

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

**Heft:** 4

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

**Autor:** Pro Senectute Kanton Zürich

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.02.2026

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 02** Mit dem Tablet die Welt neu entdecken  
**04** 34 Schneeschuhtouren im kommenden Winter

# NIEDERFLUREINSTIEG IN DIE COMPUTERWELT

Text//ANDREA KIPPE

Fotos//RENATE WERNLI

Tablet-Computer werden so genannt, weil sie etwa die Grösse einer Schreibtafel oder eines Notizblocks haben und weil die Programme direkt durch Berühren der Symbole auf dem Bildschirm aktiviert werden. Tablets wiegen nicht viel, so dass sie überallhin mitgenommen werden können. Einer der bekanntesten Tablet-Computer ist der iPad von Apple. Aber es gibt auch sogenannte Android-Tablets von Herstellern wie Samsung, Asus, Acer und anderen.

Mit Begeisterung be-  
dient die 80-jährige  
Regula Studer den iPad.



**MIT FINGERSPITZENGEFÜHL STATT INFORMATIKWISSEN** Tablet-Computer sind kinderleicht zu bedienen und machen Spass. Auch wer mit herkömmlichen Computern oder Laptops nicht warm wurde, hat jetzt eine Chance, in die digitale Welt einzusteigen. Für die Tablet-Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

gen von älteren Menschen, die sich von der Aussicht auf einen wirklich leicht zu bedienenden Computer angesprochen fühlen», sagt Weiss.

Die 80-jährige Regula Studer hat bereits Erfahrungen mit dem iPad gesammelt und braucht ihn vor allem zum Versenden von E-Mails und um sich im Internet zu informieren. «Es macht manchmal fast ein wenig süchtig», so Studer.

## Kursstart im April 2013

Im April 2013 ist es soweit: Die Pro-Senectute-Tablet-Kurse starten. Nebst Mailen, Surfen und Fotos verwalten gehört auch das Installieren sogenannter Apps zum Kursinhalt. Apps sind kleine Programme, die man nach Lust und Laune und eigenen Bedürfnissen auf sein Gerät laden kann. Zum Beispiel den SBB-Fahrplan, das Kinoprogramm, Spiele oder die Lieblingszeitung, aber auch Gedächtnistrainings- oder Bewegungsprogramme. Christoph Weiss ist es ein Anliegen, dass der Einstieg ins App-Universum nicht am Geld scheitert: «Wer in bescheidenen finanziellen Verhältnissen lebt, soll sich mit unserer Kursadministration in Verbindung setzen, damit wir eine Lösung finden.»



## Seniorenfreundliches Gerät

Der Tablet-Computer hat sich rasch den Ruf erworben, besonders seniorenfreundlich zu sein. Der Bildschirm ist kontraststark, der Text lässt sich vergrössern und man braucht keine Computermaus. Laut Christoph Weiss vom Pro Senectute Dienstleistungscenter Zürich ist es diese sprichwörtliche Einfachheit, die die Nachfrage nach Tabletkursen für Seniorinnen und Senioren laut werden liess. «Wir hatten vermehrt Anfra-

## Tablet-Grundkurse 2013

**DAUER 5 Kurs-Halbtage zu je 3 Lektionen**  
**VORKENNTNISSE** keine notwendig  
**VORAUSSETZUNGEN** Sie haben einen mit den Grundinstallationen versehenen eigenen Tablet-Computer. Sollten Sie Hilfe beim Kauf und bei der Grundinstallation eines Tablets benötigen, berät Sie auch die Computerschule SurfingSenior (kostenpflichtig).

**KURSINHALT** Den Tablet-Computer kennenlernen, Apps installieren, im Internet surfen, E-Mails senden und empfangen, die integrierte Kamera benutzen.

**KOSTEN** CHF 575.–  
**TEILNEHMERZAHL** maximal 5 bis 6  
**KURSLOKAL** Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich

### TERMINE

#### iPAD-KURSSTARTS

- 12. April (jeweils Freitag, 9 bis 12 Uhr)
- 7. Juni (jeweils Freitag 13.30 bis 16.30 Uhr)
- 10. September (jeweils Dienstag 9 bis 12 Uhr)
- 4. Oktober (jeweils Freitag 9 bis 12 Uhr)

#### TABLET-KURSSTARTS (ANDROID)

- 12. April (jeweils Freitag 13.30 bis 16.30 Uhr)
- 10. September (jeweils Dienstag 13.30 bis 16.30 Uhr)

