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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

Heft: 3

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:** 13.12.2025

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 2 Alle Fitnessgruppen nach Ortschaften übersichtlich aufgelistet
- 16 Informationsveranstaltungen für die Freiwilligenarbeit





#### 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 6oplus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Listen der Gruppen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport resp. www.pszh-sport.ch oder wurden publiziert in den AKTIV-Ausgaben 1/2012 und 2/2012. (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich.)

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

#### FITNESS UND GYMNASTIK

In dieser AKTIV-Ausgabe sind alle aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf. Für Bewegungslektionen im Heim wenden Sie sich bitte direkt an die entsprechende Heimleitung, diese Lektionen werden nicht von Pro Senectute Kanton Zürich durchgeführt.

| ORTSCHAFT              | DURCHFÜHRUNGSORT      | ANFORDE-<br>RUNGSSTUFE | TAG | ZEIT   | LEITER/IN          | TELEFON       |
|------------------------|-----------------------|------------------------|-----|--|--------------------|---------------|
| Adliswil               | Schulhaus Werd        | vital                  | Mi  | 14.00-15.15 Uhr  | Hugo Zimmermann    | 044 710 31 88 |
|                        | Schulhaus Zopf        | leicht                 | Mi  | 14.30-15.30 Uhr  | Heidi Bianchi      | 044 710 64 92 |
| Aesch                  | Turnhalle Nassenmatt  | leicht                 | Мо  | 13.30-14.30 Uhr  | Lilian Schlund     | 044 400 19 84 |
| Aeugst                 | Schulhaus Gallenbühl  | vital                  | Do  | 18.00-19.00 Uhr  | Helen Spörri       | 044 761 89 80 |
| Affoltern a. A.        | Schulhaus Ennetgraben | vital /<br>leicht      | Mi  | 12.45-13.45 /<br>14.00-15.00 Uhr                         | Désirée Waech      | 044 701 12 93 |
| Altikon                | Turnhalle             | leicht                 | Мо  | 18.00-19.00 Uhr  | Christine Jordi    | 052 336 17 73 |
| Andelfingen            | Oberstufen-Turnhalle  | sportlich              | Мо  | 09.00-10.00 Uhr  | Heidi Frauenfelder | 052 317 16 36 |
| Bachs                  | Mehrzweckgebäude      | vital                  | Mi  | 13.45-14.45 Uhr  | Heidi Lehmann      | 044 853 02 45 |
| Bäretswil              | Mehrzweckhalle        | leicht                 | Mi  | 14.00-15.00 Uhr  | Christina Bollier  | 043 843 00 83 |
| Bauma                  | Oberstufen-Turnhalle  | leicht                 | Mi  | 14.15-15.15 Uhr  | Annelies Buchegger | 055 246 62 47 |
| Benken                 | Turnhalle             | vital                  | Mi  | 08.00-09.00 Uhr  | Anna Spalinger     | 052 319 23 55 |
| Berg am Irchel         | Turnhalle             | leicht                 | Мо  | 17.15-18.15 Uhr  | Angela Schmid      | 052 318 16 73 |
| Bonstetten             | Turnhalle im Schachen | sportlich              | Mi  | 14.00-15.00 Uhr  | Trudi Schriber     | 044 700 22 60 |
|                        | Schulhaus im Bruggen  | vital                  | Mi  | Sommer:<br>18.00-19.00 Uhr<br>Winter:<br>17.00-18.00 Uhr | Gianna Meili       | 044 700 09 87 |
| Bonstetten ab 16.11.12 | Sporthalle Oberstufe  | sportlich              | Fr  | 09.00-10.30 Uhr  | Raymond Tavernier  | 044 700 34 32 |
| Brütten                | Gemeindesaal          | leicht                 | Di  | 14.00-15.00 Uhr  | Ruth Hegner        | 052 385 26 58 |
|                        | Schulhaus Chapf       | vital                  | Mi  | 16.30-17.30 Uhr  | Erika Eichholzer   | 052 345 17 16 |

#### DEFINITION DER ANFORDERUNGSSTUFEN

| Dynamisches Training für    |  |
|-----------------------------|--|
| Personen mit guter Fitness. |  |

Fit/Gym sportlich

#### Fit/Gym vital

Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness.

#### Fit/Gym leicht

Beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness (auch mit Bewegungseinschränkungen).

#### Bewegungsangebote im Heim

Gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel auf dem und am Stuhl, für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

| Bubikon              | Turnhalle Spycherwise       | leicht                   | Мо       | 13.00-14.00 Uhr                        | Claire Bodmer               | 044 926 78 70                  |
|----------------------|-----------------------------|--------------------------|----------|--|-----------------------------|--------------------------------|
| 044 803.07.54        | Geissbergsaal Wolfhausen    | leicht                   | Мо       | 13.30-14.30 Uhr                        | Beatrice Frischknecht       | 055 243 23 07                  |
| Buch am Irchel       | Turnhalle                   | vital                    | Mi       | 13.30-14.30 Uhr                        | Marlies Roost               | 052 317 14 02                  |
| Buchs                | Turnhalle Zihl              | leicht                   | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                        | Elsbeth Stämpfli            | 044 844 38 06                  |
| Bülach               | Ref. Kirchgemeindehaus      | vital                    | Di       | 08.30-09.30 /<br>10.00-11.00 Uhr       | Sigrid Bachofner            | 044 860 83 09                  |
| Dällikon             | Turnhalle Lee Punt          | vital                    | Di       | 17.00-18.00 Uhr                        | Elsbeth Stämpfli            | 044 844 38 06                  |
| Dänikon/Hüttikon     | Turnhalle Schulhaus Rotfluh | vital                    | Мо       | 16.45-17.45 Uhr                        | Rosmarie Sacchet            | 044 844 45 34                  |
| Dättlikon            | Schulhaus Metteln           | vital                    | Mi       | 09.00-10.00 Uhr                        | Doris Licini                | 052 243 12 72                  |
| Dielsdorf            | Mehrzweckhalle Früebli      | sportlich                | Мо       | 16.45-17.45 Uhr                        | Ruth Heuer                  | 044 853 04 34                  |
|                      | Oberstufen-Turnhalle        | sportlich (Männer)       | Мо       | 18.15-19.15 Uhr                        | Ruth Heuer                  | 044 853 04 34                  |
| SESTRICT CONTRACTOR  | Saal Alterssiedlung         | leicht                   | Di       | 14.00-15.00 Uhr                        | Nicole Buchs                | 044 853 21 24                  |
| Dietikon             | Pavillon Evang. Freikirche  | vital                    | Do       | 14.15-15.15 Uhr                        | Graziella Pfammatter        | 044 536 46 56                  |
| Dinhard              | Sporthalle                  | vital                    | Di       | 08.50-09.50 Uhr                        | Margrit Schmid              | 052 223 28 88                  |
| Dorf                 | Mehrzweckgebäude            | vital                    | Di       | 17.00-18.00 Uhr                        | Brigitte Müller             | 052 317 31 13                  |
| Dübendorf            | KGH Ref. Kirchenzentrum     | leicht                   | Do       | 08.45-09.45 /<br>10.00-11.00 Uhr       | Lotti Rufer                 | 044 820 23 24                  |
|                      | Pfarrsaal Leepünt           | vital                    | Do       | 09.30-10.30 Uhr                        | Marianne Schulz             | 044 821 71 64                  |
| Egg                  | Turnhalle Bützi             | leicht                   | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                        | Marianne Meier-Tappolet     | 043 844 03 44                  |
| Egg/Esslingen        | Turnhalle Vogelsang         | leicht                   | Mi       | 15.30-16.30 Uhr                        | Marianne Meier-Tappolet     | 043 844 03 44                  |
| Eglisau              | Turnhalle Städtli           | vital                    | Мо       | 14.30-15.30 Uhr                        | Jacqueline Rupp             | 044 867 25 75                  |
| Elgg                 | Turnhalle Ritschberg        | leicht <i>l</i><br>vital | Mi       | 14.15-15.05 Uhr/<br>15.15-16.05 Uhr    | Miong Kummert               | 052 364 31 89                  |
| Ellikon a.d.Thur     | Turnhalle Bürgli            | vital                    | Do       | 09.10-10.10 Uhr                        | Regina Lenggenhager         | 052 721 30 19                  |
| Elsau                | Turnhalle                   | vital                    | Di       | 08.00-09.00 Uhr                        | Irene Rickenbach            | 052 363 25 11                  |
| EE 30 258 4A0        | Singsaal                    | leicht                   | Do       | 09.00-10.00 Uhr                        | Vreni Erzinger              | 052 363 19 61                  |
| Embrach              | Oberstufen-Turnhalle        | vital                    | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                        | Marianne Bearth             | 044 865 13 15                  |
| State                | Turnhalle D Hungerbühl      | vital                    | Mi       | 15.45-16.45 Uhr                        | Hansjörg Staub              | 044 865 09 64                  |
| Fahrweid             | Schulhaus Fahrweid          | vital                    | Di       | 15.15-16.15 Uhr                        | Yvonne Sujata               | 044 741 20 07                  |
| Fehraltorf           | Mehrzweckhalle Heiget       | leicht                   | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                        | Heidi Nüesch                | 044 940 24 42                  |
| Feuerthalen          | Turnhalle                   | leicht                   | Di       | 09.00-10.00 Uhr                        | Silvia Marty                | 052 659 24 31                  |
| Flaach               | Alte Turnhalle              | leicht                   | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                        | Zivana Gisler               | 052 318 19 44                  |
| Flurlingen           | Turnhalle                   | vital                    | Mi       | 13.00-14.00 Uhr                        | Leitung offen, Info über DC |                                |
| Freienstein          | Gemeindesaal                | vital                    | Di       | 14.30-15.30 Uhr                        | Käthi Hofmann               | 044 865 48 19                  |
| Gossau               | Turnhalle Chapf             | sportlich /              | Mi       | 13.30-14.25/                           | Vreni Syfrig                | 044 832 12 27                  |
| CC 03 3CR 350        | onemaspi2 yileM viti 245    | leicht                   |          | 14.30-15.30 Uhr                        | tand3 sundissis2            | Neskymentii                    |
| Grafstal / Kemptthal | Turnhalle                   | vital                    | Di       | 08.50-09.50 Uhr                        | Ruth Hegner                 | 052 385 26 58                  |
| Grüningen            | Zentralschulhaus            | vital                    | Di       | 17.30-18.30 Uhr                        | Ursula Gäumann              | 044 935 22 32                  |
| Hagenbuch            | Gemeindehaus                | leicht                   | Do       | 09.00-10.00 Uhr                        | Lilli Meyenhofer            | 052 338 33 88                  |
| Hausen a. A.         | Turnhalle Albisbrunn        | vital                    | Мо       | 09.10-10.10 Uhr                        | Irma Sutz                   | 044 764 04 14                  |
| Hedingen             | Schulhaus Güpf              | vital                    | Mi       | 14.30-15.30 Uhr                        | Uta Koch                    | 044 761 34 50                  |
| Treatment was n      | Historial and the same      | ialitation in mi         | Do       | 08.00-09.00 Uhr                        | Jacqueline Weideli          | 056 634 25 11                  |
| Henggart             | Turnhalle                   | vital                    | Di       | 16.00-17.15 Uhr                        | Yvonne Deiss                | 052 316 21 06                  |
| Hinwil               | Turnhalle Meiliwiese        | vital                    | Mi       | 13.45-14.45 Uhr                        | Tabea Huber                 | 044 937 45 54                  |
| Hittnau              | Turnhalle Hermetsbüel       | leicht                   | Do       | 14.00-15.00 Uhr                        | Marlies Zumsteg             | 044 950 08 77                  |
| Hochfelden           | Schulhaus Wisacher          | vital                    | Do       | 16.00-17.00 Uhr                        | Dora Bickel                 | 044 860 68 81                  |
| Hofstetten           | Turnhalle                   | sportlich /<br>leicht    | Мо       | 08.30-09.30 /<br>09.45-10.45 Uhr       | Marianne Roost              | 052 364 25 03                  |
| Horgenberg           | Mehrzweckgebäude            | leicht                   | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                        | Katharina Anderegg          | 044 780 83 56                  |
| Höri                 | Glatthalle                  | vital                    | Мо       | 15.30-16.30 Uhr                        | Margrith Wenk               | 044 858 05 43                  |
| Hüntwangen           | Mehrzweckhalle              | leicht                   | Mi       | 13.30-14.30 Uhr                        | Ruth Altorfer               | 044 861 15 49                  |
| Hütten 448 440       | Mehrzweckgebäude            | vital                    | Di<br>Do | 19.00 - 20.00 Uhr<br>14.00 - 15.00 Uhr | Maja Dutler<br>Maja Dutler  | 044 788 16 78<br>044 788 16 78 |
| IIInau-Effretikon    | Turnhalle Altersheim        | vital                    | Мо       | 08.15-09.15 Uhr                        | Veronika Fehr               | 052 346 18 08                  |
|                      |                             | leicht                   | Mi       | 09.00-10.00 /<br>10.00-11.00 Uhr       | Veronika Fehr               | 052 346 18 08                  |
| Kappel a. A.         | Schulhaus Tömlimatten       | vital                    | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                        | Carla Cochard               | 044 767 18 27                  |
|                      |                             |                          | Mi       | 18.00-19.00 Uhr                        | Marlies Dorfschmid          | 044 780 61 12                  |
| Kilchberg            | Schulhaus Brunnenmoos       | vital                    | 1411     | 10.00 - 13.00 0111                     | Mariles Dorrschilliu        | 044 100 01 12                  |



