
CHF 35.—/Lektion à 75 Min.
Marianne Bär, 044 272 57 64
info@alexandertechnik-baer.ch www.alexandertechnik-baer.ch

ai ii quan in Zürich

WANN	Montag, 10.00-11.00 Uhr
	Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6
	Riedtlistrasse 27
	8006 Zürich
KOSTEN	CHF 195 (10×60 Minuten)
INFO/	Alfons Lötscher
ANMELDUNG	044 350 11 71
	alfons@dojozuerich6.ch
	www.dojozuerich6.ch

HELENE FORSTER, 70 JAHRE, EHEMALIGE HAUSPFLEGERIN

«Ich schätze diese gemütlichen Touren mit Gleichgesinnten im Schnee.»





SALSA UND CHA-CHA-CHA

Mit viel Leichtigkeit und Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen – ohne Stress, dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

KURSORT	Gymnastikraum Kluspark
	Asylstrasse 130, 8032 Zürich
WANN	Körperbewegungen und
	Schritte (für Frauen, alle
	Niveaus, kein Paartanz):
	Freitag, 13.00-13.50 Uhr.
	Paartanz, Niveau Mittelstufe:
	Freitag, 14.00-15.15 Uhr.
	Paartanz, Niveau
	Fortgeschrittene: Freitag,
	15.30 – 16.45 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150 (6×50 Minuten)
	CHF 150.— (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion nach
	Voranmeldung möglich
INFO/	Rodolfo Müller
ANMELDUNG	079 462 78 68
	info@salsa123.ch
	www.salsa123.ch

SICHER GEHEN

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher. Der Kurs dauert 8×90 Minuten und kostet CHF 174.—. Interessiert? Geben Sie Ihre Adresse an über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31. Sobald ein Kurs in Ihrer Nähe stattfindet, informieren wir Sie gerne.

STEPPTAN7

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr
	Laufend neue Kurse
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Rhythm and Tap School
	Schaffhauserstrasse 351
	8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210 (10×60 Minuten)
SCHUHE	Steppschuhe, falls vorhanden,
	sonst bequeme Strassenschuhe
	mit leichtem Absatz
INFO/	René Fürstenfeld
ANMELDUNG	Rhythm and Tap School
	044 312 51 52
	info@tapdance.ch
	www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO

Die Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30-12.30 Uhr
	ab 25.10.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden
	Forchstrasse 248
	8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200 (8×120 Minuten)
	CHF 30. – für einzelne
	Practicas (Practicas à 120 Min.)
INFO/	Verena Vaucher
ANMELDUNG	044 422 93 13
	vevaucher@bluewin.ch
	Alexander Dreher
	dreher@feldenkrais.ch

TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen
	08.00 und 12.00 Uhr
	gemäss Einteilung, ab 09.01.
KURSORT	Tennishalle Ambiance
	8184 Bachenbülach
	gegenüber Jumbo-Markt

KOSTEN	CHF 250. – pro Person
	bei 3er-Gruppe,
	CHF 200. – pro Person
	bei 4er-Gruppe
	(8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und
	Ursula Schrepfer
INFO/	Lilo Gubelmann
ANMELDUNG	044 860 08 48
	www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl.
	Mittwochmorgen), zwischen
	08.00 und 11.00 Uhr
	gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach
	Furtbachstrasse 22
	8107 Buchs
	www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 250. – pro Person
	bei 3er-Gruppe,
	CHF 200. – pro Person
	bei 4er-Gruppe
	(8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und
	Peter Nell
INFO/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	044 844 22 32 / 079 245 86 52
	f.schnorf@bluewin.ch
	www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

WANN	13.0120.04.
	(ohne Sportferien)
	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 43 a
	8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250 (12×60 Minuten,
	inkl. Platzmiete)
INFO/	Toni Schnetzer
ANMELDUNG	044 937 11 42
	a.schnetzer@hispeed.ch
	oder Hans Guldimann
	044 937 25 38

VOGA

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, 14.00–15.00 Uhr
	Fortlaufender Ganzjahreskurs
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	Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr
	09.0229.03.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn,
	bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Lotus Yogazentrum
	Morgartenstrasse 15
	8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250 (8×90 Minuten)
INFO/	Carlo Vella
ANMELDUNG	044 211 73 56