## Tablet-Aufbaukurse

**DAUER 3 Kurs-Halbtage zu 3 Lektionen**  
**KURSINHALT** Multimediaanwendungen (Radio, Fernsehen, Filme), Fotos verwalten, Bücher lesen und Apps für SeniorInnen kennenlernen

**KOSTEN** CHF 350.–  
**TEILNEHMER** maximal 5 bis 6  
**KURSLOKAL** Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich

### TERMINE

#### iPAD-KURSSTART

- 13. September (jeweils Freitag 9 bis 12 Uhr)
- 6. Dezember (jeweils Freitag 13.30 bis 16.30 Uhr)

#### TABLET-KURSSTART (ANDROID)

- 15. November (jeweils Freitag 13.30 bis 16.30 Uhr)

#### Auskünfte zu den Kursen und Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungscenter Stadt Zürich  
Tel. 058 451 50 00  
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

## 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 Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren.

Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Listen der Gruppen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport bzw. [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder werden jährlich einmal publiziert in den AKTIV-Ausgaben 1/2013 bis 4/2013.

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst. Die Detailinformationen der Touren sind aufgeschaltet unter [www.sport-pszh.ch](http://www.sport-pszh.ch). Sie können die Ausschreibungen auch gerne bei den unten aufgeführten Leiterinnen und Leitern anfordern. Zusätzliche Touren sind möglich und werden auf der Website aufgeschaltet.

WANN	TAG	ORT	GRUPPE/ LEITUNG	KONTAKT
6. Dezember	Donnerstag	Ort offen	Interregio Robert Müller	044 940 50 80 079 301 34 02 <a href="mailto:robert.mu@bluewin.ch">robert.mu@bluewin.ch</a>
11. Dezember	Dienstag	Einführungstour, Adlerhorst	Zimmerberg Hans Gonzenbach	044 780 85 34 <a href="mailto:hans.gonzenbach@bluewin.ch">hans.gonzenbach@bluewin.ch</a>
13. Dezember	Donnerstag	Ybrig/ Adlerhorst	Zimmerberg Albert Steiger	044 680 45 72 <a href="mailto:albertsteiger138@gmail.com">albertsteiger138@gmail.com</a>
13. Dezember	Donnerstag	Ort offen	Interregio Robert Müller	044 940 50 80 079 301 34 02 <a href="mailto:robert.mu@bluewin.ch">robert.mu@bluewin.ch</a>
20. Dezember	Donnerstag	Ort offen	Zimmerberg Erich Horn	044 780 40 15 <a href="mailto:ermaho@bluewin.ch">ermaho@bluewin.ch</a>
20. Dezember	Donnerstag	Ort offen	Interregio Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00 <a href="mailto:jugraf@bluewin.ch">jugraf@bluewin.ch</a>
27. Dezember	Donnerstag	Vollmondtour mit Fondue, Unterberg-Hochgütsch	Zimmerberg Werner Wäfler	044 784 51 89 <a href="mailto:wernerwaefler@gmail.com">wernerwaefler@gmail.com</a>
3. Januar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00 <a href="mailto:jugraf@bluewin.ch">jugraf@bluewin.ch</a>
9. Januar	Mittwoch	Einführungstour, Ort offen	Winterthur Maria Germann	052 222 57 18 <a href="mailto:mariagermann@bluewin.ch">mariagermann@bluewin.ch</a>
10. Januar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Robert Müller	044 940 50 80 079 301 34 02 <a href="mailto:robert.mu@bluewin.ch">robert.mu@bluewin.ch</a>
17. Januar	Donnerstag	Ort offen	Zimmerberg Erich Horn	044 780 40 15 <a href="mailto:ermaho@bluewin.ch">ermaho@bluewin.ch</a>
17. Januar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00 <a href="mailto:jugraf@bluewin.ch">jugraf@bluewin.ch</a>
23. Januar	Mittwoch	Ort offen	Winterthur Maria Germann	052 222 57 18 <a href="mailto:mariagermann@bluewin.ch">mariagermann@bluewin.ch</a>
24. Januar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01 <a href="mailto:nik.sigrist@bluewin.ch">nik.sigrist@bluewin.ch</a>