| Kloten             | Ref. Kirchgemeindehaus   | leicht                             | Di       | 09.00-10.00 Uhr                         | Iris Aeberhard               | 044 813 33 25                  |
|--------------------|--|------------------------------------|----------|---|------------------------------|--------------------------------|
|                    |  | vital                              | Di       | 10.00-11.00 Uhr                         | Susi Frauenfelder            | 044 803 07 54                  |
|                    | Turnhalle Schluefweg   | vital                              | Do       | 10.00-11.00 Uhr<br>14.00-15.00 Uhr      | Silvia Vollenweider          | 044 814 12 91                  |
|                    |  | vital                              | Fr       | 08.30-09.30 Uhr<br>09.30-10.30 Uhr      | Margrith Hügi                | 044 814 13 71                  |
| Knonau             | Turnhalle Stampfi  | leicht                             | Мо       | 14.00-15.00 Uhr                         | Ruth Germann                 | 044 767 04 07                  |
|                    | ra destruir de la marche de la  | vital                              | Do       | Sommer:<br>19.00-20.00 Uhr              | Ruth Germann                 | 044 767 04 07                  |
|                    |  |                                    |          | Winter:<br>17.30-18.30 Uhr              |                              |                                |
| Kollbrunn          | Turnhalle  | vital                              | Mi       | 13.30-14.30 Uhr                         | Lorette Schneeberger         | 052 383 11 20                  |
| Langnau a. A.      | Turnhalle Schulhaus Widmer   | leicht                             | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                         | Annemarie Schürer            | 044 713 02 76                  |
| Männedorf          | Neue Turnhalle Blatten   | vital                              | Di       | 08.00-09.00 Uhr                         | Regula Peter                 | 044 920 48 08                  |
|                    | Turnhalle Hasenacker   | leicht                             | Di       | 10.00-11.00 Uhr                         | Regula Peter                 | 044 920 48 08                  |
|                    | Alterssiedlung Männedorf   | leicht                             | Mi       | 09.00-10.00 Uhr                         | Regula Peter                 | 044 920 48 08                  |
| Maschwanden        | Schulhaus am Bach  | leicht                             | Di       | 15.45-16.45 Uhr                         | Liselotte Simon              | 044 767 04 69                  |
| Maur               | Schulhaus Pünt   | vital                              | Di       | 20.00-21.00 Uhr                         | Heidi Schmid                 | 044 813 47 18                  |
|                    | Turnhalle Looren   | leicht                             | Mi       | 08.45-09.45 Uhr                         | Vreni Graf                   | 044 980 30 62                  |
| Meilen             | Turnhalle Obermeilen   | sportlich                          | Мо       | 15.30-16.30 Uhr                         | Brigitte Kipfer              | 044 923 04 22                  |
|                    | Turnhalle Dorf   | sportlich                          | Мо       | 16. 45-17.45 Uhr                        | Brigitte Kipfer              | 044 923 04 22                  |
|                    | Neue Turnhalle Feldmeilen  | vital                              | Di       | 15.40-16.40 Uhr                         | Liselotte Goepel             | 044 923 52 81                  |
| Mettmenstetten     | Turnhalle Wygarten   | leicht                             | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                         | Heidi Schoch                 | 044 767 11 31                  |
| Mönchaltorf        | Turnhalle Riedwis  | vital                              | Mi       | 10.00-11.00 Uhr                         | Nelly Brodbeck               | 044 940 06 49                  |
|                    | Mönchhofsaal   | leicht                             | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                         | Ursula Hotz                  | 044 948 12 94                  |
|                    | Turnhalle Hagacher   | sportlich (Männer)                 | Mi       | 15.00-16.00 Uhr                         | Albert Irmiger               | 044 948 16 61                  |
| Neerach            | Mehrzweckanlage  | leicht                             | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                         | Beatrice Jakober             | 044 875 06 33                  |
| Niederglatt        | Singsaal Eichi   | sportlich /                        | Мо       | 08.30-09.30/                            | Ursula Gassmann              | 044 850 36 22                  |
|                    |  | vital                              |          | 09.45-10.45 Uhr                         |                              |                                |
| CYVIE DAY ALC      | EFFERS State over 180 ct.  | leicht                             | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                         | Ursula Gassmann              | 044 850 36 22                  |
| Niederhasli        | Kirchgemeindehaus  | vital                              | Мо       | 14.00-15.00 Uhr                         | Heidi Schmid                 | 044 813 47 18                  |
|                    | Seniorenzentrum Spitz  | leicht                             | Di       | 14.00-15.00 Uhr                         | Sandra Galli-Rüegg           | 044 845 09 82                  |
|                    | Schulhaus Lindenstrasse  | sportlich                          | Di       | 17.45-18.45 Uhr                         | Ursula Gassmann              | 044 850 36 22                  |
|                    | Schulhaus Seehalde   | sportlich                          | Mi       | 10.00-11.00 Uhr                         | Gaby Lardon                  | 044 851 02 41                  |
|                    |  | sportlich (Männer)                 | Do       | 10.10-11.10 Uhr                         | Gaby Lardon                  | 044 851 02 41                  |
| Niederweningen     | Turnhalle Schmittwis   | sportlich<br>leicht                | Mi<br>Mi | 13.30-14.30 Uhr<br>14.30-15.30 Uhr      | Marianne Süss<br>Silvia Frei | 056 249 30 60<br>044 856 19 46 |
| Nürensdorf         | Schulhaus Ebnet  | sportlich                          | Мо       | 16.45-17.45 Uhr                         |                              | 044 836 69 22                  |
|                    |  |                                    |          |   | Nelly Eigenmann              |                                |
| Oberembrach        | Turnhalle Zweigärten   | vital                              | Mi       | 18.30-19.30 Uhr                         | Marianne Herter              | 044 865 57 42                  |
| 0berengstringen    | Ref. Kirchgemeindehaus   | leicht                             | Di       | 09.45-10.45 Uhr                         | Clotilde Wydler              | 044 750 46 15                  |
| Ohashaali          | Sportanlage Brunnenwiis  | sportlich                          | Do       | 10.20-11.15 Uhr                         | Vera Zverina                 | 044 750 11 87                  |
| 0berhasli          | Primarschulhaus  | vital                              | Do       | 14.00-15.00 Uhr                         | Gaby Lardon                  | 044 851 02 41                  |
| 0ber-0hringen      | Turnhalle  | leicht                             | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                         | Esther Liebi                 | 052 335 53 11                  |
| 0berrieden         | GAW0   | Bewegung im Heim                   |          | 09.00-10.00 Uhr                         | Annemarie Wehrli             | 044 721 14 78                  |
| Obfelden           | Alte Turnhalle Chilefeld   | vital (Frauen) /<br>vital (Männer) | Mi       | 13.45-14.45 <i>l</i><br>14.45-15.45 Uhr | Jacqueline Bossard           | 044 761 12 86                  |
| Oetwil a. d. L.    | Schulhaus Letten   | vital                              | Мо       | 09.05-10.05 Uhr                         | Ursula Leuzinger             | 044 750 59 00                  |
| Oetwil a. S.       | Turnhalle Dörfli   | sportlich                          | Мо       | 13.30-14.30 Uhr                         | Sebastian Bühler             | 044 929 22 41                  |
|                    |  | vital                              | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                         | Cora Kerst                   | 044 929 14 95                  |
| Opfikon-Glattbrugg | Ref. Kirchgemeindehaus   | vital                              | Di       | 09.00-10.00 Uhr                         | Theres Kümin                 | 044 830 71 23                  |
| 08.50 007 440      | percent and except of the police   | leicht                             | Mi       | 09.00-10.00 Uhr                         | Theres Kümin                 | 044 830 71 23                  |
| Ossingen           | Turnhalle Orenberg   | vital                              | Di       | 12.15-13.15 Uhr                         | Heidi Gasser                 | 052 317 00 48                  |
| 60.00 100.000      | termina anna constitution  | sportlich                          | Mi       | 19.00-20.00 Uhr                         | Esther Günthardt             | 052 317 32 31                  |
| 0telfingen         | Gemeindehaus   | vital                              | Do       | 14.00-15.00 Uhr                         | Silvia Epprecht              | 044 844 35 10                  |
| Ottenbach          | Turnhalle Chappelisteig  | vital                              | Mi       | 16.00-17.00 Uhr                         | Kathrin Noser                | 044 761 26 96                  |
| Pfäffikon          | Neuhof   | leicht                             | Мо       | 09.30-10.30 Uhr                         | Silvia Bigler                | 044 950 59 07                  |
|                    | Kath. Kirche St. Benignus  | leicht                             | Di       | 14.00-15.00 Uhr                         | Mirjam Roth                  | 052 384 15 11                  |
| Pfungen            | Gemeindesaal   | leicht                             | Мо       | 14.30-15.30 Uhr                         | Elisabeth Bont               | 052 315 36 49                  |
|                    | Sharing and the section of the secti | vital                              | Di       | 09.00-10.00 Uhr                         | Elisabeth Bont               | 052 315 36 49                  |
|                    | Turnhalle  | vital                              | Do       | 09.00-10.00 Uhr                         | Elisabeth Bont               | 052 315 36 49                  |
| Rafz               | Turnhalle Schulhaus Götzen   | sportlich                          | Мо       | 07.15 - 08.05 Uhr                       | Sylvia Sigrist               | 044 869 06 01                  |
|                    | - Control of the cont | leicht                             | Mi       | 13.45-14.45 Uhr                         | Hilde Baur                   | 044 869 99 93                  |
|                    |  |                                    |          |   |                              |                                |