SPORTWOCHEN WINTER 2011/12

Die Detailausschreibungen aller
Sportwochen können bezogen werden
bei: Pro Senectute Kanton Zürich,
Bewegung und Sport, Forchstrasse 145,
8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31,
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch >
Unser Angebot > Bewegung und Sport >
Sportwochen

LANGLALIF

Langlaufwoche in Pontresina/Engadin

Im herrlichen Sporthotel Pontresina finden Sie eine Atmosphäre gepflegter Gastlichkeit mit 3-Sterne-Komfort. Es ist zentral gelegen und bietet ein einzigartiges und wunderschönes Wellness-Spa an. Lassen Sie sich von der Engadiner Sonne und den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Ein einmaliges Loipennetz in einer der schönsten Berglandschaften bietet Abwechslung für Anfänger-/innen und Fortgeschrittene. Das ist die Gelegenheit, sich bei Sport, Bewegung und Wellness zu erholen.

WANN	So-Sa, 15.0121.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1140.— (DZ)
	mit Dusche und WC, Radio,
	Satelliten-TV, Telefon, inkl.
	Halbpension mit dreigängigem
	Abendessen, Benutzung
	Wellness-Spa, freie Nutzung
	der öffentlichen Verkehrsmittel
	im Oberengadin, Leitung,
	exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Peter Bachmann
AUSKUNFT	044 724 33 23
	pe.ba@gmx.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 28.11.2011



Langlaufwoche in Münster/ Goms im Wallis

Die «Ferienstube» des Wallis bietet bestens präparierte Loipen. Auf der ganzen Strecke führen diese zu den Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, jederzeit mit der Bahn zurück nach Münster zu fahren. Das gemütliche Hotel Landhaus verfügt über 3-Sterne-Komfort und Dampfbad. Die Sportwoche bietet Gelegenheit, in Gemeinschaft Langlaufen zu erlernen oder aufzufrischen. Sowohl Anfänger/-innen und Fortgeschrittene der klassischen Technik als auch geübte Skater/-innen sind herzlich willkommen. Diese Sportwoche findet zum zehnten Mal mit den drei fachkundigen und beliebten Leitenden Ruedi, Walter und Niklaus statt.

So-Sa, 04.0310.03.2012
Pauschal ab CHF 985.— (DZ)
mit Bad / Dusche und WC, TV,
Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon,
Radio, Doppelzimmer mit
Balkon, inkl. Halbpension mit

	viergängigem Abendessen, Marschtee, Benutzung des Dampfbades, Leitung, exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Ruedi Schmid, 044 710 56 46
AUSKUNFT	ruedi.schmid5@bluewin.ch Walter Meier, 055 240 41 00
ANMELDUNG	Niklaus Schmid, 041 535 75 22 Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 27.01.2012

SCHNEESCHUHWANDERN



Schneeschuhwandern in Alt St. Johann / Toggenburg

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen Hotel Schweizerhof mit 3-Sterne-Komfort in Alt St. Johann. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil

WANN	So-Fr, 22.0127.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.— (DZ)
	mit Dusche und WC, Radio,
	Telefon, inkl. Halbpension mit
	gepflegtem 5-Gang-Nacht-
	essen, Begrüssungsapéro,
	täglich Tee und Obst für unter-
gramma Militar riporifi so sente sori de Mar Ale repared arcind	wegs, Fondueabend, einer
	Toggenburger Spezialität als
	Abschiedsgeschenk, Leitung.
	Schneeschuhe werden bei Be-
	darf zur Verfügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Robert Müller
AUSKUNFT/	044 940 50 80/079 301 34 02
ANMELDUNG	bis 01.01.2012

SKLALPIN

Ski Alpin in Bivio/Graubünden

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitet und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich.

Geniesser/-innen und Könner/-innen sind herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung endet vor dem Hotel Post mit 3-Sterne-Komfort, und schliesslich ist Entspannung total im Dampfbad oder in der Sauna angesagt.