30. – 31. Januar	Mittwoch – Donnerstag	Zweitägestour, Ort offen	Zimmerberg Albert Steiger	044 680 45 72 albertsteiger138@gmail.com
31. Januar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Robert Müller	044 940 50 80 079 301 34 02 robert.mu@bluewin.ch
5. Februar	Dienstag	Ort offen	Zimmerberg Werner Wäfler	044 784 51 89 wernerwaefler@gmail.com
6. Februar	Mittwoch	Ort offen	Winterthur Maria Germann	052 222 57 18 mariagermann@bluewin.ch
7. Februar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Leonhard Lyss	044 926 10 78 lyss@goldnet.ch
14. Februar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Monica Bamert	044 740 48 37 monica.bamert@telannet.ch
14. Februar	Donnerstag	Ort offen	Zimmerberg Albert Steiger	044 680 45 72 albertsteiger138@gmail.com
20. Februar	Mittwoch	Ort offen	Winterthur Maria Germann	052 222 57 18 mariagermann@bluewin.ch
21. Februar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01 nik.sigrist@bluewin.ch
21. Februar	Donnerstag	Ort offen	Zimmerberg Hans Gonzenbach	044 780 85 34 hans.gonzenbach@bluewin.ch
26. – 28. Februar	Dienstag – Donnerstag	Dreitägestour in der Region Glaubenberg	Interregio Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01 nik.sigrist@bluewin.ch
26. – 8. Februar	Dienstag – Donnerstag	Dreitägestour in der Region Splügen	Zimmerberg Werner Wäfler	044 784 51 89 wernerwaefler@gmail.com
28. Februar	Donnerstag	Ort offen	Interregio Martin Suter	044 364 19 13 bemasu@bluewin.ch
7. März	Donnerstag	Ort offen	Interregio Monica Bamert	044 740 48 37 monica.bamert@telannet.ch
12. März	Dienstag	Ort offen	Zimmerberg Albert Steiger	044 680 45 72 albertsteiger138@gmail.com
14. März	Donnerstag	Ort offen	Interregio Martin Suter	044 364 19 13 bemasu@bluewin.ch
20. – 21. März	Mittwoch – Donnerstag	Zweitägestour, Region Riemenspalten	Interregio Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01 nik.sigrist@bluewin.ch
21. März	Donnerstag	Ort offen	Interregio Monica Bamert	044 740 48 37 monica.bamert@telannet.ch
26. März	Dienstagnachmittag	Schlussstück	Zimmerberg Werner Wäfler	044 784 51 89 wernerwaefler@gmail.com
28. März	Donnerstag	Ort offen	Interregio Martin Suter	044 364 19 13 bemasu@bluewin.ch



## AQUA-FITNESS

**Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Eine Liste der Gruppen Aqua-Fitness ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness oder wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2013 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).**

## FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der AKTIV-Ausgabe 3/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Internationale Tänze oder wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2013 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

## VELOFAHREN

Die Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Eine Liste der Velogruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2013 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Velotouren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei den Veloleitenden bezogen werden.

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder wird publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2013 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Wanderungen sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei den Wanderleitenden bezogen werden.

## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

WANN	Dienstag, 18.12.12
ZEIT	14.00 – 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter 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 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich unter:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
058 451 51 31  
sport@zh.pro-senectute.ch  
www.zh.pro-senectute.ch >  
Unser Angebot > Bewegung und Sport  
bzw. www.pszh-sport.ch

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 oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sportferien 2013 fortgesetzt.

### Kurse Oktober 2012 bis Februar 2013

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE	CHF 140.– (10 × 50 Minuten)
NACH KURS- DAUER	CHF 154.– (11 × 50 Minuten) CHF 168.– (12 × 50 Minuten) CHF 182.– (13 × 50 Minuten) CHF 196.– (14 × 50 Minuten) CHF 210.– (15 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe

### Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00 – 10.50 Uhr 22.10. – 28.01. (12 × ohne 17.12.)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

### Everdance® kompetent unterrichten – Dritter Ausbildungslehrgang



Bei diesem von Pro Senectute Kanton Zürich für das Zielpublikum 60plus entwickelten Angebot werden Schritte des modernen Paartanzes in einfachen Choreografien und losen Gruppen getanzt. Mann bzw. Frau ist somit nicht auf eine/-n Tanzpartner/-in angewiesen. Diese Tanzform zu bekannten Musikhits erfreut sich sehr grosser Beliebtheit. Im Frühling 2013 findet der dritte Ausbildungslehrgang für zukünftige Kursleitende Everdance® statt.