| Rheinau           | Mehrzweckgebäude  | sportlich             | Di       | 13.00-14.00 Uhr                    | Anna Spalinger                             | 052 319 23 55                  |
|-------------------|---|-----------------------|----------|------------------------------------|--|--------------------------------|
| D' L L 'I         | THURS SHARRSHAM   |                       | Mi       | 08.30-09.30 Uhr                    | Anna Spalinger                             | 052 319 23 55                  |
| Richterswil       | Schulhaus Töss  | leicht                | Mi       | 15.30-16.30 Uhr                    | Myrta Güner                                | 044 784 24 30                  |
| Rifferswil        | Turnhalle   | vital                 | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                    | Gertrud Roos-Vogt                          | 044 764 20 09                  |
| Rikon             | Turnhalle   | vital                 | Mi       | 15.20-16.20 Uhr                    | Lorette Schneeberger                       | 052 383 11 20                  |
| Russikon          | Turnhalle Sunneberg   | leicht                | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                    | Ursula Bosshard                            | 044 954 05 26                  |
| Rümlang           | Haus am Dorfplatz   | leicht                | Di       | 10.00-11.00 Uhr                    | Nicole Schneider                           | 044 865 70 70                  |
| Rüti              | Schulhaus Schanz  | vital                 | Mi       | 17.00-18.00 Uhr                    | Beatrice Frischknecht                      | 055 243 23 07                  |
|                   | Felsberg Rüti   | vital                 | Do       | 09.15 – 10.15 Uhr                  | Beatrice Frischknecht                      | 055 243 23 07                  |
| 30 AC CCO 444     | Alterssiedlung Breitenhof   | leicht                | Do       | 10.30-11.30 Uhr                    | Beatrice Frischknecht                      | 055 243 23 07                  |
| Samstagern        | Turnhalle Schulhaus   | vital                 | Мо       | 16.15-17.15 Uhr                    | Claudia Volkart                            | 044 781 12 29                  |
| Schlatt           | Turnhalle   | leicht                | Mi       | 09.00-09.55 Uhr                    | Gail Steinemann                            | 052 364 32 50                  |
| Schlieren         | Schulhaus Hofacker  | vital                 | Мо       | 17.30 – 18.30 Uhr                  | Margrith Stillhart                         | 044 740 50 80                  |
|                   | Spital Limmattal  | vital                 | Do<br>Di | 08.50-09.50 Uhr                    | Margrith Stillhart                         | 044 740 50 80                  |
|                   | Schulhaus Zelgli<br>Gemeinschaftsraum Post  | sportlich<br>vital    | Mi       | 08.00-09.00 Uhr<br>08.00-09.00 Uhr | Waltraud Hofstetter<br>Waltraud Hofstetter | 044 730 03 07<br>044 730 03 07 |
|                   | Sandbühl  | leicht                | Mi       | 09.00-10.00 Uhr                    | Monica Oertli                              | 044 740 50 25                  |
| Schöfflisdorf     | Turnhalle Rietli  | leicht                | Do       | 18.00-19.00 Uhr                    | Susanne Binder                             | 056 243 18 34                  |
|                   | Kath. Kirchensaal   | vital                 | Do       |                                    |  |                                |
| Schönenberg       |   |                       |          | 09.00-10.00 Uhr                    | Rosmarie Horath                            | 044 788 22 62                  |
| Schwerzenbach     | Chimlisaal  | vital                 | Mi       | 09.15-10.15 Uhr                    | Brigitte Bürgin                            | 044 830 52 48                  |
| Seegräben         | Turnhalle Seegräben   | leicht / sportlich    | Do       | 09.00-09.45 /<br>10.00-10.45 Uhr   | Cathrine Messikommer                       | 044 932 10 32                  |
| Seuzach           | Turnhalle Halden  | vital /               | Mi       | 14.00-15.00/                       | Heidi Villiger                             | 052 233 01 16                  |
| 12 30 286 586     | 2016001-01-11 1100 (SE.)  | leicht                |          | 15.00-16.00 Uhr                    | Ber  | 032 233 02 20                  |
| Stadel            | Altes Gemeindehaus  | leicht                | Мо       | 14.00-15.00 Uhr                    | Susanne Fasnacht                           | 044 858 18 94                  |
|                   | Singsaal Oberstufe  | vital                 | Mi       | 09.00-09.55/                       | Susanne Fasnacht                           | 044 858 18 94                  |
|                   |   |                       |          | 10.00-10.55 Uhr                    |  |                                |
| Stäfa             | Alterszentrum Lanzeln   | leicht                | Мо       | 16.00-17.00 Uhr                    | Claire Bodmer                              | 044 926 78 70                  |
| Stallikon         | Turnhalle Loomatt   | sportlich             | Мо       | 17.30-18.30 Uhr                    | Trudi Schriber                             | 044 700 22 60                  |
| Stammheim         | Oberstufen-Turnhalle  | leicht /<br>vital     | Mi       | 14.30-15.30 /<br>15.30-16.30 Uhr   | Monica Helbling                            | 052 745 28 48                  |
| Steinmaur         | Turnhalle   | leicht /<br>sportlich | Mi       | 15.45-16.45 /<br>16.45-17.45 Uhr   | Heidi Lehmann                              | 044 853 02 45                  |
| Tagelswangen      | Gemeindesaal  | vital                 | Di       | 09.50-10.50 Uhr                    | Ruth Hegner                                | 052 385 26 58                  |
| Tann/Dürnten      | Kath. Pfarreiheim   | leicht                | Di       | 10.00-11.00 Uhr                    | Beatrice Frischknecht                      | 055 243 23 07                  |
|                   | Turnhalle Nauen   | vital/                | Mi       | 13.30-14.30/                       | Vreni Müller                               | 055 240 73 46                  |
|                   |   | leicht                |          | 14.45-15.45 Uhr                    |  |                                |
|                   | Schulhaus Bogenacker  | vital                 | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                    | Walter Denzler                             | 055 240 71 82                  |
| Thalheim a.d.Thur | Turnhalle   | leicht                | Fr       | 09.30-10.30 Uhr                    | Christine Jordi                            | 052 336 17 73                  |
| Thalwil           | Alterszentrum Serata  | leicht                | Мо       | 08.30-09.30/                       | Monique Meyer-Fausch                       | 044 720 62 13                  |
| CE 29 252 CAD     | 12 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2  | egillatino en         |          | 09.45-10.45 Uhr                    | Anne hay the co                            |                                |
| Trüllikon         | Mehrzweckhalle  | vital                 | Mi       | 09.00-10.00 Uhr                    | Yvonne Deiss                               | 052 316 21 06                  |
| Truttikon         | Turnhalle   | vital                 | Di       | 18.30-19.30 Uhr                    | Ruth Frei                                  | 052 317 13 25                  |
| Turbenthal        | Turnhalle Risi  | vital                 | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                    | Rita Kobler                                | 052 385 46 57                  |
| Uetikon a.S.      | Turnhalle Rossweid  | leicht /<br>vital     | Mi       | 13.00-14.00 /<br>14.00-15.00 Uhr   | Paula Hunkeler                             | 044 920 10 42                  |
|                   | Turnhalle Weissenrain   | leicht                | Do       | 13.30-14.25 Uhr                    | Elbjörg Schinzel                           | 044 920 00 97                  |
| Uhwiesen          | Oberstufen-Turnhalle  | vital                 | Мо       | 09.00-10.00/                       | Anna Spalinger                             | 052 319 23 55                  |
|                   | Average and the second |                       |          | 10.00-11.00 Uhr                    | Colonia Captane                            |                                |
| Uitikon           | Kath. Kirche Üdlikerhuus  | vital                 | Do       | 09.30-10.30 Uhr                    | Yvonne Sujata                              | 044 741 20 07                  |
| Unterengstringen  | Schulhaus Büel  | leicht                | Di       | 09.00-10.00 Uhr                    | Susi Flückiger                             | 044 869 23 09                  |
| Uster             | Alterssiedlung Rehbühl  | vital                 | Мо       | 09.00-10.00 Uhr                    | Marlies Staub                              | 044 825 18 70                  |
|                   | Ref. KG Kreuz   | leicht                | Мо       | 09.00-10.00 /<br>10.00-11.00 Uhr   | Karin Maurer                               | 044 941 50 52                  |
|                   | Kath. Kirchgemeindezentrum  | leicht                | Di       | 14.00-15.00 /<br>15.00-16.00 Uhr   | Heidi Huber-Gächter                        | 044 935 32 93                  |
|                   | Pflegeheim Neuwies  | leicht                | Mi       | 09.15-10.15 Uhr                    | Karin Maurer                               | 044 941 50 52                  |
|                   | Sporthalle Buchholz   | sportlich             | Do       | 14.00-15.00 Uhr                    | Annie Rothenbach                           | 044 940 35 46                  |
| THE TAN DAMP      | Turnhalle Weidli  | vital (Männer)        | Do       | 14.00-15.00 Uhr                    | Rosemarie Widmer                           | 044 932 77 85                  |
| Volketswil        | Schulhaus Zentral   | leicht                | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                    | Marlies Staub                              | 044 825 18 70                  |
| CONTRACTOR MADE   | Schulhaus Feldhof   | sportlich             | Mi       | 15.00-16.00 Uhr                    | Margrit Singh                              | 055 244 11 20                  |
|                   |   |                       |          |                                    |  |                                |