WANN	Mo-Fr, 0913.01.2012
KOSTEN	Pauschal CHF 745.— (DZ und
	EZ) mit Dusche/Bad und WC,
	inkl. reichhaltiger Halbpen-
	sion, Benutzung von Sauna
	und Dampfbad, Leitung, exkl.
	Skipass ca. CHF 100.—
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch
	Eugen Stähli, 044 767 09 23
	eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 02.12.2011



Ski Alpin in Brand/Österreich

Nur 152 km von Zürich entfernt liegt Brand im lieblichen Brandnertal mit 55 km präparierten Pisten. In atemberaubender Bergkulisse wedeln wir die herrlichen Skihänge hinunter. Die drei tollen Talabfahrten werden beschneit. Mitten im Dorf, gegenüber der Bergbahn und der Skipiste, finden wir unser Hotel. Hier werden wir mit einer von Herzen kommenden Gastfreundschaft umsorgt.

WANN	So-Fr, 22.0127.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1340.— (DZ
	und EZ) mit Dusche/Bad und
	WC, Föhn, Safe, Radio, Telefon,
	Sat-TV, inkl. reichhaltiger
	Halbpension und Snack-Buffet
	über Mittag, Benutzung
	Wellness- und Badebereich,
	5-Tages-Skipass, Leitung,
	An- und Rückreise
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt
	im Kleinbus (Zürich HB-Brand)
LEITUNG/	Heidy und Willi Frei
AUSKUNFT	044 771 85 00
	hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31
	sport@zh.pro-senectute.ch
	www.zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 02.12.2011

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Gedächtnistraining Kurse und Club

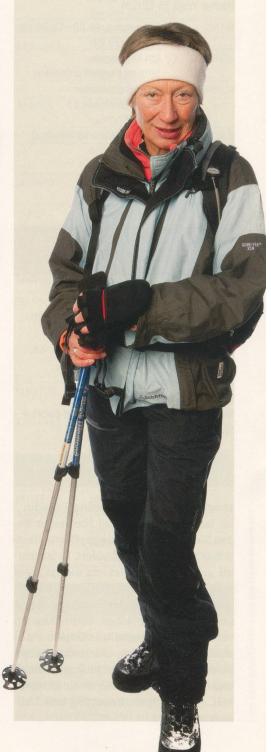
Mit vielseitigen und spielerischen Übungen trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

WANN	Dienstag, 09.30-11.45 Uhr
material manage	17.0106.03.
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnis-
	trainerin SVGT, Buchautorin
KOSTEN	CHF 220 (8×105 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich
	058 451 50 00
	Anmelden bis 03.01.

CLAIRE PILGER, 67 JAHRE, EHEMALIGE PRIMARLEHRERIN

«Hier treffe ich ganz verschiedene, sehr nette Menschen, die meine Leidenschaft für die Berge teilen.»



Gedächtnis-Träff in Bülach

WANN	Montag, 13.30-15.00 Uhr
	23.01., 20.02., 19.03., 16.04.
LEITUNG	Susanne Fritschi,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 110 (4×90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr
	18.01., 15.02., 14.03.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein, Gedächtnis-
	trainerin SVGT, und
	Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20. – pro Morgen
	Im Abo von 5 und
	10 Trainingseinheiten
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch

alt - altern - weise werden

Ein Zyklus in drei Teilen in Zusammenarbeit mit der IG-alternativ-Uster.

INFO	Senioren-Netz Uster
	044 940 24 77
	seniorennetz-uster@
	bluewin.ch
2.00 gtw	www.seniorennetz-uster.ch
ALEKS BUILD	105 ARA 60 COS (100)
1. TEIL	sorgen – vorsorgen –
	gelassen sein, Filmvorführung
	«La petite chambre»
WANN	Mittwoch, 18.01.
	15.30-17.30 Uhr sowie
	19.00-21.00 Uhr
ORT	Katholisches Pfarreizentrum
	Neuwiesenstrasse 17
	8610 Uster
KOSTEN	Unkostenbeitrag
astual	403,430 5,020 (80)
2. TEIL	Altersdepression – Was ist
	das? Referat von Prof. Dr.
	Daniel Hell, Psychiater und
	emeritierter Professor
	für Klinische Psychiatrie
WANN	Mittwoch, 17.00-19.00 Uhr
	25.01.
ORT	Reformierte Kirche
	Zentralstrasse, 8610 Uster
KOSTEN	Keine