### Bassersdorf

WANN	Montag, 09.30 – 10.20 Uhr 22.10. – 28.01. (11 ×, ohne 29.10. und 19.11.)
KURSORT	Bungertstube (Frauenverein)
LEITUNG	Andrea Reutimann

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00 – 17.50 Uhr 24.10. – 13.02. (11 ×, ohne 19.12.)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

**Meilen**

WANN	Mittwoch, 24.10.–06.02. (14×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 26.10.–08.02. (14×) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

**Pfäffikon**

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 22.10.–04.02. (13× ohne 17.12.)
KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

**Regensdorf**

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 23.10.–19.02. (15× ohne 29.01.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

**Stäfa**

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 24.10.–06.02. (14×)
KURSORT	Mehrzwekhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

**Uster**

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 22.10.–11.02. (15×)
KURSORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek

**Volketswil**

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr Freitag, 12.10–13.00 Uhr 26.10.–15.02. (14×, ohne 16.11.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

**Wädenswil**

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 24.10.–13.02. (14× ohne 30.01.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

**Neu // Winterthur-Hegi**

WANN	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 25.10.–31.01. (13×)
KURSORT	Ortsverein Hegi/Hegifeld Reismühleweg 48
LEITUNG	Petra Erb

**Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)**

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 23.10.–29.01. (10× ohne 06.11., 27.11., 18.12.)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, 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 09.11.–01.02. (10× ohne 30.11.)
KURSORT	Evang. Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	René Marty

**Zürich-Albisrieden**

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 22.10.–04.02. (14×)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

**Zürich-Altstetten**

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 22.10.–28.01. (13×)
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

**Zürich-Hottingen**

WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 29.10.–04.02. (13×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

**Zürich-Oberstrass**

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 24.10.–06.02. (14×)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

**Zürich-Oerlikon**

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 22.10.–04.02. (12×, ohne 26.11. und 03.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	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.

**Zürich-Oerlikon**

WANN	Mittwoch, 09.30–10.30 Uhr 27.02.–17.04. (ohne 10.04.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 112.– (7× 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

**SICHER GEHEN**

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichge-

wicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

#### Hinwil

WANN	Montag, 14.00 – 15.30 Uhr 14.01. – 04.03.
KURSORT	Alters- und Pflegeheim, Dürntnerstrasse 12
LEITUNG	Maja Stebler
KOSTEN	CHF 180.– (8 × 90 Minuten)

#### 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.

#### Zürich

WANN	Dienstag, 10.30 – 12.30 Uhr 08.01. – 05.02. (5 ×) 26.02. – 16.04. (8 ×)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
KOSTEN	CHF 162.– (5 × 120 Minuten) CHF 216.– (8 × 120 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

#### NEU // TAIJI/QI GONG

Mit seinen schönen und langsamen Bewegungen erhält Taiji (auch Tai Chi geschrieben) Ihre Koordination und Trittsicherheit. Die vorbereitenden Übungen «Öffnen der sechs Meridianpaare» und «Stehende Säule» (Übungen Qi Gong) vermehren Ihre Lebensenergie. Die kurze 19er-Form Taiji bereitet dann Freude und Wohlbefinden.

#### Zürich-Altstetten

WANN	Donnerstag, 10.30 – 11.20 Uhr 28.02. – 18.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Alfons Lütscher
KOSTEN	CHF 152.– (8 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

#### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00 – 14.50 Uhr 27.02. – 17.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lütscher
KOSTEN	CHF 152.– (8 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

#### 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 07.01.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt

Sonja Wunderlin, 80 Jahre,  
Teilnehmerin Internationale Tänze



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 Ursula Schrepfer
---------	--

INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann, 044 860 0848 <a href="http://www.tennisambiance.ch">www.tennisambiance.ch</a>
--------------------	--

### Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
------	---

EINSTIEG	Neue Kurse auf Anfrage
----------	------------------------

KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>
---------	---

KOSTEN	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/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	044 844 22 32/079 245 86 52 <a href="mailto:f.schnorf@bluewin.ch">f.schnorf@bluewin.ch</a> <a href="http://www.tennis-buchs.ch">www.tennis-buchs.ch</a>

### Tennis in Dürnten

WANN	11.01.–19.04. (ohne Sportferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
------	---

EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
----------	---

KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
---------	---

KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person (12×60 Min., inkl. Platzmiete)
--------	---

INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a> oder Hans Guldimann 044 937 25 38
--------------------	---

## SPORTWOCHE WINTER 2012/13

Die Detailausschreibungen beider Sportwochen können bezogen werden bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, 058 451 51 31, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch), [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen

### SCHNEESCHUHLAUFEN

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

#### Schneeschuhlaufen in Alt St. Johann / Toggenburg

WANN	So–Fr, 20.01.– 25.01.2013
------	---------------------------

KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Telefon und TV, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5–Gang–Nachtessen, Begrüssungs–apéro, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, Tourenleitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
--------	--