| Wädenswil               | Altersheim Fuhr  | leicht                   | Мо       | 14.00-15.00 Uhr                      | Trudi Rusca            | 044 770 26 40  |
|-------------------------|--|--------------------------|----------|--------------------------------------|------------------------|----------------|
|                         | Turnhalle Glärnisch  | vital                    | Di       | 16.25 – 17.25 /<br>17.30 – 18.30 Uhr | Annemarie Müller       | 044 725 79 92  |
| Boint day dan a         | Alterssiedlung Bin Rääbe   | leicht                   | Mi       | 09.00-10.00 Uhr                      | Maja Dutler            | 044 788 16 78  |
| Nald                    | Hallenbad Wald/Gym.  | sportlich                | Di       | 10.15-11.15 Uhr                      | Rosmarie Zanet         | 055 246 20 16  |
| 27 30 300 330           | According to the Control of the Cont | vital                    | Do       | 10.15-11.15 Uhr                      | Rosmarie Zanet         | 055 246 20 16  |
| Wallisellen             | Kirchgemeindehaus  | leicht <i>l</i><br>vital | Di       | 08.30-09.30 /<br>09.30-10.30 Uhr     | Käthi Räuftlin         | 052 384 17 53  |
|                         | Mehrzweckhalle   | sportlich /<br>leicht    | Do       | 08.00-09.00 /<br>09.00-10.00 Uhr     | Dieter Messerschmidt   | 044 830 42 10  |
|                         |  | vital /                  | Do       | 08.00-09.00 /<br>09.00-10.00 Uhr     | Annemarie Koradi       | 044 833 36 35  |
| Waltalingen/Guntalingen | Turnhallo  | vital                    | Mi       | 13.45-14.45 Uhr                      | Gerda Breitenmoser     | 052 745 25 01  |
| Wangen-Brüttisellen     | Schurterhus  | leicht                   | Di       | 14.00-15.00 Uhr                      | Klara Sonderegger      | 044 833 34 83  |
| Weiach                  | Schulhaus Mehrzweckraum  | leicht                   | Do       | 09.00-10.00 Uhr                      | Käthy Daetwyler        | 044 867 26 17  |
| Weiningen               | Schlössli  | vital                    | Mi       | 09.00-10.00 Uhr                      | Yvonne Sujata          | 044 741 20 07  |
|                         |  | leicht                   |          |                                      |                        | 052 384 00 70  |
| Weisslingen             | Kirchgemeindehaus  |                          | Do       | 14.15 – 15.15 Uhr                    | Andrea Egli            |                |
| Wetzikon                | Turnhalle Feld<br>Turnhalle Bühl   | vital<br>leicht          | Mi<br>Mi | 13.45 – 14.45 Uhr                    | Rosmarie Widmer        | 044 932 77 85  |
| Missandanasa            |  |                          |          | 14.00-15.00 Uhr                      | Irene Kupper           | 044 930 02 40  |
| Wiesendangen            | Sporthalle Sagi  | leicht /<br>vital        | Di       | 08.45-09.45 /<br>10.00-11.00 Uhr     | Vreni Villiger         | 052 337 31 11  |
| Wil                     | Turnhalle Landbühl   | leicht                   | Mi       | 15.00-16.00 Uhr                      | Agnes Meier            | 044 869 06 41  |
| Wildberg                | Turnhalle  | leicht                   | Mi       | 14.00-15.00 Uhr                      | Ruth Hegner            | 052 385 26 58  |
|                         |  | sportlich                | Mi       | 15.30-16.30 Uhr                      | Rita Kobler            | 052 385 46 57  |
|                         |  | sportlich                | Do       | 08.30-09.30 Uhr                      | Ruth Hegner            | 052 385 26 58  |
| Winkel                  | Saal Sigristenstiftung   | leicht                   | Мо       | 09.00-10.00 Uhr                      | Ruth Gut               | 044 860 30 39  |
|                         | Schulhaus Grossacher   | vital                    | Di       | 09.00-10.00 Uhr                      | Ruth Gut               | 044 860 30 39  |
| Winterthur              | KGH Zwinglikirche  | vital                    | Di       | 08.30-09.30 /<br>10.00-11.00 Uhr     | Elsbeth Stucki         | 052 232 01 11  |
|                         | KGH Liebestrasse   | leicht                   | Mi       | 09.00-10.00 Uhr                      | Elisabeth Harlacher    | 052 203 38 82  |
|                         | Turnhalle Neuwiesen  | vital                    | Mi       | 16.30-17.30 Uhr                      | Ruth Weber             | 052 223 12 08  |
| Winterthur (Ober-)      | KGH Oberwinterthur   | vital                    | Di       | 09.00-10.00 Uhr                      | Ruth Wagner            | 052 363 15 25  |
|                         | Zentrum am Buck  | leicht                   | Mi       | 08.30-09.30 <i>l</i> 09.30-10.30 Uhr | Erika Stahl            | 052 242 10 84  |
|                         | KGH Oberwinterthur   | vital                    | Do       | 08.45 - 09.45 /<br>09.45 - 10.45 Uhr | Gerda Breitenmoser     | 052 745 25 01  |
| Winterthur-Seen         | Ref. KGH Seen  | vital                    | Мо       | 14.00-14.50 Uhr                      | Dora Dümel             | 052 222 45 32  |
|                         | KGH St. Urban  | vital /                  | Di       | 08.00-08.50/                         | Carmen Strupler        | 052 746 13 79  |
|                         |  | leicht                   |          | 09.10-10.00 Uhr                      | oceanos electros       |                |
| Winterthur-Sennhof      | Turnhalle  | vital                    | Di       | 16.30-17.30 Uhr                      | Dora Dümel             | 052 222 45 32  |
| Winterthur-Stadel       | Werkschule Grundhof  | leicht                   | Di       | 10.10-11.10 Uhr                      | Margrit Schmid         | 052 223 28 88  |
| Winterthur-Veltheim     | KGH Veltheim   | vital <i>l</i><br>leicht | Do       | 08.45-09.45 /<br>09.50-10.50 Uhr     | Dora Dümel             | 052 222 45 32  |
|                         | KGH Feldstrasse  | vital                    | Fr       | 08.30 – 09.30 Uhr                    | Brigitte Stehrenberger | 052 212 18 43  |
| Winterthur-Wülflingen   | KGH Wülflingen   | vital                    | Mi       | 08.30-09.30/                         | Marlis Jegi            | 079 380 88 09  |
|                         |  | leicht                   | Mi       | 09.45-10.45 Uhr<br>14.00-15.00 Uhr   | Dora Dümel             | 052 222 45 32  |
| Wolfhausen              | Geissbergsaal Wolfhausen   | leicht                   | Мо       | 13.30-14.30 Uhr                      | Beatrice Frischknecht  | 052 222 43 32  |
| Zollikerberg            | Diakoniewerk Neumünster  | vital                    | Мо       | 08.25-09.30 /                        | Marlies Dorfschmid     | 044 780 61 12  |
|                         |  |                          |          | 10.30-11.30 /<br>13.30-14.30 /       |                        | 200 0 50 20 24 |
|                         |  |                          | Mi       | 14.45-15.45 Uhr<br>09.15-10.30 /     | Marlies Dorfschmid     | 044 780 61 12  |
|                         |  |                          | 1.11     | 10.30-11.30 Uhr                      |                        |                |
|                         | Neue Turnhalle Schulweg  | vital                    | Mi       | 18.00-19.00 /<br>19.15-20.45 Uhr     | Corinne Wettstein      | 044 391 42 82  |
|                         | Ref. KGH   | vital                    | Fr       | 09.00-10.00 Uhr                      | Margrit Ziebold        | 043 499 94 92  |
| Zollikon                | La Palestrina  | vital                    | Мо       | 16.30-17.30 Uhr                      | Lotti Weber-Arter      | 044 391 51 31  |
|                         |  |                          | Di       | 08.45-09.45 Uhr                      | Lotti Weber-Arter      | 044 391 51 31  |
|                         |  |                          | Mi       | 09.00-10.00 Uhr                      | Lotti Weber-Arter      | 044 391 51 31  |
|                         | KGH Rösslirain   | leicht                   | Mi       | 09.15-10.15 Uhr                      | Brigitte Schäpper      | 044 391 96 52  |
| Zürich, Kreis 1         | Eglise française   | vital                    | Di       | 14.30-15.30 Uhr                      | Hani Meili-Schibli     | 044 363 50 47  |
| Zürich, Kreis 2         | Ref. KGH Leimbach  | vital                    | Di       | 08.30-09.30 Uhr                      | Eveline Jäger          | 044 481 57 01  |
|                         | Ref. KGH Enge  | vital                    | Mi       | 09.00-10.00 Uhr                      | Hannelore Bösch        | 044 363 80 88  |
|                         |  |                          |          |                                      |                        |                |

| Zürich, Kreis 3  | KGH Friesenberg                | vital /<br>sportlich   | Di     | 09.30-10.30 /<br>10.30-11.30 Uhr   | Trudi Schriber   | 044 700 22 60                  |
|------------------|--------------------------------|--|--------|------------------------------------|--|--------------------------------|
|                  | Ref. KGH im Gut                | vital  | Di     |                                    | Maria Dogula Hogner  | 044 201 16 70                  |
|                  | Ref. KGH Bühl Wiedikon         | vital  | Di     | 09.00-10.00 Uhr<br>09.15-10.15 Uhr | Maria Regula Hegner<br>Esther Büchi  | 044 381 16 79<br>044 462 57 85 |
|                  | Ref. KG-Saal Friesenberg       | leicht   | Di     | 14.00-15.00 Uhr                    | Susanne Rasper   | 044 462 25 06                  |
|                  | Pfarreisaal Zwinglihaus        | leicht   | Mi     | 10.00-11.00 Uhr                    | Kathrin Däster Afifi   | 044 342 40 31                  |
|                  | Ref. KGH Bühl Wiedikon         | vital  | Do     | 09.00-10.00 Uhr                    | Priska Frei  | 044 401 24 59                  |
| Zürich, Kreis 4  | Ref. KGH Hard                  | vital  | Мо     | 08.30-09.30/                       | Priska Frei  | 044 401 24 59                  |
| Zuricii, Kreis 4 |                                |  |        | 10.00-11.00 Uhr                    |  |                                |
|                  | Ref. KGH Aussersihl            | leicht   | Di     | 08.45-09.45 Uhr                    | Annabeth Juchli-von Euw  |                                |
|                  |                                | vital  | Mi     | 09.30-10.30 Uhr                    | Edith Stieger  | 044 491 70 30                  |
|                  | KGH Pfarrei St. Felix & Regula | leicht   | Do     | 08.00-09.00 /<br>09.00-10.00 Uhr   | Helen Artho  | 044 241 33 79                  |
| Zürich, Kreis 5  | Ref. KGH Industriequartier     | vital  | Di     | 09.00-10.00 Uhr                    | Sabrije Tahiraj  | 043 288 54 85                  |
| Zürich, Kreis 6  | Christl. Zentrum Buchegg       | vital  | Мо     | 09.30-10.30 Uhr                    | Marianne Kägi  | 044 302 14 60                  |
|                  | Ref. KGH Paulus                | vital /  | Di     | 08.45-09.45/                       | Rita Hunziker  | 044 362 28 15                  |
|                  |                                | leicht   |        | 10.00-11.00 Uhr                    |  |                                |
|                  | KGH Oberstrass                 | vital /  | Do     | 08.45-09.45/                       | Paula Hitz   | 044 381 93 43                  |
| 6991             | elintazanca retolektura        | sportlich  |        | 10.00-11.00 Uhr                    |  |                                |
| Zürich, Kreis 7  | Altersheim Kluspark            | vital  | Мо     | 09.00-10.00 /<br>10.00-11.00 Uhr   | Doris Jaeggi   | 044 381 17 14                  |
|                  | Ref. KGH Hottingen             | leicht   | Di     | 09.15-10.15 Uhr                    | Paula Hitz   | 044 381 93 43                  |
|                  | Kath. KGH Witikon              | sportlich /  | Mi     | 08.30-09.15 /                      | Gertrud Weibel   | 044 381 60 39                  |
|                  |                                | vital /  |        | 09.30-10.15/                       |  |                                |
|                  |                                | leicht   |        | 10.15-11.00 Uhr                    |  |                                |
|                  | Ref. KGH Witikon               | vital /  | Mi     | 08.45-09.45/                       | Paula Hitz   | 044 381 93 43                  |
|                  |                                | sportlich  |        | 10.00-11.00 Uhr                    |  |                                |
| Zürich, Kreis 8  | Ref. KGH Balgrist              | leicht   | Di     | 10.00-11.00 Uhr                    | Margrit à Porta  | 044 381 11 16                  |
| Zürich, Kreis 9  | Kirchgemeinde St. Konrad       | leicht   | Di     | 08.00-09.00/                       | Priska Frei  | 044 401 24 59                  |
| zarrenj kreis s  | Mirengementae 3t. Komaa        | Terent   | D.     | 09.00-10.00/                       | A THIS REAL PROPERTY OF THE PARTY OF THE PAR | 044 401 24 33                  |
|                  |                                |  |        | 10.00-11.00 Uhr                    |  |                                |
|                  | Turnhalle Schulhaus Triemli    | vital  | Do     | 10.00-11.00 Uhr                    | Sonja Wiederkehr   | 044 431 06 86                  |
|                  | GZ Bachwiesen                  | leicht   | Mi     | 09.00-10.00 Uhr                    | Doris Dähler   | 043 311 67 40                  |
|                  | KGH Heilig Kreuz               | leicht   | Fr     | 09.00-10.00 Uhr                    | Heidi Graf   | 044 431 59 15                  |
| Zürich, Kreis 10 | Ref. KGH Höngg                 | vital  | Мо     | 08.45-09.45/                       | Silvia Siegfried   | 044 341 83 08                  |
|                  | Schulhaus Schauenberg          | an autli ala   | Мо     | 10.00 – 11.00 Uhr                  | Eveline Kipfer   | 0// 271 20 / 0                 |
|                  | Ref. KGH Höngg                 | sportlich<br>leicht  | Di     | 20.00-21.15 Uhr<br>10.30-11.30 Uhr | Annabeth Juchli-von Euw  | 044 371 38 48                  |
|                  | kei. kun hongg                 | vital  | Mi     | 10.00-11.00 Uhr                    | Silvia Siegfried   | 044 341 83 08                  |
|                  | Turnhaus Letten                | vital  | Do     | 16.30-17.30/                       | Doris Dähler   | 043 311 67 40                  |
|                  | Turrinaus Letterr              | Vicai  | DO     | 17.45-18.45 Uhr                    | Don's Daniel   | 043 311 01 40                  |
|                  | Ref. KGH Höngg                 | leicht (Männer)  | Fr     | 08.45-09.45 Uhr                    | Jules Weiss  | 044 301 19 94                  |
|                  | Pfarreizentrum Heilig Geist    | leicht   | Fr     | 09.00-10.00 /                      | Hani Meili-Schibli   | 044 363 50 47                  |
|                  | Transcizentiam neing deist     | THE COURT OF THE C | actool | 10.00-11.00 Uhr                    | Ham Fiell Scholl   | 044 303 30 41                  |
|                  | KGH Wipkingen                  | leicht   | Fr     | 14.30-15.30 Uhr                    | Hani Meili-Schibli   | 044 363 50 47                  |
| Zürich, Kreis 11 | Ref. KGH Seebach               | leicht   | Мо     | 09.00-10.00 Uhr                    | Susanne Frauenfelder   | 044 803 07 54                  |
| Editory Ricio 11 | Ref. KGH Glaubten              | vital  | Мо     | 09.30-10.30 Uhr                    | Danila Stoffel   | 044 371 79 23                  |
|                  | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche   |  | Di     | 08.30-09.30 Uhr /                  | Sonja Virchaux   | 044 321 14 24                  |
|                  |                                | vital  |        | 09.30-10.30 Uhr                    |  |                                |
|                  | Ref. KGH Glaubten              | vital  | Di     | 08.30-09.25/                       | Marianne Schraner  | 044 311 67 11                  |
|                  |                                |  |        | 09.35-10.30 Uhr                    |  |                                |
|                  | Ref. KGH Saatlen               | vital  | Di     | 09.00-10.00 Uhr                    | Ludwig Caplazi   | 044 431 03 93                  |
|                  | GZ Seebach                     | vital  | Mi     | 09.00-10.00 Uhr                    | Susanne Frauenfelder   | 044 803 07 54                  |
|                  | Ref. KGH Oerlikon              | leicht   | Mi     | 09.00-10.00 Uhr                    | Amida Gämperle   | 044 371 92 00                  |
|                  | Pfarrsaal Maria Lourdes        | vital  | Do     | 08.45-09.45 Uhr                    | Bruno Moser  | 044 302 21 80                  |
|                  | Kath. KGH St. Katharina        | vital  | Do     | 09.00-10.00 Uhr                    | Isabella Ladner  | 044 302 05 51                  |
|                  | Ref. KGH Oerlikon              | leicht   | Do     | 09.00-10.00 Uhr                    | Amida Gämperle   | 044 371 92 00                  |
|                  | KGH Saatlen                    | leicht   | Do     | 09.30-10.30 Uhr                    | Marianne Schraner  | 044 311 67 11                  |
|                  | Ref. KGH Glaubten              | vital  | Do     | 09.30-10.30 Uhr                    | Ruedi Bauert   | 044 341 09 52                  |
| 628.05           | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche   | vital  | Fr     | 09.30-10.30 Uhr                    | Sonja Virchaux   | 044 321 14 24                  |
| Zürich, Kreis 12 | GZ Hirzenbach                  | vital  | Mi     | 09.30-10.30 Uhr                    | Irène Bertschi   | 044 322 60 20                  |
|                  | Alterssiedlung Probstei        | vital  | Do     | 09.00-09.55/                       | Christa Hennecke   | 044 362 57 41                  |
|                  |                                |  |        | 10.05-11.00 Uhr                    | (State 23.10 Jan   | 2012/06/2                      |
| Zwillikon        | Schulhaus Langackerstrasse     | vital  | Mi     | 13.30-14.30 Uhr                    | Sigrid Classen   | 044 761 99 10                  |



