

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2011)

Heft: 3

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: 23.01.2026

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

SKI ALPIN

WANN	Mo–Fr, 9.–13. Januar 2012
ORT	Bivio / Graubünden
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
WANN	So–Fr, 22.–27. Januar 2012
ORT	Brand / Österreich
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy Frei, 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Grundkurs Gedächtnistraining in Affoltern a.A.

WANN	Mittwoch, 09.00–11.00 Uhr 12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 07.12., 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 07.03.
KURSORT	Reformierte Kirchgemeinde
LEITUNG	Ruth Schärer-Wicki, Gedächtnistrainerin SVGT, Ausbildnerin eidg. FA
KOSTEN	CHF 150.– (10×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH Ortsvertretung Affoltern Ruth Schärer-Wicki, 044 784 98 92 ruth.schaerer1@bluewin.ch Anmelden bis 06.10.

Grundkurs Gedächtnistraining in Bülach

WANN	Freitag, 14.00–15.45 Uhr 04.11.–09.12.
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (6×105 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Grundkurs Gedächtnistraining in Meilen

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.
KURSORT	PSZH, DC Pfannenstiel Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
LEITUNG	Maya Hinder-Middendorf, Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin
KOSTEN	CHF 90.– (5×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH Ortsvertretung Meilen Verena Kutasi, 044 923 10 31 verena.kutasi@bluewin.ch

Grundkurs Gedächtnistraining in Winterthur

WANN	Donnerstag, 09.30–11.00 Uhr 20.10.–24.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 140.– (6×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 14.10.
SPEZIELL	Kostenlose Infoveranstaltung Donnerstag, 06.10., 09.30–11.00 Uhr

Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 20.09., 27.09., 04.10., 11.10., 18.10., 01.11., 08.11., 15.11.
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnistrainerin SVGT, Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.– (8×105 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 06.09.

Gedächtnis-Club in Bülach

WANN	Montag, 13.30–15.00 Uhr 12.09., 10.10., 14.11., 05.12.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 110.– (4×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 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 28.09., 26.10., 30.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT, und 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 Clubbesuch ist ein besuchter Gedächtnistrainingskurs

Seh-Training

Lernen Sie einfache und wirkungsvolle Übungen zur Entspannung und Erfrischung Ihrer Augen kennen. Sie wiederholen die Übungen, sodass Sie diese im Alltag integrieren können.

WANN	Montag, 09.30–10.30 Uhr 31.10., 07.11., 14.11., 21.11.
LEITUNG	Evelyn Ott, Kinesiologin und ganzheitliche Seh-Trainerin
KOSTEN	CHF 120.– (4×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Fit durch den Winter

Vorbeugen ist besser als heilen. Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung, Trainingsanleitungen und Übungen für daheim, bewusstes Entspannen für körperliches und seelisches Gleichgewicht.

WANN	Dienstag, 09.30–11.00 Uhr 01.11.–15.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Stehrenberger, Vitaltrainerin
KOSTEN	CHF 45.– (3×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 15.10.

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

Computerkurse in Bülach

Alle Kurse

KURSORT Berufsschule Bülach
Schwerzgrubenstrasse 28
8180 Bülach

LEITUNG Lehrpersonen der
Berufsschule Bülach

INFO /
ANMELDUNG PSZH, DC Bülach
058 451 53 00
veronika.eggenberger@
zh.pro-senectute.ch

WAS PC-Grundlagen Einstieg

WANN Dienstag, 15.50–17.40 Uhr
06.09.–08.11. (Kurs 6110)
Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr
23.11.–25.01. (Kurs 6111)

KOSTEN CHF 310.– (8×110 Minuten)

HINWEIS Keine Vorkenntnisse
erforderlich

WAS PC-Grundlagen Vertiefung

WANN Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr
07.09.–09.11. (Kurs 6210)
Dienstag, 15.50–17.40 Uhr
22.11.–24.01. (Kurs 6211)

KOSTEN CHF 310.– (8×110 Minuten)

HINWEIS Besuchter Kurs PC-Grundlagen
Einstieg oder gleichwertige
Kenntnisse vorausgesetzt