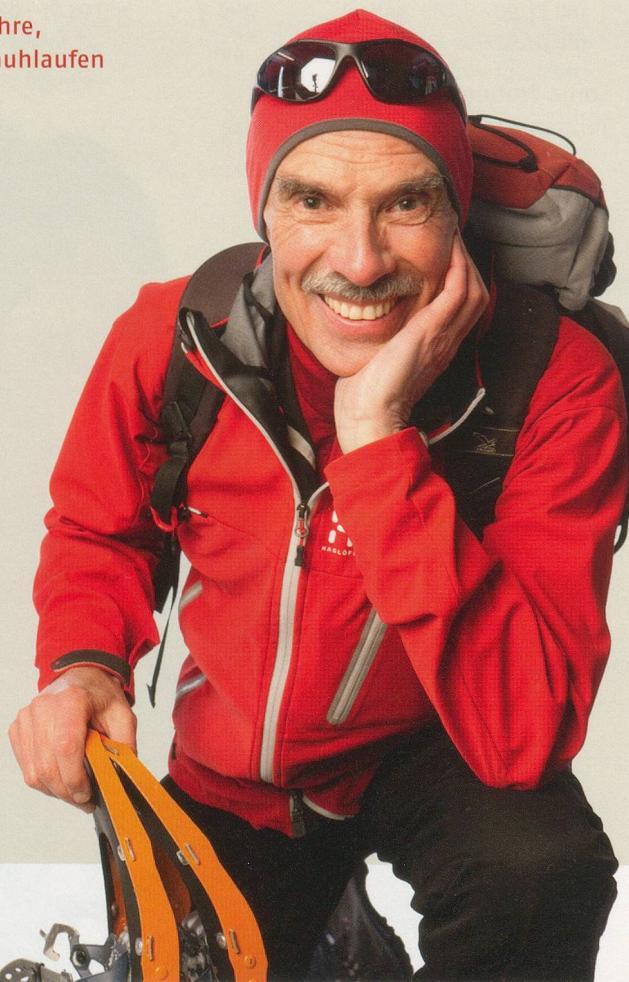
ANREISE	Individuell
---------	-------------

LEITUNG	Robert Müller
---------	---------------

AUSKUNFT	044 940 50 80 oder 079 301 34 02
----------	----------------------------------

ANMELDUNG	Anmeldung schriftlich an Robert Müller mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 01.01.2013
-----------	---

Erwin Geistlich, 69 Jahre,  
Teilnehmer Schneeschuhlaufen



## SKI ALPIN

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitet und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könner/-innen sind herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung endet vor dem Hotel Post mit 3-Sterne-Komfort, und schliesslich ist Entspannung total im Dampfbad oder in der Sauna angesagt.

## Ski Alpin in Bivio/ Graubünden

WANN	So–Fr, 13.–18.01.2013
KOSTEN	Pauschal CHF 865.– (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, Leitung. Exkl. Skipass ca. CHF 100.–
ANREISE	Individuell
LEITUNG	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
AUSKUNFT	Eugen Stähli, 044 767 09 23 eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Anmeldung schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 07.12.2012

## BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum und OV für Ortsvertretung.

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

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

WANN	Kurs 01: Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 15.01.–05.03.2013
LEITUNG	Ines Moser-Will Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch bis 2. Januar 2013

### Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 12.12.2012, 16.01., 13.02.2013
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein und Ruedi Egli, Gedächtnistrainer SVGT
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen (Abo für 5 oder 10 Termine)
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

### Computerkurse in Zürich

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

### Einsteigerkurse

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

WANN	Kurs 1: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 15.01.–26.02.2013 Kurs 2: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 25.01.–01.03.2013
KOSTEN	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 1: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 15.01., 22.01., 29.01.2013 Kurs 2: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 08.03., 15.03., 22.03.2013
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 1: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 15.01., 22.01., 29.01.2013 Kurs 2: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 08.03., 15.03., 22.03.2013
KOSTEN	CHF 370.– inkl. Kopfhörer (3 × 180 Minuten)

### Computerkurse für Frauen 55+ in Wetzikon und Umgebung



PC-Kurse für Einsteiger/-innen. Windows 7 oder XP kennenlernen, Grundwissen und erste Schritte in Word. Mut zur Anwendung.