#### ORIENTIERUNGSWANDERN

Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt.

| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 03.09., 13.30 Uhr<br>Ref. Kirche Schöfflisdorf         |
|---------------------|--|
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 01.10., 13.30 Uhr<br>Tramstation Milchbuck Zürich      |
| LEITUNG/<br>INFO    | Heinrich Sprecher<br>044 860 07 40<br>hesprechersa@hotmail.com |
| KOSTEN              | CHF 10   |
| ANMELDUNG           | Nicht erforderlich   |

#### THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

| WANN     | Dienstag, 18.09., 16.10., 20.11.  |
|----------|---|
| ZEIT     | 14.00-17.00 Uhr   |
| EINTRITT | CHF 10.—  |
| ORT      | Dance Academy Klubschule<br>Binzmühlestrasse 81<br>8050 Zürich, direkt hinter<br>dem Bahnhof Oerlikon |

#### **SPORTKURSE**

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. Die Angebote richten sich an Interessierte 6oplus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich unter: www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport resp. www.pszh-sport.ch sport@zh.pro-senectute.ch 058 451 51 31

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

#### **EVERDANCE**®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie alleine in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen. Die Kurse werden nach den Herbstferien fortgesetzt.

| KURSDATEN/<br>-ORTE | Siehe unten  |
|---------------------|--|
| KURSDAUER           | Eine Kursperiode dauert in<br>der Regel fünf bis zehn<br>Wochen mit einer wöchent-<br>lichen Lektion à 50 Minuten.   |
| EINSTIEG            | Jederzeit möglich  |
| ANMELDUNG           | An PSZH  |
| KOSTEN              | CHF 56 $(4 \times 50 \text{ Minuten})$<br>CHF 70 $(5 \times 50 \text{ Minuten})$<br>CHF 84 $(6 \times 50 \text{ Minuten})$<br>CHF 98 $(7 \times 50 \text{ Minuten})$ |
| BEKLEIDUNG          | Bequeme Kleidung und passende Schuhe   |

| WANN    | Montag, 10.00–10.50 Uhr<br>20.08.–01.10. (7×) |
|---------|---|
| KURSORT | werk eins (beim Jumbo/Manor)<br>Werkstrasse 1 |
| LEITUNG | Martina Foster                                |

| WANN    | Montag, 09.30-10.20 Uhr 20.0801.10. |
|---------|-------------------------------------|
|         |                                     |
|         | (6×, ohne 24.09.)                   |
| KURSORT | Bungertstube (Frauenverein)         |
| LEITUNG | Andrea Reutimann                    |

| LEITUNG | Andrea Reutimann   |
|---------|--|
| Bülach  |  |
| WANN    | Donnerstag, 09.00-09.50 Uhr<br>Donnerstag, 10.00-10.50 Uhr<br>Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr<br>23.08 04.10. (7×) |
| KURSORT | Kath. Pfarreizentrum<br>Scheuchzerstrasse 1  |
| LEITUNG | Doris und René Marty   |

| Dübendorf |                         |
|-----------|-------------------------|
| WANN      | Montag, 14.15-15.05 Uhr |
|           | 27.0801.10.             |
|           | (5×, ohne 03.09)        |

| KURSORT        | EvRef. Kirchgemeindehaus  |
|----------------|---|
|                | Bahnhofstrasse 37   |
| LEITUNG        | Lotti Rufer   |
| Horgen         |   |
| WANN           | Dienstag, 10.15-11.05 Uhr   |
|                | 21.08. –18.09. (5×)   |
| KURSORT        | Baumgärtlihof<br>Baumgärtlistrasse 12   |
| LEITUNG        | Bianca Bamert   |
|                |   |
| Kloten         |   |
| WANN           | Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr<br>29.08. – 03.10. (6×)                                 |
| KURSORT        | Tanzschule Kloten<br>Schaffhauserstrasse 126  |
| LEITUNG        | Werner Niederhäuser   |
| EETTOTO        | 1082 250 06 k1  |
| Meilen         |   |
| WANN           | Mittwoch, 09.0504.07. (6 × )<br>10.00-10.50 Uhr<br>11.00-11.50 Uhr,                 |
| ensinde St. no | Freitag, 11.0506.07. (6×)<br>15.00-15.50 Uhr<br>16.00-16.50 Uhr                     |
| KURSORT        | Schulhaus Dorf, Turnhalle<br>Schulhausstrasse 17                                    |
| LEITUNG        | Verena Pickart Demont   |
| Pfäffikon      |   |
| WANN           | Montag, 14.00-14.50 Uhr<br>20.0801.10. (7×)   |
| KURSORT        | Studio Allegria<br>Kempttalstrasse 26   |
| LEITUNG        | Caroline Gfeller  |
|                |   |
| Regensdorf     |   |
| WANN           | Dienstag, 09.30 – 10.20 Uhr<br>Dienstag, 10.30 – 11.20 Uhr<br>21.08. – 02.10. (7×)  |
| KURSORT        | Ref. Kirchgemeindehaus<br>Watterstrasse 18  |
| LEITUNG        | René Marty  |
|                |   |
| Neu // Stäfa   | Mittwoch 16 20 17 20 Uhr  |
| WANN           | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr<br>22.08., 05.09., 12.09., 19.09.,<br>26.09., 03.10. (6×) |
| KURSORT        | MZH Beewies Etzelstrasse 35, 8712 Stäfa   |
|                |   |

LEITUNG

Verena Pickart Demont

| Uster      |  |
|------------|--|
| WANN       | Montag, 09.00-09.50 Uhr<br>Montag, 14.00-14.50 Uhr<br>20.0801.10. (7×) |
| KURSORT    | Zirkuszelt Filacro, beim<br>Zeughaus, Berchtholdstrasse                |
| LEITUNG    | Marianne Matousek  |
| Volketswil |  |
| WANN       | Freitag, 11.10-12.00 Uhr<br>17.0805.10.<br>(7×, ohne 21.09.)           |
| KURSORT    | Gemeinschaftszentrum in<br>der Au, In der Au 1                         |

| Wädenswi |  |
|----------|--|
| WANN     | Mittwoch, 09.00-09.50 Uhr 22.0819.09. (5×) |
| KURSORT  | Ref. Kirchgemeindehaus                     |
|          | Rosenmatt, Gessnerweg 5                    |
| LEITUNG  | Bianca Bamert                              |

Marianne Matousek

LEITUNG

| Neu // Winterthur- Hegi |   |
|-------------------------|---|
| WANN                    | Donnerstag, $14.00-14.50$ Uhr $23.0804.10.$ $(7\times)$ |
| KURSORT                 | Ortsverein Hegi/Hegifeld<br>Reismühleweg 48             |
| LEITUNG                 | Petra Erb   |

| Winterthur (Kongress- und Kirch-<br>gemeindehaus Liebestrasse) |                            |
|--|----------------------------|
| WANN   | Dienstag, 14.00-14.50 Uh   |
|  | Dienstag, 15.00-15.50 Uh   |
|  | $21.08 - 02.10 (7 \times)$ |

|         | $21.0802.10.(7\times)$     |
|---------|----------------------------|
| KURSORT | Kongress- und Kirchgemein- |
|         | dehaus, Liebestrasse 3     |
| LEITUNG | Caroline Gfeller           |

#### Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

| WANN    | Freitag, 08.45-09.35 Uhr  |
|---------|---------------------------|
|         | Freitag, 09.40-10.30 Uhr  |
|         | Freitag, 10.30-11.20 Uhr  |
|         | 24.0805.10 (7×)           |
| KURSORT | Evang. Ref. Kirchgemeinde |
|         | Mattenbach                |
|         | am Bach 40                |
| LEITUNG | René Marty                |
|         |                           |

#### Zürich-Albisrieden

| WANN | Montag, 16.00-16.50 Uhr |
|------|-------------------------|
|      | $03.0901.10.(5\times)$  |

| Backstage Studio<br>Hardstrasse 81 |
|------------------------------------|
| Hardstrasse 81                     |
|                                    |
| 8004 Zürich                        |
| Monika Bühlmann                    |
| (Ausbildnerin Everdance)           |
|                                    |

| WANN | Montag, 13.30-14.20 Uhr |
|------|-------------------------|
|      | 20.0801.10.             |
|      | (6×, ohne 10.09.)       |

|         | (6 × , onne 10.09.)           |
|---------|-------------------------------|
| KURSORT | Tanzschule Galactic Dance     |
|         | Albulastrasse 47, 8048 Zürich |
| LEITUNG | Isabella Ladner               |

#### Zürich-Hottingen

Zürich-Altstetten

| WANN    | Montag, 15.00-15.50 Uhr       |
|---------|-------------------------------|
|         | Montag, 16.00-16.50 Uhr       |
|         | 27.0801.10.                   |
|         | (4×, ohne 10.09. und 17.09.)  |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum          |
|         | Hottingen, Gemeindestrasse 54 |
|         | 8032 Zürich                   |
| LEITUNG | Helen Rüegg                   |

#### Neu // Zürich-Oberstrass

| WANN    | Mittwoch, $10.00-10.50$ Uhr $22.0803.10$ . $(6 \times, \text{ ohne } 26.09.)$ |
|---------|---|
| KURSORT | Tanzschule Dance it<br>Stäblistrasse 2, 8006 Zürich                           |
| LEITUNG | Monika Stirnimann   |

#### Zürich-Oerlikon

| Montag, 16.25-17.15 Uhr      |
|------------------------------|
| 03.0901.10.                  |
| (4×, ohne 10.09.)            |
| Zürcher Gemeinschaftszentren |
| Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| Edith Bonomo                 |
|                              |

#### NEU // LINE DANCE

Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

| WANN    | ab Mittwoch, 24.10.2012<br>vormittags |      |
|---------|---------------------------------------|------|
| LEITUNG | Theresa Martinelli                    | 2000 |

