

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 1

**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:** 24.01.2026

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

Die Detailausschreibung inkl. Anmeldedaten kann bezogen werden über Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 31 oder sport@zh.pro-senectute.ch oder [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen.

WANN	So-Fr, 26.06.-01.07.2011
ORT	Ladis/Tirol (Österreich), Verwöhnhotel Goies
KOSTEN	Pauschal CHF 640.- (DZ mit Dusche, WC)
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch und Beatrice Frischknecht 055 243 23 07
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich bis 14.05.

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Grundkurs «Geistige Fitness» in Zürich

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

WANN	Dienstag, 09.30-11.45 Uhr 29.03.-24.05. (ohne 26.04.)
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnistrainerin (SVGT), Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.- (8×120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 15.03.

### Gedächtnis-Club / Träff

Sie halten die Gehirnfunktion durch Training fit und aktivieren die geistige Leistungsfähigkeit. Sie üben in anregender Gemeinschaft und auf unterhaltsame Art.

### Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr 23.02., 30.03., 27.04., 18.05., 29.06.
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

### Gedächtnis-Club in Meilen

WANN	Freitag, 09.00-11.00 Uhr ab 04.03., 14-täglich
KURSORT	PSZH, DC Pfaffenstiel Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
LEITUNG	Maya Hinder-Middendorp, Erwachsenenbildnerin und Denktrainerin
KOSTEN	CHF 90.- (5×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH Ortsvertretung Meilen Verena Kutasi, 044 923 10 31 verena.kutasi@bluewin.ch
SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für fünf Treffen

### Gedächtnis-Club in Bülach

WANN	Montag, 13.30-15.00 Uhr 07.03., 11.04., 09.05., 06.06., 2 Termine nach den Ferien
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin (SVGT)
KOSTEN	CHF 160.- (6×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

## 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 01.03.-19.04., (Kurs 6110) Mittwoch, 09.30-11.20 Uhr 18.05.-13.07., (Kurs 6111)
KOSTEN	CHF 310.- (8×110 Minuten)
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich
WAS	PC-Grundlagen Vertiefung
WANN	Mittwoch, 09.30-11.20 Uhr 02.03.-20.04., (Kurs 6210) Dienstag, 15.50-17.40 Uhr 17.05.-12.07., (Kurs 6211)
KOSTEN	CHF 310.- (8×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchter Kurs PC-Grundlagen Einstieg oder gleichwertige Kenntnisse
WAS	Internet und E-Mail Grundlagen
WANN	Mittwoch, 13.50-15.40 Uhr 18.05.-13.07., (Kurs 6240)
KOSTEN	CHF 310.- (8×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse
WAS	Word 2007 - Grundlagen (Kleingruppe)
WANN	Mittwoch, 13.50-15.40 Uhr 02.03.-06.04. (Kurs 6331)
KOSTEN	CHF 295.- (6×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse
WAS	Digitale Bildbearbeitung und Fotografie
WANN	Mittwoch, 15.50-17.40 Uhr 02.03.-20.04. (Kurs 6170)
KOSTEN	CHF 310. - (8×110 Minuten)
HINWEIS	Besuchte Kurse PC-Grundlagen Einstieg und Vertiefung oder gleichwertige Kenntnisse



HANNI BIRRER, 72 JAHRE,  
TEILNEHMERIN AQUA-FITNESS

«Ich bin die Samariterin vor Ort, gebe den Teilnehmenden Sicherheit und bin auch sonst für alle da.»

## Computerkurse in Zürich

### Alle Kurse

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfing senior
INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00
SPEZIELLES	Ausserhalb der Kurszeit haben Sie Gelegenheit, an einem PC zu üben.
WAS	Einsteigerkurs (auf Windows 7) Briefe schreiben, Infos aus dem Internet, E-Mail senden
WANN	Freitag, 18.03.–09.04. (ohne 22.04.), Kurs 2: 09.00–12.00 Uhr Kurs 3: 13.30–16.30 Uhr
KOSTEN	CHF 680.– (6 × 180 Minuten, inkl. Kursbuch)
ANMELDUNG	Bis 04.03.
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich
WAS	Internet und E-Mail Einsatzmöglichkeiten Internet, suchen im World Wide Web (www), E-Mail senden und empfangen
WANN	Freitag, 13./20./27.05. Kurs 1: 09.00–12.00 Uhr Kurs 2: 13.30–16.30 Uhr
KOSTEN	CHF 340.– (3 × 180 Minuten inkl. Kursbuch)
ANMELDUNG	Bis 29.04.
HINWEIS	Sichere Grundkenntnisse am Computer, vertraut mit Programm Word