WANN	Donnerstag, 13.45–16.15 Uhr 17.01.–21.02.2013
KURSORT	Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon

LEITUNG	Karin Eschmann, Kursleiterin FSB/SVEB 1
KOSTEN	CHF 540.- (6 x 150 Minuten exkl. Lehrmittel)
INFO/ ANMELDUNG	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

### Computeria Adliswil

WANN	Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr (ungerade Wochen)
	Donnerstag, 09.00–12.00 Uhr (gerade Wochen)
KURSORT	Badstrasse 8 8134 Adliswil
LEITUNG	Freiwillige
KOSTEN	keine
INFO	PSZH DC Zimmerberg 058 451 52 20 selina.niggli@zh.pro- senetute.ch www.computeria-adliwil.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### Computeria Langnau am Albis

WANN	Jeden Montag, 09.00–11.30 Uhr
KURSORT	Schul- und Gemeinde- bibliothek Höfistrasse 5 8135 Langnau am Albis
LEITUNG	Freiwillige
KOSTEN	CHF 5.– (pro Vormittag)
INFO	PSZH OV Langnau am Albis Kurt Schudel, 044 713 28 32 schudel_k@bluewin.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### Computeria Richterswil

WANN	Jeden Dienstag, 09.00–11.30 Uhr
KURSORT	Storchengass 4 8805 Richterswil
LEITUNG	Freiwillige
KOSTEN	CHF 10.– (für individuelle Beratung)
INFO	info@computeria- richterswil.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Computeria Rüschlikon	
WANN	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 09.00–11.00 Uhr
KURSORT	Bahnhofstrasse 39 8803 Rüschlikon Im Untergeschoss Anbau Ev.-Ref. Kirche
LEITUNG	Freiwillige
KOSTEN	CHF 5.– (pro Vormittag)
INFO	Altersbeauftragte Rüschlikon Eva Müller, 044 724 24 25 rueschlikon@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Computeria Thalwil	
WANN	Jeden Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Freiwillige
KOSTEN	Keine
INFO	Altersbeauftragter Thalwil Beat Villiger, 043 305 74 74
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Computeria Uster	
WANN	MS-Office-Programme, Spezialkurse und Compitreff, Einführungs- und Aufbau- kurse
KURSORT	Laufende Kurse auf Anfrage Neue Grundkurse ab 08.01.: jeweils Montag, 08.30–11.30 Uhr
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
KOSTEN	je Kurs zwischen CHF 50.– und 270.– (zwischen 1 und 12 Stunden, inkl. Unterlagen)
INFO/ANMELDUNG	Computeria Uster 044 940 80 64 044 940 06 37 info@computeria-uster.ch www.computeria-uster.ch

### Internet-Corner im Stadtspital Waid, Zürich

Der Internet-Corner richtet sich an pensionierte Patient/-innen, ihre Besucher, die Quartierbewohner und weitere Interes-



sierte. Ältere Menschen erlernen die faszinierenden Möglichkeiten des Internets und E-Mails.

WANN	Jeden Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr
KURSORT	Stadtspital Waid Tièchestrassse 99 Multifunktionsraum im EG D0
LEITUNG	Freiwillige
KOSTEN	Keine
INFO/	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 30 silke.pattloch@zh.pro-senectute.ch <a href="http://www.inter-net-corner.ch">www.inter-net-corner.ch</a>
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

## SPRACHKURSE



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

WANN	Montag–Freitag Diverse Niveaustufen Zeiten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 255.– bei 7 Teilnehmenden (17 × 60 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

### Englisch-Konversationskurse (Stufe A1, A2 oder B1) in Zürich

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an.  
Kursstufe A1: Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze.  
Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.  
Kursstufe B1: Wenn klare Standardspra-

che verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen zusammenhängend äussern.

WANN	Kurs 01 (A2): Montag, 10.00–11.30 Uhr 07.01.–08.04. (ausser 11.02. und 01.04.) Kurs 02 (A1): Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 09.01.–03.04. (ausser 13.02.) Kurs 03 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 10.01.–04.04. (ausser 14.02.) Kurs 04 (B1): Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 10.01.–04.04. (ausser 14.02.) Kurs 05 (A2): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 10.01.–04.04. (ausser 14.02.)
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

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

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

WANN	Kurs 01 (A2): Freitag, 09.30–11.30 Uhr Kurs 02 (B1-B2): Freitag, 13.30–15.30 Uhr 11.01.–22.03.2013 (ausser 08.02.)
LEITUNG	Barbara Ambühl
KOSTEN	CHF 275.– (10 × 120 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch 14 Tage vor Kursbeginn