#### NORDIC WALKING

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

| WANN             | Freitag, 09.00-10.30 Uhr<br>12.1010.11.                                |
|------------------|--|
| EINSTIEG         | Auf Kursbeginn   |
| TREFFPUNKT       | Sportzentrum Schachen<br>Heumattstrasse<br>8906 Bonstetten             |
| KOSTEN           | CHF 90.— (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)                              |
| LEITUNG/<br>INFO | Raymond Tavernier<br>044 700 34 32<br>raymond.tavernier@<br>bluewin.ch |
| ANMELDUNG        | Bis 05.10. an PSZH   |

#### SICHER GEHEN

| WANN             | Mittwoch, 14.30-16.00 Uhr 05.0924.10.                             |
|------------------|---|
| TREFFPUNKT       | Kulturzentrum Obere Mühle<br>Oberdorfstrasse 15<br>8600 Dübendorf |
| KOSTEN           | CHF 180 (8×90 Minuten)  |
| LEITUNG/<br>INFO | Maja Stebler, 044 821 10 41 stebler@glattnet.ch                   |
| ANMELDUNG        | Bis 22.08. an PSZH  |

# Zürich-Affoltern WANN Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr 24.10.–12.12. TREFFPUNKT Schulhaus Schauenberg Lerchenhalde 40, 8046 Zürich KOSTEN CHF 180.– (8×90 Minuten) LEITUNG/ Eveline Kipfer INFO 044 371 38 48 eveline.kipfer@bluewin.ch ANMELDUNG Bis 10.10. an PSZH

| Zürich-Aussersihl-Hard |                   |  |
|------------------------|-------------------|--|
| WANN                   | Donnerstag, 10,00 |  |

| WANN | Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr |
|------|-----------------------------|
|      | 20.0922.11.                 |
|      | (ohne 11.10. und 18.10.)    |



| TREFFPUNKT       | Kirchgemeindehaus<br>St. Felix und Regula<br>Hirzelstrasse 22, 8004 Zürich |
|------------------|--|
| KOSTEN           | CHF 180 (8×90 Minuten)   |
| LEITUNG/<br>INFO | Helen Artho, 044 241 33 79<br>hc.artho@bluewin.ch                          |
| ANMELDUNG        | Bis 06.09. an PSZH   |

#### TANGOSANO PRACTICA



Diese Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Tango Argentino 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.

| WANN     | Dienstag, 10.30-12.30 Uhr<br>23.10 11.12. (8×)            |
|----------|---|
| EINSTIEG | Jederzeit möglich   |
| KURSORT  | Quartiertreff Hirslanden<br>Forchstrasse 248, 8032 Zürich |
| LEITUNG  | Verena Vaucher und Alexander<br>Dreher                    |
| KOSTEN   | CHF 216 (8×)  |

#### **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,         |
|      | neue Kursperiode ab 17.09. |
|      |                            |

| KURSORT            | Tennishalle Ambiance<br>8184 Bachenbülach<br>gegenüber Jumbo-Markt   |
|--------------------|--|
| KOSTEN             | Winterperioden: CHF 210.— pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.— pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete) |
| LEITUNG            | Lilo Gubelmann und<br>Ursula Schrepfer   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Lilo Gubelmann, 044 860 08 48<br>www.tennisambiance.ch   |
|                    |  |

| Tennis in Buchs/ZH   |  |
|----------------------|--|
| WANN                 | Donnerstag (und evtl. Mitt-<br>wochmorgen), zwischen<br>08.00 und 11.00 Uhr gemäss<br>Einteilung                       |
| EINSTIEG             | Neue Kurse auf Anfrage   |
| KURSORT              | Tenniscenter Furtbach<br>Furtbachstrasse 22<br>8107 Buchs<br>www.tennis-buchs.ch                                       |
| KOSTEN MILLO OR.O.L. | Winterperioden: CHF 210.— pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.— pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete) |
| LEITUNG              | Fredi Schnorf und Peter Nell   |
| INFO/<br>ANMELDUNG   | Fredi Schnorf<br>044 844 22 32/079 245 86 52<br>f.schnorf@bluewin.ch<br>www.tennis-buchs.ch                            |

#### Tennis in Dürnten

| 07.0907.12.                   |
|-------------------------------|
| (ohne Herbstferien)           |
| 08.00-09.00 Uhr               |
| 09.00-10.00 Uhr               |
| 10.00-11.00 Uhr               |
| 11.00-12.00 Uhr               |
| Laufende Kurse,               |
| Einstieg jederzeit möglich    |
| Tennishalle Dürnten           |
| Bubikonerstrasse 43a          |
| 8635 Dürnten                  |
| Sommer- und Winterperioden:   |
| CHF 250.— pro Person, ab      |
| Oktober CHF 264 (12×          |
| 60 Minuten, inkl. Platzmiete) |
| Toni Schnetzer, 044 937 11 42 |
| a.schnetzer@hispeed.ch        |
| oder Hans Guldimann           |
| 044 937 25 38                 |
|                               |

#### VORSCHAU WINTERWOCHEN

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Ende September unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder unter 058 451 51 31

#### **SCHNEESCHUHLAUFEN**

| WANN | So-Fr, 2025. Januar 2013  |
|------|---------------------------|
| ORT  | Alt St. Johann/Toggenburg |

#### SKI ALPIN

| WANN | So-Fr, 1318. Januar 2013 |
|------|--------------------------|
| ORT  | Bivio / Graubünden       |

#### BILDUNG UND KULTUR

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

#### GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

# SinnVolles GehirnTraining in Affoltern a. A.

| KURSDATEN | Halbjahr 2012/2013        |
|-----------|---------------------------|
|           | 14-tägig, 09.00-11.00 Uhr |
|           | 1. Mittwochgruppe:        |
|           | 10.10.12 bis 06.03.13     |
|           | 2. Mittwochgruppe:        |
|           | 17.10.12 bis 13.03.13     |
|           | 1. Donnerstaggruppe:      |
|           | 11.10.12 bis 07.03.13     |
|           | 2. Donnerstaggruppe       |
|           | (neu: Einführungskurs):   |
|           | 01.11.12 bis 28.03.13     |
| KURSORT   | Ref. Kirchgemeinde        |
|           | Zürichstrasse 94          |
|           | 8910 Affoltern a. A.      |
| LEITUNG   | Ruth Schärer-Wicki        |
|           | Gedächtnistrainerin SVGT  |
| KOSTEN    | CHF 250 (10×120 Minuten)  |

| INFO/     | Ruth Schärer-Wicki        |
|-----------|---------------------------|
| ANMELDUNG | 044 784 98 92             |
|           | ruth.schaerer1@bluewin.ch |

#### Gedächtnis-Grundkurs in Bülach

Aktivieren Sie Ihre geistigen Fähigkeiten in einer geselligen Runde.

| Montag, 09.30-11.00 Uhr 03.09., 10.09., 17.09., 08.10., 15.10.   |
|--|
| Susanne Fritschi<br>Gedächtnistrainerin SVGT   |
| CHF 150 (5×90 Minuten)   |
| PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@<br>zh.pro-senectute.ch |
|  |

# Geistige Fitness für Männer in Winterthur

Lernen Sie, wie Ihr Gehirn funktioniert und wie Sie es auf Touren halten können.

| WANN               | Donnerstag, 09.00-11.00 Uhr<br>04.1008.11.   |
|--------------------|--|
| KURSORT            | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur   |
| LEITUNG            | Ruedi Egli<br>Gedächtnistrainer SVGT   |
| KOSTEN             | CHF 150 (6×120 Minuten)  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@zh.pro-<br>senectute.ch<br>Informationsmorgen:<br>Do, 20.09., 09.00-11.00 Uhr<br>im Königshof (s. o.) |

#### Gedächtnistraining in Winterthur

Mit einfachen und spielerischen Übungen trainieren Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

| WANN    | Freitag, 09.30-11.00 Uhr 26.1030.11.         |
|---------|--|
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur     |
| LEITUNG | Maria Holenstein<br>Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN  | CHF 150 (6×90 Minuten)                       |

| INFO/     | PSZH, DC Winterthur         |
|-----------|-----------------------------|
| ANMELDUNG | 058 451 54 29               |
|           | astrid.schoeni@zh.pro-      |
|           | senectute.ch                |
|           | Informationsmorgen:         |
|           | Mi, 03.10., 09.30-11.00 Uhr |
|           | im Königshof (s. o.)        |
|           |                             |

#### Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

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

| WANN      | Kurs 05: Dienstag,              |
|-----------|---------------------------------|
|           | 09.30-11.45 Uhr                 |
|           | 18.09. – 13.11. (ausser 06.11.) |
| LEITUNG   | Ines Moser-Will                 |
|           | Gedächtnistrainerin SVGT        |
| KOSTEN    | CHF 220.— (8×120 Minuten)       |
| KURSORT   | PSZH, DC Stadt Zürich           |
| INFO/     | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich |
| ANMELDUNG | 058 451 50 00                   |
|           | dc.zuerich@zh.pro-              |
|           | senectute.ch                    |

#### Gedächtnis-Club in Winterthur

| WANN               | Mittwoch, 09.30-11.30 Uhr 19.09., 17.10., 14.11., 12.12.   |
|--------------------|--|
| EINSTIEG           | Jederzeit möglich  |
| KURSORT            | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                   |
| LEITUNG            | Maria Holenstein und Ruedi<br>Egli, Gedächtnistrainer SVGT |
| KOSTEN             | CHF 20.— pro Morgen<br>(Abo für 5 oder 10 Termine)         |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>Astrid Schöni Graf<br>058 451 54 29 |

#### Gedächtnis-Träff in Zürich

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten.

| WANN      | Montag, 14.00-15.45 Uhr         |
|-----------|---------------------------------|
|           | 15.10., 19.11., 17.12.2012      |
|           | 21.01., 18.02., 18.03.2013      |
| LEITUNG   | Carla Wagner                    |
|           | Gedächtnistrainerin SVGT        |
| KOSTEN    | CHF 160 (6×120 Minuten)         |
| KURSORT/  | PSZH, DC Stadt Zürich           |
| INFO/     | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich |
| ANMELDUNG | 058 451 50 00                   |
|           | dc.zuerich@zh.pro-              |
|           | senectute.ch                    |

#### Sehtraining in Bülach

Erlernen Sie einfache und wirkungsvolle Übungen zur Entspannung der Augen.

| Heidi Hauser   |
|--|
| Kinesiologie und ganzheitli-<br>ches Sehtraining   |
| CHF 200.— (3×120 Minunten)   |
| PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@<br>zh.pro-senectute.ch |
|  |

#### Augentraining in Winterthur

Sie erlernen die Methode «Ganzheitliches Augentraining» zur Entspannung Ihrer Augen und zur Unterstützung der Sehkraft.

| WANN               | Montag, 09.30-11.30 Uhr 22.10., 29.10., 12.11.                                |
|--------------------|---|
| KURSORT            | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                                      |
| LEITUNG            | Rosmarie Rüegg<br>Sehlehrerin SBS   |
| KOSTEN             | CHF 120 (3×120 Minuten)   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@zh.pro-<br>senectute.ch |

#### **Optimale Ernährung trotz Diabetes**

Lernen Sie die Grundlagen der Diabetes-Ernährung und deren Umsetzung kennen.

| WANN                           | Montag, 09.00–11.15 Uhr<br>29.10., 05.11.  |
|--------------------------------|--|
| LEITUNG                        | Sonja Brutschin<br>Dipl. Ernährungs-Psycho-<br>logische Beraterin IKP  |
| KOSTEN                         | CHF 85.—<br>(2×90 Minuten plus Pause)  |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@<br>zh.pro-senectute.ch |

#### Im Alltag sicher unterwegs in Winterthur

Sichere Mobilität ausser Haus: Als Fussgänger/-in oder als Nutzer/-in des ÖV.