## Computeria Meilen

WAS	Diverse Kurse in Textverarbeitung, Tabellenkalkulationen, Internet, Präsentationen, Foto- und Videobearbeitung, Brennen von Filmen
WANN	Kursbeginn täglich in der Woche vom 04.04., weitere Kurse alle 6 Wochen
KURSORT	Alterszentrum Platten Plattenstrasse 62, 8706 Meilen
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Meilen (vorwiegend im Seniorenalter)
KOSTEN	CHF 200.– in 2er-Gruppe CHF 400.– im Einzelunterricht (4 × 120 Minuten)
INFO / ANMELDUNG	Senioren-Info-Zentrale Dorfstrasse 78, 8706 Meilen 058 451 53 30

## Computeria Schlieren

### Alle Kurse

KURSORT	Computeria Schlieren Mühleacker Restaurant Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Diverse
KOSTEN	CHF 200.– (4 × 120 Minuten, inkl. Kursunterlagen und Getränke)
INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Schlieren 058 451 52 00

WAS	Einsteigerkurse Umgang mit Computer, Maus und Tastatur; Ordner anlegen, Text schreiben und speichern
WANN	Kurs 1: Mittwoch, 09.30–11.45 Uhr, 04.05.–25.05. Kurs 2: Dienstag, 13.30–15.45 Uhr, 10.05.–31.05.

ANMELDUNG Kurs 1 bis 18.04.

Kurs 2 bis 29.04.

HINWEIS Keine Vorkenntnisse erforderlich

WAS Grundkurs Excel  
Aufbau, Funktionen, Adressdatei

WANN Montag, 13.30–15.45 Uhr  
28.03.–18.04.  
(Zeit 28.03.: 09.30–11.45 Uhr)

ANMELDUNG Bis 18.03.

HINWEIS Besuchter Einsteigerkurs oder gleichwertige Kenntnisse

WAS Internet Grundkurs  
Grundbegriffe wie Browser oder Homepage, Umgang mit Internetexplorer, Informationssuche mit Google

WANN Mittwoch, 09.30–11.45 Uhr  
30.03.–20.04.

ANMELDUNG Bis 18.03.

HINWEIS Besuchter Einsteigerkurs oder gleichwertige Kenntnisse

WAS Internet Aufbaukurs  
Sicherheit, Outlook, E-Mail, persönliche Interessen

WANN Montag, 13.30–15.45 Uhr  
02.05.–23.05.

ANMELDUNG Bis 18.04.

HINWEIS Besuchter Internet Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse

WAS Bildbearbeitung  
Programme, Fotos von der Kamera auf den Computer laden, Bilder bearbeiten

WANN Donnerstag, 13.30–15.45 Uhr  
05.05.–26.05.

ANMELDUNG Bis 18.04.

HINWEIS Besuchter Internet Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse

## Handy-Grundkurs in Bülach

Sie lernen die Grundfunktionen Ihres eigenen Handys kennen.

WANN Freitag, 14.00–16.30 Uhr  
20.05.

LEITUNG Claudia Perissinotto

KOSTEN CHF 80.– (1 × 150 Minuten)

KURSORT / PSZH, DC Bülach

INFO / Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach

ANMELDUNG Veronika Eggenberger

058 451 53 00

veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

## Handy-Kurs in Meilen

Bei der Schulung an zwei Kursterminen lernen Sie die Bedienung der wichtigsten Funktionen eines Handys.

WANN	May 2011, Zeiten je nach Kurs und Modell
KURSORT	PSZH, DC Pfannenstiel Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
LEITUNG	Urs Gnehm
KOSTEN	CHF 65.- (2x120 Minuten)
INFO /	Senioren-Info-Zentrale
ANMELDUNG	058 451 53 30

## SPRACHKURSE

### Erlebnis-Englisch-Grundkurs

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

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 06.05.–15.07. (ohne 03.06.)
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin
KOSTEN	CHF 275.– (10x120 Minuten)
KURSORT /	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO /	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 22.04.

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

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

WANN	Freitag, 13.30–15.30 Uhr 06.05.–15.07. (ohne 03.06.),
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin und Kursleiterin
KOSTEN	CHF 275.– (10x120 Minuten)
KURSORT /	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO /	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 22.04.

### Englisch Konversationskurse

#### (Stufe A2 / Stufe B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart tauschen Sie sich im Kurs aus. Die Gruppen setzen sich aus bisherigen und neuen Teilnehmenden zusammen. Kursstufe A2: Sie verstehen einfache Alltagsgespräche. Kursstufe B2: Sie verstehen z.B. Radiosendungen, wenn deutlich gesprochen wird.

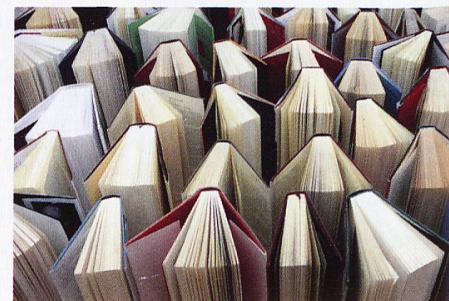
WANN	Kurs Stufe A2: Montag, 10.00–11.30 Uhr 11.04.–18.07. (ohne 18.04., 25.04., 13.06.)
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet sowohl Privatpersonen als auch Berufstätige in englischer Sprache.
KOSTEN	CHF 330.– (12x90 Minuten)
KURSORT /	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO /	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 25.03.