### Englisch (Anfängerkurs) in Uster

WANN	Montagmorgen, ab Jan. 2013
KURSORT	Amtsstrasse 3, 8610 Uster
KOSTEN	Auf Anfrage

INFO/	Senioren-Netz Uster
ANMELDUNG	Tel. 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch <a href="http://www.seniorennetz-uster.ch">www.seniorennetz-uster.ch</a>

### Konversationsgruppen in Uster

Chiacchierata (Italienisch), Tea Time Chat (Englisch) und Causerie (Französisch)

WANN	monatlich auf Anfrage
KURSORT	je nach Gruppe
KOSTEN	CHF 5.– (pro Nachmittag)
INFO/	Senioren-Netz Uster
ANMELDUNG	Tel. 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch <a href="http://www.seniorennetz-uster.ch">www.seniorennetz-uster.ch</a>

### Sprachkurse in Wetzikon

Englisch und Italienisch (pro Block 10 Lektionen)

WANN	Englisch: Dienstag, 10.00–11.30 Uhr, Donnerstag, 08.30–10.00, 10.15–11.45 Uhr (3 Stufen) Italienisch mit Vorkenntnis: Dienstag, 08.15–09.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
LEITUNG	je nach Gruppe
KOSTEN	CHF 20.– pro Lektion (Lektion à 90 Min.)
INFO/	Senioren-Forum
ANMELDUNG	Zürcher Oberland Rös Zollinger 044 930 08 10 roes.zollinger@bluewin.ch <a href="http://www.senieren-forum-zo.ch">www.senieren-forum-zo.ch</a>

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



**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 14.12.2012, 25.01. und 22.02.2013
LEITUNG	Veronika Eggenberger
KOSTEN	Keine
KURSORT	PSZH, DC Bülach
INFO/ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

**Erzählcafé in Winterthur**

Sich Zeit nehmen, einander erzählen, zuhören, schweigen... Gedanken in Worte fassen, philosophieren und sich erinnern.

WANN	Mittwoch, 14.00 – 16.00 Uhr 30.01., 27.02., 27.03.2013
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	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, 09.30 – 11.30 Uhr 29.11., 13.12.2012, 10.01., 24.01., 07.02., 21.02.2013
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Vera Nicolay

KOSTEN	Keine
INFO	Vera Nicolay 044 342 43 75 vera4@gmx.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals, Märchenerzählerin, Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen inkl. Kaffee
INFO/ANMELDUNG	PSZH DC Winterthur 058 451 54 29

**Bücherstammtisch in Winterthur**

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN	Montag, 09.30 – 11.30 Uhr 07.01., 04.03.2013
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

**Biographisches Schreiben**

Mein Leben in eigenen Worten. Teil 2: Lebensgeschichten in Worte fassen und die persönlichen Erfahrungen neu betrachten und begreifen.

WANN	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr 04.03. – 25.03.2013
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhofstrasse 182 8620 Wetzikon
LEITUNG	Brigitte Lusti
KOSTEN	CHF 150.– (plus Material ca. CHF 15.–)
INFO/ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland Rös Zollinger 044 930 08 10 roes.zollinger@bluewin.ch www.senioren-forum-zo.ch bis 08.02.

**Geschichte – für einmal lebendig**

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

WANN	Montag, 14.00 – 16.00 Uhr (inkl. Kaffeepause) 21.01. – 11.03.2013
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 285.– (8 × 120 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ANMELDUNG	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

**Stubete «zäme singe» in Winterthur**

WANN	Dienstag, 13.30 – 14.30 Uhr 04.12.2012 (Advents- nachmittag), 22.01., 19.02., 19.03.2012
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

**Grosse europäische Komponisten**

Sie lernen die Biografien und Musik von vier bedeutenden Komponisten (Liszt, Wagner, Verdi, Brahms) in deren damaliger Zeit kennen.

WANN	Dienstag, 09.30 – 11.30 Uhr 19.02. – 12.03.2013
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur

LEITUNG	Wolfgang Langer
KOSTEN	CHF 100.– (4 × 120 Minuten) inkl. Material
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch bis 10.02.2013

#### Patience für Anfänger in Wetzikon

Patience ist weit mehr als blosser Zeit- vertreib.
WANN Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 08.01.–05.02.2013
KURSORT PSZH, DC Oberland, Bahnhofstrasse 182 8620 Wetzikon
LEITUNG Esther Kolar
KOSTEN CHF 150.– (plus Material ca. CHF 15.–)
INFO/ ANMELDUNG Senioren-Forum Zürcher Oberland Rös Zollinger 044 930 08 10 roes.zollinger@bluewin.ch www.senioren-forum-zo.ch bis 14.12.