WAS Internet und E-Mail
Grundlagen

WANN Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr
23.11.–25.01. (Kurs 6240)

KOSTEN CHF 310.– (8×110 Minuten)

HINWEIS Besuchte Kurse PC-Grundlagen
Einstieg und Vertiefung
oder gleichwertige Kenntnisse
vorausgesetzt

WAS Word 2010 – Grundlagen
(Kleingruppe)

WANN Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr
07.09.–26.10. (Kurs 6331)

KOSTEN CHF 295.– (6×110 Minuten)

HINWEIS Besuchte Kurse PC-Grundlagen
Einstieg und Vertiefung
oder gleichwertige Kenntnisse
vorausgesetzt

WAS Einladungen gestalten

WANN Montag, 15.50–17.40 Uhr
06.09.–03.10. (Kurs 6230)

KOSTEN CHF 200.– (5×110 Minuten)

HINWEIS Besuchte Kurse PC-Grundlagen
Einstieg und Vertiefung
oder gleichwertige Kenntnisse
vorausgesetzt

Computerkurse in Zürich

Alle Kurse

KURSORT Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

LEITUNG Mitarbeitende der Computer-
schule Surfingsenior

INFO /
ANMELDUNG PSZH, DC Stadt Zürich
058 451 50 00

SPEZIELLES Ausserhalb der Kurszeit haben
Sie Gelegenheit, an einem PC
zu üben.

WAS Einstiegerkurs

WANN Freitag, 30.09.–04.11.
Kurs 4: 09.00–12.00 Uhr
Kurs 5: 13.30–16.30 Uhr
Freitag, 11.11.–16.12.

KURS 6: 09.00–12.00 Uhr
Kurs 7: 13.30–16.30 Uhr

KOSTEN CHF 680.– (6×180 Minuten)

ANMELDUNG Bis jeweils 14 Tage
vor Kursbeginn

HINWEIS Keine Vorkenntnisse
erforderlich

WAS Internet und E-Mail

WANN Dienstag, 22.11.–06.12.
Kurs 3: 09.00–12.00 Uhr
Kurs 4: 13.30–16.30 Uhr

KURS 5: 09.00–12.00 Uhr
Kurs 6: 13.30–16.30 Uhr

KOSTEN CHF 340.– (3×180 Minuten
inkl. Kursbuch)

ANMELDUNG Bis 04.11.

HINWEIS Sichere Grundkenntnisse im
Textverarbeitungsprogramm
Word vorausgesetzt

Handy-Kurse

Sie lernen, mit dem Handy zu telefonieren,
Kurznachrichten zu versenden und
Ihr Adressbuch einzurichten. Vorkenntnisse
sind keine notwendig. Bitte bringen
Sie Ihr eigenes Handy mit.

Handy-Kurs in Bülach

WANN Freitag, 14.00–16.30 Uhr
11.11.

LEITUNG Claudia Perissinotto

KOSTEN CHF 80.– (1×150 Minuten)

KURSORT / PSZH, DC Bülach

INFO / Lindenholzstr. 1, 8180 Bülach

ANMELDUNG Veronika Eggenberger

058 451 53 00

veronika.eggenberger@
zh.pro-senectute.ch

Handy-Kurse in Zürich

WANN Dienstag, 01.11. und 15.11.
Kurs 7: 08.30–10.00 Uhr
(alle Modelle ausser Nokia)

Kurs 8: 10.30–12.00 Uhr
(Modelle Nokia)

Kurs 9: 14.00–15.30 Uhr
(Modelle Nokia)

LEITUNG Mitarbeitende der Firma
Surfingsenior Zürich

KOSTEN CHF 80.– (2×90 Minuten)

KURSORT / PSZH, DC Stadt Zürich

INFO / Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG 8008 Zürich

058 451 50 00

Anmelden bis 18.10.