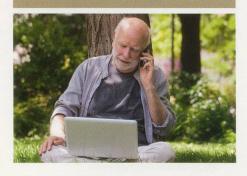
| WANN               | Mittwoch, 05.09. oder<br>Dienstag, 11.09.<br>jeweils 09.00-12.00 Uhr           |
|--------------------|--|
| KURSORT            | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                                       |
| LEITUNG            | Fussverkehr Schweiz  |
| KOSTEN             | keine  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@zh.pro-<br>senectute.ch |

#### Vortrag: Selber bestimmen und vorsorgen

Themen: Vorsorgeregelung, Testament, Patientenverfügung, Vollmachten und neues Erwachsenenschutzrecht.

| WANN      | Dienstag, 14.00-16.00 Uhr  |
|-----------|----------------------------|
|           | 25.09.                     |
| KURSORT   | Kirch- und Kongresszentrum |
|           | Liebestrasse 3             |
|           | 8400 Winterthur            |
| LEITUNG   | Werner Theiler,            |
|           | Teamleiter Erbschaft ZKB   |
|           | Dr. iur. Karin Fischer,    |
|           | Leiterin Vormundschaftsamt |
|           | Winterthur                 |
| KOSTEN    | keine                      |
| INFO/     | PSZH, DC Winterthur        |
| ANMELDUNG | 058 451 54 29              |
|           | astrid.schoeni@zh.pro-     |
|           | senectute.ch               |

#### MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



| Computerkurse in Bülach |  |
|-------------------------|--|
| KURSORT                 | Berufsschule Bülach<br>Schwerzgruebstrasse 28<br>8180 Bülach                     |
| LEITUNG                 | Lehrpersonen der Berufsschule<br>Bülach  |
| INFO/<br>ANMELDUNG      | PSZH, DC Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@<br>zh.pro-senectute.ch |
| HINWEIS                 | Schulung mit Windows 7   |

#### PC-Grundlagen (Einstieg)

Ein Einsteigerkurs für Senior/-in, die sich erstmals an den Computer trauen.

und Office 2010

| WANN                | Dienstag, 15.50–17.40 Uhr<br>04.09.–06.11., |
|---------------------|---|
|                     | Kurs pc-g60-e1                              |
| . 11.01.01.01.01.01 | Mittwoch, 09.30 – 11.20 Uhr                 |
|                     | 21.11.2012 - 23.01.2013,                    |
|                     | Kurs pc-g60-e2                              |
| KOSTEN              | CHF 310 (8×110 Minuten)                     |

#### PC-Grundlagen (Vertiefung)

Nach dem Besuch eines Einstiegskurses erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur und nutzen Word.

| WANN   | Mittwoch, 09.30-11.20 Uhr  |
|--------|----------------------------|
|        | 05.0907.11.,               |
|        | Kurs pc-g60-v1             |
|        | Dienstag, 09.30-11.20 Uhr, |
|        | 20.11.2012-22.01.2013,     |
|        | Kurs pc-g60-v2             |
| KOSTEN | CHF 310 (8×110 Minuten)    |

#### Einladungen gestalten

Sie erstellen und bearbeiten Einladungen zu Geburtstagen, Weihnachten usw.

| WANN   | Montag, 15.50–17.40 Uhr, 03.09.–01.10., Kurs pc-60-ein |
|--------|--|
| KOSTEN | CHF 200.— (5×110 Minuten)                              |

#### Internet / E-Mail Grundlagen

Im Kurs richten Sie sich E-Mail-Konten, Ordner und Ihr Adressbuch ein.

| WANN   | Mittwoch, 13.50-15.40 Uhr, 05.0907.11., Kurs pc-g60-i |
|--------|---|
| KOSTEN | CHF 310 (8×110 Minuten)                               |

| Computerkurse in Zürich |  |
|-------------------------|--|
| KURSORT                 | Pro Senectute Kanton Zürich<br>Forchstrasse 145, 8032 Zürich                 |
| LEITUNG                 | Mitarbeitende der Computer-<br>schule SurfingSenior                          |
| INFO/<br>ANMELDUNG      | PSZH, DC Stadt Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@zh.pro-<br>senectute.ch |
| HINWEIS                 | Schulung mit Windows 7 und<br>Microsoft Office 2010                          |

#### Einsteigerkurse

Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

| Kurs 7: Freitag,         |
|--------------------------|
| 09.00-12.00 Uhr          |
| Kurs 8: Freitag,         |
| 13.30-16.30 Uhr          |
| 09.1114.12.              |
| CHF 690.— inkl. Kursbuch |
| (6×180 Minuten)          |
|                          |

#### Internet- und E-Mail

Gezielte Suche im Internet, Senden von E-Mails und Sicherheit im Netz.

| WANN   | Kurs 4: Freitag,        |
|--------|-------------------------|
|        | 09.00-12.00 Uhr         |
|        | 19.10., 26.10., 02.11.  |
|        | Kurs 5: Dienstag,       |
|        | 09.00-12.00 Uhr         |
|        | 27.11., 04.12., 11.12.  |
| KOSTEN | CHF 350 (3×180 Minuten) |
|        |                         |

#### Gemeinschaft im Netz

Foren und soziale Netzwerke (Facebook, Seniorweb usw.) kennenlernen, telefonieren mit Skype und Youtube entdecken.

| WANN   | Kurs 3: Freitag,        |
|--------|-------------------------|
|        | 13.30-16.30 Uhr         |
|        | 19.10., 26.10., 02.11.  |
|        | Kurs 4: Dienstag,       |
|        | 13.30-16.30 Uhr         |
|        | 27.11., 04.12., 11.12.  |
| KOSTEN | CHF 370 inkl. Kopfhörer |
|        | (3×180 Minuten)         |
|        |                         |

## Computerkurse für Frauen 55+ in Wetzikon

PC-Kurse für Einsteigerinnen: Windows 7 und XP kennen lernen und erste Schritte mit Word.

| WANN      | Froitag OO LE 11 15 Uhr   |
|-----------|---------------------------|
| WANIN     | Freitag, 08.45-11.15 Uhr  |
|           | 28.1002.12.               |
| KURSORT   | Frohbergstrasse 43        |
|           | 8620 Wetzikon             |
| LEITUNG   | Karin Eschmann und        |
|           | Silvia Müller-Lässer      |
|           | Kursleiterin FSB/SVEB und |
|           | Ausbildnerin mit eidgen.  |
|           | Fachausweis               |
| KOSTEN    | CHF 520 (6×150 Minuten    |
|           | exkl. Lehrmittel)         |
| INFO/     | frauen-art                |
| ANMELDUNG | 043 244 55 05             |
|           | kurse@frauen-art.ch       |
|           | www.frauen-art.ch         |

#### 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

| Freitag, 14.00–16.30 Uhr<br>16.11.2012       |
|--|
| René Langenegger                             |
| CHF 95.— (1×120 Minuten plus<br>Pause)       |
| PSZH, DC Bülach                              |
| Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach                 |
| 058 451 53 00                                |
| veronika.eggenberger@<br>zh.pro-senectute.ch |
|  |

#### Handy-Kurse in Zürich

| WANN   | Kurs 4: Dienstag,                                   |
|--|---|
|  | 09.00-10.30 Uhr                                     |
|  | 06.11. und 20.11.                                   |
|  | (alle Modelle ausser Nokia)                         |
|  | Kurs 5: Dienstag,                                   |
|  | 11.00-12.30 Uhr                                     |
|  | 06.11. und 20.11. (Nokia)                           |
| LEITUNG  | Mitarbeitende der Computer-<br>schule SurfingSenior |
| THE RESERVE OF THE PARTY OF THE |   |

| KOSTEN             | CHF 80.— inkl. Kursmaterial (2×90 Minuten)                 |
|--------------------|--|
| KURSORT            | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstrasse 94a<br>8008 Zürich |
| INFO/<br>ANMELDUNG | 058 451 50 00<br>dc.zuerich@zh.pro-<br>senectute.ch        |

#### Handykurs Doro PhoneEasy in Zürich

Sie erwerben das Seniorenhandy Doro PhoneEasy 610 und lernen, damit zu telefonieren (inkl. Notruf) und Kurznachrichten zu versenden.

| WANN               | Kurs 4: Dienstag,<br>14.00–15.30 Uhr<br>06.11. und 20.11.                               |
|--------------------|---|
| LEITUNG            | Mitarbeitende der Computer-<br>schule SurfingSenior                                     |
| KOSTEN             | CHF 250.— inkl. Handy<br>(2×90 Minuten), für EL-Bezü-<br>gerInnen: CHF 50.— inkl. Handy |
| KURSORT            | PSZH, DC Stadt Zürich   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@zh.pro-<br>senectute.ch  |

#### **SPRACHKURSE**

#### Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch in Bülach

| WANN                           | Montag-Freitag<br>Diverse Niveaustufen<br>Zeiten auf Anfrage   |
|--------------------------------|--|
| KOSTEN                         | CHF 200.— bei 7 Teilnehmenden (16×60 Minuten)  |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@<br>zh.pro-senectute.ch |

#### Erlebnis-Englisch (Stufe A2 oder B1-B2) in Zürich

Sie besichtigen interessante Orte in Zürich. Die jeweilige Führung erfolgt in verständlichem Englisch.

| WANN | Stufe A2: Freitag,    |
|------|-----------------------|
|      | 09.30-11.30 Uhr       |
|      | Stufe B1-B2: Freitag, |
|      | 13.30-15.30 Uhr       |
|      | 12.1014.12.           |

| LEITUNG            | Barbara Ambühl                                   |
|--------------------|--|
| KOSTEN             | CHF 275 (10×120 Minuten)                         |
| KURSORT            | PSZH, DC Stadt Zürich                            |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich<br>058 451 50 00 |
|                    | dc.zuerich@zh.pro-<br>senectute.ch               |

#### Englisch-Einsteigerkurs (Sterling Silver 2) in Zürich

Mit dem speziell für ältere Menschen entwickelten Lehrbuch «Sterling Silver» wird Ihnen die Sprache mehr und mehr vertraut. Neueinsteiger/in besitzen bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache (Sterling Silver 1 wird vorausgesetzt).

| WANN      | Kurs 3: Mittwoch,               |
|-----------|---------------------------------|
|           | 10.00-11.30 Uhr                 |
|           | 12.09-05.12. (ausser 17.10.)    |
| LEITUNG   | Gabriela Meier                  |
| KOSTEN    | CHF 315 (12×90 Minuten)         |
| KURSORT/  | PSZH, DC Stadt Zürich           |
| INFO/     | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich |
| ANMELDUNG | 058 451 50 00                   |
|           | dc.zuerich@zh.pro-              |
|           | senectute.ch                    |

#### Englisch-Konversationskurse (Stufe A2 oder B1) in Zürich

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen. Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen zusammenhängend äussern.

| WANN      | Kurs 10 (A2): Donnerstag,       |
|-----------|---------------------------------|
|           | 08.30-10.00 Uhr                 |
|           | 13.0906.12. (ausser 18.10.)     |
|           | Kurs 12 (B1): Donnerstag,       |
|           | 14.00-15.30 Uhr                 |
|           | 13.09. – 06.12. (ausser 18.10.) |
| LEITUNG   | Gabriela Meier                  |
| KOSTEN    | CHF 330 (12×90 Minuten)         |
| KURSORT   | PSZH, DC Stadt Zürich           |
| INFO/     | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich |
| ANMELDUNG | 058 451 50 00                   |
|           | dc.zuerich@zh.pro-              |
|           | senectute.ch                    |
|           |                                 |

#### AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

#### Mein Lebensbuch

In diesem Jahreskurs gestalten Sie Ihr persönliches Lebensbuch. Sie sammeln Materialien, Fotos und Dokumente und schreiben kurze Texte. Sie wählen aus und finden Leitlinien in Ihrem Leben. Am Ende sammeln sie das Erarbeitete in Form eines Buches ein.

| WANN               | Montag, 13.30—18.00 Uhr<br>01.10., 29.10., 26.11.2012<br>07.01., 04.02., 04.03., 08.04.,<br>06.05., 03.06.2013 |
|--------------------|--|
| LEITUNG            | Renate Rubin, Poesie- und<br>Bibliotherapeutin   |
| KOSTEN             | CHF 750.—, EL-BezügerInnen:<br>CHF 375.— (9×270 Minuten)   |
| KURSORT            | PSZH, DC Stadt Zürich  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@zh.pro-<br>senectute.ch                         |

#### Erzählcafé in Bülach

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

| WANN                           | Freitag, 14.00 – 16.00 Uhr<br>28.09., 26.10., 30.11., 14.12.   |
|--------------------------------|--|
| LEITUNG                        | Veronika Eggenberger   |
| KOSTEN                         | Keine  |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@<br>zh.pro-senectute.ch |