3. TEIL	Zu Hause leben bis zuletzt –
	was braucht es?
	Referat von Dr. Andreas Weber,
	Belegsarzt für Schmerztherapie
	und Palliativmedizin
WANN	Mittwoch, 17.00-19.00 Uhr
	01.02.
ORT	Reformierte Kirche
	Zentralstrasse
	8610 Uster
KOSTEN	Keine
100000000000000000000000000000000000000	

Selbst und bewusst zu neuer Lebenslust für Frauen 55+

Schluss mit Unsicherheit und Selbstzweifeln. Zufriedenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude bauen auf einem soliden Selbstwertgefühl auf. Dieses kann im Laufe des Lebens ins Wanken geraten. Ziel ist es, Freundschaft mit sich selber zu schliessen. Praktische Beispiele aus dem Alltag und Vermittlung von Wissen sind Grundlagen für Übungen und Diskussionen.

WANN	Samstag, 09.45-16.15 Uhr
	10.03. und 24.03.
LEITUNG	Karin Eschmann und
	Silvia Müller-Lässer
KOSTEN	CHF 320.— (2×300 Minuten)
KURSORT/	frauen-art
INFO/	Frohbergstrasse 43
ANMELDUNG	8620 Wetzikon, 043 244 55 05
	www.frauen-art.ch

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



Computerkurs in Schlieren

WAS	PC-Grundwissen Teil 2
	mit Windows 7 und XP
WANN	Mittwoch, 09.30-11.45 Uhr
	11.01., 18.1., 25.01., 01.02.
KURSORT	Mühleacker Restaurant,
	Mühleackerstrasse 15
	8952 Schlieren
LEITUNG	Mitglieder der Computeria
	Schlieren
INFO/	PSZH, DC Schlieren
ANMELDUNG	058 451 52 00

KOSTEN	CHF 200.— (4×120 Minuten)
	Anmelden bis 01.01.

Computeria Uster

MS-Office, PhotoShop, Einführungs- und Aufbaukurse, Compitreffs, individuelle Kurse

WANN	Laufend neue Kurse
	auf Anfrage
KURSORT	Pflegezentrum Grund
	Wagerenstrasse 20, 8610 Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und
	Erwin Mütschard
KOSTEN	Je nach Kurs und
	Gruppengrösse
INFO/	Computeria Uster
ANMELDUNG	044 940 80 64/044 940 06 37
	info@computeria-uster.ch
	www.computeria-uster

Computerkurse für Frauen 55+ in Wetzikon

Beide Kurse

I DIMINIO	Waster Frank and a second
LEITUNG	Karin Eschmann
KURSORT/	frauen-art
INFO/	Frohbergstrasse 43
ANMELDUNG	8620 Wetzikon, 043 244 55 05
	www.frauen-art.ch
WAS	PC-Grundkurs mit Windows 7
	und XP für Einsteigerinnen
WANN	Dienstag, 13.45-16.15 Uhr
	28.02., 06.03., 13.03.,
	20.03., 27.03., 03.04.
KOSTEN	CHF 520 (6×150 Minuten,
	exkl. Lehrmittel CHF 28)
WAS	Internet Explorer, surfen, ein-
	faches Suchen auf der Home-
	page, Favoriten nutzen, E-Mail
	und Adressbuch
WANN	Freitag, 08.45-11.15 Uhr
	13.01., 20.01., 27.01.,
	03.02., 10.02.
KOSTEN	CHF 435.— ohne Lehrmittel

Computerkurse in Zürich

Einsteigerkurse mit Windows 7 und Programm Microsoft Office 2010. Ausserhalb der Kurszeiten haben Sie Gelegenheit, an einem PC zu üben.

mittel CHF 28.-)

(5×150 Minuten, exkl. Lehr-

WANN	Freitag, 20.0124.02.
	Kurs 1: 09.00-12.00 Uhr
	Kurs 2: 13.30-16.30 Uhr
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich
	Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-
	schule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 690 (6×180 Minuten)

INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 06.01.
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Handykurs Doro PhoneEasy

Vielleicht tragen Sie sich schon länger mit dem Gedanken, ein Handy anzuschaffen. Wir bieten Ihnen folgendes Gesamtpaket an: Sie erwerben preisgünstig das Seniorenhandy Doro PhoneEasy 345gsm und werden in einem zweiteiligen Kurs geschult, wie das Mobiltelefon zu bedienen ist. Dank eines finanziellen Beitrags der Hatt-Bucher-Stiftung können Bezüger/-innen von Ergänzungsleistungen das Gesamtpaket zum reduzierten Preis von CHF 50.—erwerben.