Mobil sein und bleiben

Sie lernen, sicher unterwegs zu sein als
Fussgänger/-in in der zunehmenden Hektik
des Strassenverkehrs. Sie üben das
Bedienen der Billettautomaten mit Be-
rührungsbildschirm und werden über
Neuerungen im öffentlichen Verkehr in-
formiert.

WANN Kurs 1: 07.09.,
Mittwoch, 09.00–12.15 Uhr
Kurs 2: 13.09.,
Dienstag, 09.00–12.15 Uhr

KURSORT Königshof, Neumarkt 4
Winterthur

LEITUNG Mitarbeitende von Fussverkehr
Schweiz und SBB

**ANTOINETTE STREBEL, 76 JAHRE,
EHEMALIGE KASSIERERIN**

«Ich habe erst
im AHV-Alter mit dem
Sport begonnen.
Mein Fazit: Es ist nie
zu spät.»



KOSTEN	Keine
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 31.08.

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

Englisch-Einsteigerkurs in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 14.09.–04.12. (ohne 12.10. und 19.10.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 315.– (12×90 Minuten, exkl. Lehrmittel CHF 36.–)
KURSORT/INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 29.08.

Erlebnis-Englisch-Grundkurs in Zürich

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 14.10.–16.12.
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin
KOSTEN	CHF 275.– (10×120 Minuten)
KURSORT/INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 01.10.

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 einfache Alltagsgespräche führen. Kursstufe B2: Sie verstehen z.B. Radiosendungen, wenn deutlich gesprochen wird.

WANN	Kurs Stufe A2: Montag, 10.00–11.30 Uhr 12.09.–12.12. (ohne 10.10. und 17.10.), Kurs Stufe A2: Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 15.09.–15.12. (ohne 13.10. und 20.10.), Kurs Stufe B1: Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 15.09.–15.12. (ohne 13.10. und 20.10.), Kurs Stufe B1: Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr 15.09.–15.12. (ohne 13.10. und 20.10.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 330.– (12×90 Minuten)
KURSORT/INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 29.08.

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 7: 21.09. Kurs 8: 19.10. Kurs 9: 16.11 Kurs 10: 07.12.
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 dem Kurs
----------------	--

Aquarellmalen

WANN	Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11., 23.11.
KURSORT	Könighof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Vreni Blaser
KOSTEN	CHF 180.– (6×150 Minuten, exkl. Material je nach Verbrauch)
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 15.10.

Schreiben im Winter

In diesem Kurs schlagen Sie schreibend eine Brücke über den Jahreswechsel, über Schnee und Eis und die kurzen Tage. Texte aus der Literatur und ihr eigener Speicher an Erinnerungen regen Sie zum Schreiben an.

WANN	Montag, 09.30–12.30 Uhr 07.11., 21.11., 05.12., 19.12., 09.01., 23.01., 06.02. und Montag, 15.00–17.00 Uhr 06.02. (Werkschau)
LEITUNG	Renate Rubin, Poesie- und Bibliotherapeutin, Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 390.–
KURSORT/INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 21.10.

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 30.09., 28.10., 25.11., 16.12.
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 28.09., 26.10., 30.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	Keine
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis jeweils 1 Tag vor der Veranstaltung



Märchen – Eine Brücke zum Leben

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht Verbindungen zur heutigen Zeit.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 25.10., 22.11.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen

INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 15.10.
---------------------	---

Bücherstammtisch

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN	Montag, 09.30–11.30 Uhr 05.09., 07.11.
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

Spiellust – ein Theaterseminar

Sich inspirieren lassen von Traum und Wirklichkeit, um dann gemeinsam Theaterszenen zu spielen.

WANN	Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 29.11., 20.12., 10.01., 24.01., 31.01. und Samstag, 09.00–6.00 Uhr 04.02.
LEITUNG	Franziska von Fischer, dipl. Schauspielerin und Erwachsenenbildnerin FA
KOSTEN	CHF 350.–

KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 11.11.
----------------------------------	---



Stubete «zäme singe»

WANN	Dienstag, 13.30–16.00 Uhr 30.08., 27.09., 25.10., 22.11., 06.12.
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

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 3/2011 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich,
Tel. 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