#### Erzählcafé in Winterthur

Siehe Ausschreibung «Erzählcafé in Bülach».

| WANN    | Mittwoch, 14.00-16.00 Uhr 26.09., 24.10., 28.11. |
|---------|--|
| LEITUNG | Astrid Schöni                                    |
| KOSTEN  | Keine  |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur         |
|         |  |

| INFO       | PSZH, DC Winterthur | i |
|------------|---------------------|---|
|            | 058 451 54 29       |   |
|            | astrid.schoeni@     |   |
|            | zh.pro-senectute.ch |   |
| ANMELDIING | Nicht erforderlich  |   |

# Diskussionsrunde 60+ – Zeitgenössische Texte aus Hörbüchern in Zürich

Zuhören – diskutieren – Meinungen austauschen. Diese Gruppe eignet sich auch für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen.

| WANN      | jeden 2. Donnerstag,<br>09.30-11.30 Uhr<br>06.09., 20.09., 04.10., 18.10.,<br>01.11., 15.11., 29.11. |
|-----------|--|
| KURSORT   | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstrasse 94a<br>8008 Zürich   |
| LEITUNG   | Vera Nicolay   |
| KOSTEN    | keine  |
| INFO      | Vera Nicolay<br>044 342 43 75<br>vera4@gmx.ch  |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich   |
|           |  |

#### Buchbesprechung von Judith Giovannelli-Blocher: «Der rote Faden»

Die spannende Biographie eines lebenslangen Engagements und eine Ermutigung, Überzeugungen gegen alle Widerstände zu leben.

| WANN | Donnerstag, 30. August,<br>14.30–15.30 Uhr<br>anschl. Kaffee und Kuchen |
|------|---|
| ORT  | GZ, In der Au 1<br>8604 Volketswil                                      |
| INFO | PSZH Fachstelle Alter Volketswil<br>044 945 65 59<br>ohne Voranmeldung  |

#### Bücherstammtisch in Winterthur

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

| WANN    | Montag, 09.30-11.30 Uhr 03.09., 05.11.   |
|---------|--|
| LEITUNG | Ursula Schwickert                        |
| KOSTEN  | Keine                                    |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur |

| INFO      | PSZH, DC Winterthur |
|-----------|---------------------|
|           | 058 451 54 29       |
|           | astrid.schoeni@     |
|           | zh.pro-senectute.ch |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich  |

#### Geschichte - für einmal lebendig

Mit diesem Geschichtskurs wird Geschichte lebendig! Wir wollen nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung aktueller Ereignisse beigetragen haben.

| WANN               | Kurs 2: Montag, 14.00–16.00<br>Uhr (inkl. Kaffeepause)<br>01.10.–03.12. (ausser 15.10.<br>und 19.11.) |
|--------------------|---|
| LEITUNG            | Dominik J. Schaller, Historiker   |
| KOSTEN             | CHF 285 (8×120 Minuten)   |
| KURSORT            | PSZH, DC Stadt Zürich   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@zh.pro-<br>senectute.ch                |

# Märchen – Männer in Märchen und Legenden

Sie hören ein Märchen, gehen der Geschichte auf den Grund und stellen eine Verbindung zur heutigen Zeit her.

| WANN               | Dienstag, 09.30-11.30 Uhr 30.10./04.12.2012                                   |
|--------------------|---|
| KURSORT            | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                                      |
| LEITUNG            | Iris Kellerhals, Märchenerzäh-<br>Ierin, Erwachsenenbildnerin                 |
| KOSTEN             | CHF 20.— pro Morgen<br>inkl. Kaffee   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@zh.pro-<br>senectute.ch |

#### Spiellust – ein Theaterseminar

Sich inspirieren lassen von Traum und Wirklichkeit, um dann gemeinsam mit anderen Theaterszenen zu spielen. Texte aus der Literatur, eigene Erfahrungen und frei Erfundenes liefern uns das Material für unser Spiel.

 $\rightarrow$ 

| Montag, 09.00-12.00 Uhr         |
|---------------------------------|
| 26.11., 10.12., 17.12.2012      |
| 07.01, 14.01., 21.01.2013       |
| (mit Werkschau)                 |
| Samstag, 09.00-12.00 Uhr,       |
| 19.01.2013                      |
| Franziska von Fischer           |
| dipl. Schauspielerin            |
| CHF 370 (7×180 Minuten)         |
| PSZH, DC Stadt Zürich           |
| Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich |
| 058 451 50 00                   |
| dc.zuerich@zh.pro-              |
|                                 |
|                                 |

#### Selbst und bewusst zu neuer Lebenslust

Schluss mit Unsicherheit und Selbstzweifel. Im Kurs wird mit praktischen Beispielen aus dem Alltag aufgezeigt, wie das angeborene Selbstbewusstsein im Laufe des Lebens ins Wanken geraten kann.

| WANN               | Freitag, 09.45 – 12.30 und<br>14.00 – 16.15 Uhr<br>09.11, 23.11.    |
|--------------------|---|
| KURSORT            | Frohbergstrasse 43<br>8620 Wetzikon                                 |
| LEITUNG            | Karin Eschmann und<br>Silvia Müller-Lässer<br>Kursleiterin FSB/SVEB |
| KOSTEN             | CHF 320.—<br>(inkl. Kursunterlagen)                                 |
| INFO/<br>ANMELDUNG | frauen-art<br>043 244 55 05, 044 836 58 46<br>kurse@frauen-art.ch   |

#### Stubete «zäme singe» in Winterthur

| Judete "Za | me singer in winter that   |
|------------|--|
| WANN       | Dienstag, 13.30 – 14.30 Uhr<br>28.08., 25.09., 23.10., 20.11.,<br>04.12. (Adventsnachmittag) |
| KURSORT    | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur   |
| LEITUNG    | Brigitte Schneider   |
| KOSTEN     | Keine  |
| INFO       | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@<br>zh.pro-senectute.ch               |
| ANMELDUNG  | Nicht erforderlich   |

#### Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografien und Musik von vier bedeutenden Komponisten (Händel, Haydn, Schubert und Schumann) in deren damaligen Zeit kennen.

| WANN               | Dienstag, 09.30-11.30 Uhr 18.0909.10.  |
|--------------------|--|
| KURSORT            | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                                       |
| LEITUNG            | Wolfgang Langer  |
| KOSTEN             | CHF 100.— (4×120 Minuten) inkl. Material                                       |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@zh.pro-<br>senectute.ch |

#### Digitale Fotografie in Zürich

Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre digitalen Fotos am Computer qualitativ verbessern können: z.B. Helligkeit und Kontrast ändern, rote Augen korrigieren, Bilder neu ausrichten und Texte in die Fotos einfügen.

| WANN               | Dienstag, 09.00-12.00 Uhr 09.1030.10.  |
|--------------------|--|
| KURSORT            | Pro Senectute Kanton Zürich<br>Forchstrasse 145, 8032 Zürich                 |
| LEITUNG            | MitarbeiterInnen der Compu-<br>terschule SurfingSenior                       |
| KOSTEN             | CHF 460.— inkl. Kursbuch<br>(4×180 Minuten)                                  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@zh.pro-<br>senectute.ch |

#### Fotobuch gestalten in Zürich



Entwerfen Sie im Handumdrehen Ihr eigenes Album. Sie erfahren Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Fotos im Buch wirkungsvoll anordnen. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, Ihr Fotobuch zu Hause selbstständig abzuschliessen.

| WANN      | Mittwoch, 09.30-12.00 Uhr |
|-----------|---------------------------|
|           | Kurs 05: 24.10.           |
|           | Kurs 06: 07.11.           |
|           | Kurs 07: 21.11.           |
|           | Kurs 08: 05.12.           |
|           | Kurs 09: 12.12.           |
| KURSORT   | Gallery Lumobox           |
| LEITUNG   | Mitarbeitende der Gallery |
|           | Lumobox                   |
| KOSTEN    | CHF 150 inkl. Fujifilm    |
|           | Fotobuch (1×150 Minuten)  |
| INFO/     | PSZH, DC Stadt Zürich     |
| ANMELDUNG | 058 451 50 00             |
|           | dc.zuerich@zh.pro-        |
|           | senectute.ch              |

#### **Aquarell malen in Winterthur**

Mit etwas Fantasie und ein wenig Mut lernen Sie, Ihre persönlichen Bilder zu gestalten.

| WANN               | Mittwoch, 09.00-11.30 Uhr<br>12.09., 26.09., 10.10., 21.11.,<br>28.11., 05.12. |
|--------------------|--|
| KURSORT            | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                                       |
| LEITUNG            | Vreni Blaser   |
| KOSTEN             | CHF 180.— für 18 Lektionen<br>inkl. Material                                   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@zh.pro-<br>senectute.ch |

#### Plastisches Gestalten mit Einblick in die Kunstgeschichte im Atelier Orangerie

Möchten Sie mit Tonerde plastisch arbeiten? Ferner einiges über die Kunstgeschichte im Atelier Orangerie (Schloss Teufen) erfahren? Die Lust am Gestalten ist wichtig. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

| WANN      | Freitag-Sonntag,           |
|-----------|----------------------------|
|           | 09.30-12.30 und            |
|           | 13.30-16.30 Uhr            |
|           | 2830.09.                   |
| KURSORT   | Atelier Orangerie          |
|           | Schloss Teufen/ZH          |
| LEITUNG   | Eva Ehrismann, Bildhauerin |
| KOSTEN    | CHF 360 (3×360 Minuten)    |
| INFO/     | PSZH, DC Bülach            |
| ANMELDUNG | 058 451 53 00              |
|           | veronika.eggenberger@zh.   |
|           | pro-senectute.ch           |

#### AVANTAGE

#### SEMINARE: VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

# «Späte Freiheit – Gut vorbereitet auf die Pensionierung»

Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, Materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Leben Sie in einer Partnerschaft, besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar.

| DAUER     | Zwei Tage, 08.30-17.00 Uhr |
|-----------|----------------------------|
| WANN/ORT  | 0607.09. Winterthur        |
|           | 2728.09. Wetzikon          |
|           | 0809.11. Zürich (Singles)  |
|           | 1516.11. Wetzikon          |
|           | 29 30.11. Winterthur       |
|           | 0506.12. Zürich            |
| INFO/     | AvantAge, Fachstelle       |
| ANMELDUNG | Alter und Arbeit           |
|           | Pro Senectute ZH und BE    |
|           | 058 451 51 57              |
|           | www.avantage.ch            |
|           |                            |

#### **FREIWILLIGENARBEIT**

#### BEWEGUNG UND SPORT

#### Informationsveranstaltung Erwachsenensportleiter/-in

Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velo fahren und Wandern: Über 540 Gruppen sind regelmässig aktiv im Kanton Zürich. Geleitet werden diese von über 600 jüngeren und älteren Sportleitenden. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenensportleiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

| WANN      | Donnerstag, 15.11.,        |
|-----------|----------------------------|
|           | 18.00-19.30 Uhr            |
|           | Freitag, 23.11.,           |
|           | 15.00-16.30 Uhr            |
| KOSTEN    | Keine                      |
| ORT/      | PSZH, Forchstrasse 145     |
| INFO/     | 8032 Zürich, 058 451 51 31 |
| ANMELDUNG | sport@zh.pro-senectute.ch  |
|           |                            |

#### TREUHANDDIENST

#### Grundschulung Treuhanddienst Stadt Zürich und Zimmerberg

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen/finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig wird ein unverbindliches Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

| WANN      | Donnerstagnachmittag, 08.11. und Freitagmorgen, 09.11.  |
|-----------|---|
| ORT       | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstrasse 94a,<br>8008 Zürich                                   |
| LEITUNG   | Susanne Keller und<br>Hans Bachmann   |
| KOSTEN    | Keine   |
| KONTAKT   | Susanne Keller oder Hans<br>Bachmann, 058 451 50 00<br>treuhanddienst@<br>zh.pro-senectute.ch |
| ANMELDUNG | Laufend   |

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 3/2012 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