WANN	Mittwoch, 25.01. und 08.02.
	Kurs 1: 09.00-10.30 Uhr
	Kurs 2: 11.00-12.30 Uhr
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-
	schule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 250.— (Handy und Kurs-
	teilnahme 2×90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich
	058 451 50 00
	Anmelden bis 06.01.

SPRACHKURSE

Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch in Bülach

WANN	Montag-Freitag
	Diverse Niveaustufen
	Zeiten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 200. – bei 7 Teilnehmen-
	den (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

Sprachkurse in Uster

Italienisch (Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Chiacchiaerata), Englisch (Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Tea Time Chats) und Französisch (Causerie).

WANN/ORT	Laufend neue Kurse
	auf Anfrage
KOSTEN	Je nach Kurs

INFO/	Senioren Netz Uster,
ANMELDUNG	044 940 24 77
	seniorennetz-uster@
	bluewin.ch
	www.seniorennetz-uster.ch

Englisch-Einsteigerkurs in Zürich

Im Herbst 2011 hat dieser Einsteigersprachkurs begonnen. Mit dem speziell für ältere Menschen entwickelten Lehrbuch «Sterling Silver 1» wird Ihnen die Sprache langsam vertraut. In dem Fortsetzungskurs ab Januar 2012 werden die Kapitel 14 bis 25 des Lehrbuchs erarbeitet. Voraussetzung für Neueinsteiger/-innen in den Kurs sind erste Kenntnisse der englischen Sprache.

WANN	Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
	11.0104.04. (ohne 15.02.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 315 (12×90 Minuten,
	exkl. Lehrmittel CHF 36)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94 a
ANMELDUNG	8008 Zürich
	058 451 50 00
	Anmelden bis 23.12.

Erlebnis-Englisch-Grundkurs in Zürich (Stufe A2)

Auf lebendige Art und Weise werden Sie in diesem Sprachkurs gefordert. Erlebnis-Englisch heisst, dass Sie interessante Orte in Zürich besichtigen. Die jeweilige Führung erfolgt in verständlichem Englisch. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Ihnen alltägliche Ausdrücke bekannt sind und Sie in einfacher Weise über Ihre Familie, Hobbys und bevorzugte Reiseziele berichten können.

Freitag, 09.30-11.30 Uhr
13.0123.03. (ohne 10.02.)
Barbara Ambühl
CHF 275 (10×120 Minuten)
PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstrasse 94 a
8008 Zürich
058 451 50 00
Anmelden bis 30.12.

Englisch-Konversationskurse (Stufe A2 / Stufe B1) in Zürich

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld wenden Sie Ihr Englisch aktiv an.

Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, verstehen Sie zentrale Punkte. Über vertraute Themen können Sie sich zusammenhängend äussern.

WANN	Kurs Stufe A2:
	Montag, 10.00-11.30 Uhr
	09.0102.04. (ohne 10.02.)
	Kurs Stufe A2:
	Donnerstag, 09.00-10.30 Uhr
	12.0105.04. (ohne 16.02.)
	Kurs Stufe B1:
	Donnerstag, 11.00-12.30 Uhr
	12.0105.04. (ohne 16.02.)
	Kurs Stufe B1:
	Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr
	12.0105.04. (ohne 16.02.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 330 (12×90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94 a
ANMELDUNG	8008 Zürich
	058 451 50 00
	Anmelden bis 22.12.

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Fotobuch gestalten

In diesem Kurs werden Sie im Handumdrehen Ihr eigenes Album entwerfen. Sie erfahren Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Fotos im Buch anordnen und die einzelnen Seiten wirkungsvoll gestalten können. Sichere Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung.