#### Mal-Kurs

Aquarelle, Farbkreiden und Pastell. Für Malfreudige mit und ohne Vorkenntnisse.
WANN Freitag, 14.00–15.30 Uhr 28.02.–04.04.2013
KURSORT Gemeinschaftszentrum Sied- lung Dörfli, Kirchackerstr. 24, 8606 Bubikon (nahe Bahnhof)
LEITUNG Verena Marti Gestalterin
KOSTEN CHF 125.– (plus Material ca. CHF 15.–)
INFO/ ANMELDUNG Senioren-Forum Zürcher Oberland Rös Zollinger 044 930 08 10 roes.zollinger@bluewin.ch www.senioren-forum-zo.ch bis 01.02.

#### Aquarellmalen in Winterthur

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

WANN	Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr 16.01.–27.03.2013 (14-täglich)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Vreni Blaser
KOSTEN	CHF 180.– für 18 Lektionen ohne Material

#### Selbst und bewusst zu neuer Lebenslust

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

WANN	Kursdaten auf Anfrage
KURSORT	Frohbergstrasse 43, 8620 Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann, Kursleiterin FSB/SVEB 1 Silvia Müller-Lässer, Ausbilde- rin mit eidg. Fachausweis
KOSTEN	CHF 420.– (inkl. Kurs- unterlagen)
INFO/ ANMELDUNG	frauen-art 043 244 55 05 044 836 58 46 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

#### Trauerprozesse – Umgang mit Trauer und Abschied

Todesfälle, Trennungen und Verluste sind oft Schwerstarbeit für die Seele. Wem es gelingt, die Trauerphasen zu bewältigen, hat gute Aussichten, gestärkt und mit neuem Lebensmut aus der Krise hervorzugehen.

WANN	Kursdaten auf Anfrage
KURSORT	Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann, Kursleiterin FSB/SVEB 1 Silvia Müller-Lässer, Trauer- und Sterbegleiterin und dipl. psychologische Beraterin FSB
KOSTEN	CHF 420.– (inkl. Kurs- unterlagen)
INFO/ ANMELDUNG	frauen-art 043 244 55 05 044 836 58 46 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

#### AVANTAGE

#### SEMINARE: VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

#### «Späte Freiheit – Gut vorbereitet in 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	09.01.–10.01.13 Zürich 31.01.–01.02.13 Wetzikon 28.02.–01.03.13 Winterthur 14.03.–15.03.13 Zürich 21.03.–22.03. Winterthur (Singles)
INFO/ ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch

# Unsere Dienstleistungen und Aktivitäten im Überblick

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Stiftung seit 94 Jahren die Fach- und Dienstleistungsorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. In allen 171 Gemeinden bieten wir im Kanton Zürich wichtige Dienstleistungen für ältere Menschen und deren Angehörige an.

## Sozialberatung

## Individuelle Finanzhilfen

## Treuhanddienst

## Steuererklärungsdienst

## Rentenverwaltung

## Private Mandate

## Beratung von Gemeinden und Behörden in der Altersarbeit

## Einsätze für Freiwillige

## Ortsvertretungen in den Gemeinden

## Angehörigengruppen

## Besuchsdienst

## Generationenarbeit

## Alter und Migration

## Fachstelle für Demenzfragen

## Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag

## Mahlzeitendienst

## Umzugshilfe/Packhilfe

## Coiffurdienst

## Medizinische Fusspflege

## Bewegung und Sport

## Bildung und Kultur

## AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit

**Wir sind in Ihrer Nähe, in folgenden Dienstleistungscentren (DC):**

### DC Unterland/Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach  
Telefon 058 451 53 00

### DC Limmattal/Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren  
Telefon 058 451 52 00

### DC Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen  
Telefon 058 451 52 20

### DC Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

### DC Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

### DC Winterthur & Umgebung/Weinland

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur  
Telefon 058 451 54 00

### DC 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

### Spendenkonto 80-79784-4



### Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag

Internet: www.zh.pro-senectute.ch/perle

### Perle Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 22  
E-Mail: perle.pfannenstiel@zh.pro-senectute.ch

### Perle Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 85  
E-Mail: perle.oberland@zh.pro-senectute.ch

### Perle Winterthur

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur  
Telefon 058 451 54 94  
E-Mail: perle.winterthur@zh.pro-senectute.ch

### Perle Zürich

Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 51  
E-Mail: perle.zuerich@zh.pro-senectute.ch