### Englisch/Französisch/Italienisch/ Spanisch

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

WANN	Montag–Freitag Diverse Niveaustufen Zeiten auf Anfrage
LEITUNG	Sprachlehrerinnen
KOSTEN	CHF 200.– bei 7 Teilnehmenden (16x60 Minuten)
KURSORT /	PSZH, DC Bülach
INFO /	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



### Kreativität kennt kein Alter

Erleben Sie in der Ausstellung die verspielte Sinnlichkeit der abstrakt-geometrischen Kunst aus Lateinamerika und lassen Sie sich von bedeutenden Künstlerinnen wie z.B. Grete Stern (Fotografin), Mira Schendel (Malerin) oder Gego (Bildhauerin) zu eigenen Kunstwerken inspirieren. Nebst Zeichnung, Malerei und plastischen Konstruktionen aus Draht oder Ton werden wir auch fotografisch experimentieren. Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich und dem Museum Haus Konstruktiv.

WANN	Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr 30.03., 06.04., 13.04.
KURSORT	Haus Konstruktiv Selnaustrasse 25, 8001 Zürich
LEITUNG	Wanda Bonzi, Kunstvermittlerin
KOSTEN	CHF 150.– (3x180 Minuten, inkl. Eintritt und Material)
INFO /	Haus Konstruktiv
ANMELDUNG	Wanda Bonzi, 044 217 70 97 w.bonzi@hauskonstruktiv.ch Anmelden bis 23.03.
SPEZIELLES	Bitte digitale Fotokamera mitbringen

### 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: 16.03. Kurs 8: 20.04. Kurs 9: 18.05.
------	---

KURSORT	Gallery Lumobox Uraniastrasse 31, 8001 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Gallery Lumobox
KOSTEN	CHF 150.– (3×50 Minuten, inkl. 1 Fotobuch Fujifilm brillant im Wert von CHF 60.–)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

**Schreibseminar****«Schreibend in Erinnerungen kramen»**

Durch einfache Methoden des biografischen Schreibens werden Sie angeregt, Erlebtes zu Papier zu bringen. Ihre Erinnerungen gestalten Sie zu kurzen Geschichten. Das Leben im Rückblick lernt einen die Sorgfalt für das Heute.

WANN	Montag, 09.30–12.30 Uhr 21.03., 04./11./18.04., 09./16./23.05.
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenenbildnerin und integrative Poesie- und Bibliotherapeutin
KOSTEN	CHF 390.– (7×180 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94 a
ANMELDUNG	8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 04.03.

**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 25.03., 29.04., 27.05.
------	--

LEITUNG	Veronika Eggengerger
---------	----------------------

KOSTEN	Keine
--------	-------

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

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

ANMELDUNG	Veronika Eggengerger 058 451 53 00 veronika.eggengerger@ zh.pro-senectute.ch
-----------	---

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 30.03., 27.04., 25.05.
------	---

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

LEITUNG	Astrid Schöni
---------	---------------

KOSTEN	Keine
--------	-------

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

ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
-----------	---

WANN	Anmelden w.m. bis 1 Tag vor der Veranstaltung
------	--

**Märchen – Wasser des Lebens**

Sie hören ein Märchen, gehen der Geschichte auf den Grund und suchen nach Verbindungen zur heutigen Zeit. Das Thema ist Wasser: gefroren, still, lebendig, erquickend.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 12.04.
------	-------------------------------------

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

LEITUNG	Iris Kellerhals
---------	-----------------

KOSTEN	CHF 20.–
--------	----------

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

ANMELDUNG	Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
-----------	---

WANN	Anmelden bis 15.03.
------	---------------------

**Bücherstammtisch**

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten. Sie sind offen für Neues, sind gespannt, was andere zu erzählen haben, und nehmen gerne Buchempfehlungen an. Sie würden gerne das spannende, lustige oder informative Buch, das Sie gelesen haben, weiterempfehlen.

WANN	Montag, 09.30–11.30 Uhr 04.04., 06.06.
------	---

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»**

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

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 29.03., 19.04., 24.05., 28.06. (Stubete mit Sommerfest)
------	--

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
-----------	--------------------

**INSETRAT****Radwandern und Kultur an der Costa Dorada, Spanien**

- **Vias Verdes** – Auf den Spuren längst vergessener Tage (11. – 18. Juni 2011)
- **Tarragona** – In der Antike eine der wichtigsten römischen Städte am Mittelmeer (14. – 21. Mai und 24. September – 1. Oktober 2011)

**SPORTS**  
**itzinger**

Tel: +41 (0)52 366 20 50 info@itzinger.ch

...Ferien die bewegen!