WANN	Mittwoch, 09.30-12.00 Uhr
	Kurs 10: 07.12.2011
	Kurs 11: 21.12.2011
	Kurs 1: 11.01.2012
	Kurs 2: 25.01.2012
	Kurs 3: 08.02.2012
	Kurs 4: 22.02.2012
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/	PSZH, DC Stadt Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00
	Anmelden bis jeweils
	10 Tage vor dem Kurs

Fotos: Pro Senectute Kanton Zürich (Fotograf Bernard van Dierendonck), Fotolia



Aquarellmalen

WANN	Mittwoch, 09.00-11.30 Uhr
	25.01., 08.02., 22.02.,
	07.03., 21.03., 04.04.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	Winterthur
LEITUNG	Vreni Blaser
KOSTEN	CHF 180 (6×150 Minuten,
	exkl. Material je nach
	Verbrauch)
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 13.01.
Marie Control of the	

Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre. Dies alles ist Erzählkaffee – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten.

WANN	Freitag, 14.00-16.00 Uhr
	16.12., 27.01., 24.02.
LEITUNG	Veronika Eggenberger
KOSTEN	Keine
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@
	zh.pro-senectute.ch

Bücherstammtisch

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN	Montag, 09.30-11.30 Uhr
	06.02., 02.04.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur
	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Stubete «zäme singe»

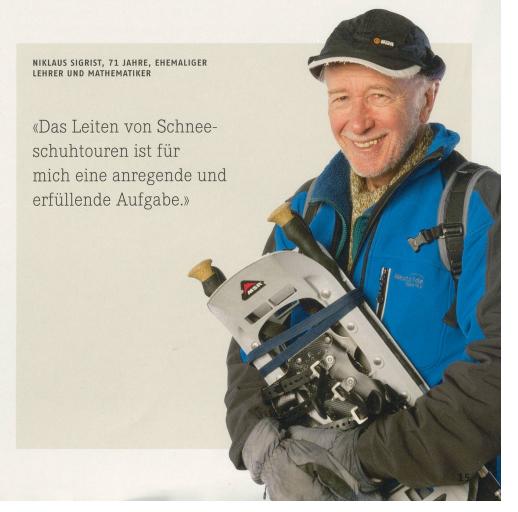
WANN	Dienstag, 13.30-14.30 Uhr
	06.12., 31.01., 21.02.,
	27.03.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur
	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich



Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografie und die Musik von vier europäischen Komponisten in deren damaligen Zeit kennen.

WANN	Dienstag, 09.30-11.30 Uhr
	17.0107.02.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Wolfgang Langer
KOSTEN	CHF 100 (4×120 Minuten)
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 09.01.





Patience legen

Sie lernen unterschiedliche Spiele kennen und trainieren dabei Ihre geistige Fitness, Ihr Vorstellungsvermögen, Ihre Konzentration und Ihre Geduld.

WANN	Donnerstag, 09.00-11.00 Uhr
	12.0109.02.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4
	8400 Winterthur
LEITUNG	Theres Kolar
KOSTEN	CHF 110.— (5×120 Minuten
	inkl. Material)
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf
16	058 451 54 29
	astrid.schoeni@
	zh.pro-senectute.ch
	Anmelden bis 04.01.

AVANTAGE

AvantAge - Fachstelle Alter und Arbeit führt vielfältige Seminare für Menschen nach der Lebensmitte durch.

Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Veränderungen im sozialen Netz, Lebensgestaltung morgen, Gesundheit und Wohlbefinden, Materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule). In den Kursen in Zürich, Wetzikon und Geroldswil sind Berufstätige mit ihren Partner/-innen, in Winterthur sind Alleinstehende willkommen.

«Späte Freiheit – Gut vorbereitet auf die Pensionierung»

DAUER	Zwei Tage, 09.00-16.30 Uhr
WANN / ORT	1920.01., Zürich
	0910.02. Wetzikon
	0102.03. Winterthur
	1920.04. Zürich
	0304.05. Geroldswil
INFO/	AvantAge, Fachstelle
ANMELDUNG	Alter und Arbeit
	Pro Senectute ZH und BE
	058 451 51 57
	www.avantage.ch

FREIWILLIGENARBEIT



Dank dem grossen Engagement unserer Freiwilligen können zahlreiche Dienstleistungen und Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich für die ältere Bevölkerung durchgeführt werden. 2010 waren 3310 Freiwillige während 340280 Stunden tätig in der Sportleitung oder Computeria, im Besuchs-, Treuhand- oder Steuererklärungsdienst, in der Gemeindlichen Altersarbeit, Ortsvertretung oder Generationen im Klassenzimmer. Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Zeit bei uns einsetzen? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 4/2011 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-709119-2

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscentren

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

