

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

**Heft:** 2

**Register:** Bildung und Kultur

### Nutzungsbedingungen

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

### Conditions d'utilisation

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

### Terms of use

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

**Download PDF:** 30.01.2026

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

## TENNIS

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

### Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung, neue Kursperiode ab 17.09.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach 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 Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48 <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	Sommerperioden: CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe. 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/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 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	11.05.–31.08. (ohne Sommerferien) 07.09.–07.12. (ohne Herbstferien) 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 250.– pro Person, ab Oktober CHF 264.– (12× 60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@hispeed.ch">a.schnetzer@hispeed.ch</a> oder Hans Guldemann 044 937 25 38

INFO/  
ANMELDUNG PSZH, DC Winterthur  
Astrid Schöni Graf  
058 451 54 29  
[astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch](mailto:astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch)

«Frisch, fromm, fröhlich und frei»:  
Vom Wertewandel im Sport



Eine gedankliche Wanderung durch das 19. und 20. Jahrhundert mit kritischem Blick auf das heutige Sportgeschehen. An konkreten Beispielen werden Veränderungen von der persönlichen Einstellung zur Bewegung und zum Körper in unterschiedlichen Lebensphasen diskutiert.

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Gedächtnis-Club in Winterthur

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

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 20.06., 19.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein, Gedächtnistrainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen Im Abo von 5 und 10 Trainingseinheiten

WANN Montag, 14.15 Uhr  
04.06.

KURSORT Pfarreizentrum Heilig Geist  
Langfurenstrasse 10  
8620 Wetzikon

LEITUNG Dr.h.c. Heinz Keller  
Ehem. Direktor Eidg. Sportschule Magglingen und ehem. Direktor des Bundesamtes für Sport

KOSTEN Unkostenbeitrag erwünscht

ANMELDUNG Nicht erforderlich

INFO Senioren-Forum  
Zürcher Oberland  
[www.senioren-forum-zo.ch](http://www.senioren-forum-zo.ch)

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



### Computer-Einsteigerkurse in Zürich

An sechs Halbtagen lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien und Ordner auf dem PC verwalten, im Internet wichtige Informationen suchen und E-Mails schreiben. Geschult wird mit dem Betriebssystem Windows 7 und Programmen von Microsoft Office 2010.

WANN	<b>Freitag, 07.09.–12.10.</b>
KURSORT	Kurs 1: 09.00–12.00 Uhr
KURSORT	Kurs 2: 13.30–16.30 Uhr
LEITUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 690.– (6 × 180 Minuten)
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 24. August 2012

### Internet- und E-Mail-Kurs in Zürich

Gezielte und erfolgreiche Suche im World Wide Web (www), Senden von E-Mails. Schulung mit Windows 7, Thunderbird und Internet Explorer 9.

WANN	<b>Freitag, 09.00–12.00 Uhr 22.06.–06.07.</b>
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten)
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmelden bis 08.06.

### Gemeinschaft im Netz, Kurs in Zürich

Das Internet aktiv nutzen und dort kommunizieren können! Sie lernen Foren und soziale Netzwerke (Facebook, Seniorweb usw.) kennen, telefonieren mit Skype und entdecken Youtube. Schulung mit Windows 7 und Internet Explorer 9.

WANN	<b>Freitag, 13.30–16.30 Uhr 22.06.–06.07.</b>
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 370.– (3 × 180 Minuten)
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 08.06.

### Computeria Langnau am Albis

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

### Computeria Richterswil

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

### Computeria Rüschlikon

WANN	<b>Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 09.00–11.00 Uhr (ohne Sommerferien)</b>
KURSORT	Bahnhofstrasse 39 8803 Rüschlikon Im Untergeschoss Anbau Ev.-Ref. Kirche

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

## SPRACHKURSE

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

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

### Englisch und Italienisch in Wetzikon

WANN	Laufend Kurse auf Anfrage
KURSORT	PSZH, DC Oberland Bahnhofstrasse 182 8620 Wetzikon
KOSTEN	CHF 20.– pro Lektion zu 90 Minuten
INFO/ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland, Rös Zollinger 044 930 08 10 roes.zollinger@bluewin.ch www.senioren-forum-zo.ch

## Englisch Einstiegerkurs – Sterling Silver II in Zürich

Im Herbst 2011 hat dieser Einstiegersprachkurs begonnen. Mit dem speziell für ältere Menschen entwickelten Lehrbuch «Sterling Silver I» wird Ihnen die Sprache langsam vertraut. Im Fortsetzungskurs ab September 2012 wird mit dem Lehrbuch «Sterling Silver II» gearbeitet. Neueinsteiger/-innen verfügen über Grundkenntnisse der englischen Sprache und beherrschen «Sterling Silver I». Die Kursleiterin berät Sie gerne für die richtige Einstufung.

**WANN** Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr  
12.09.–12.12.  
(ohne 03.10. und 17.10.)

LEITUNG/	Gabriela Meier
INFO	044 422 30 53
KOSTEN	CHF 315.– (12 × 90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 27.08.

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

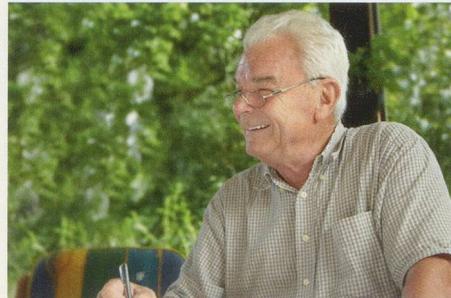
In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen. Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, verstehen Sie zentrale

Punkte. Über vertraute Themen können Sie sich zusammenhängend äussern.

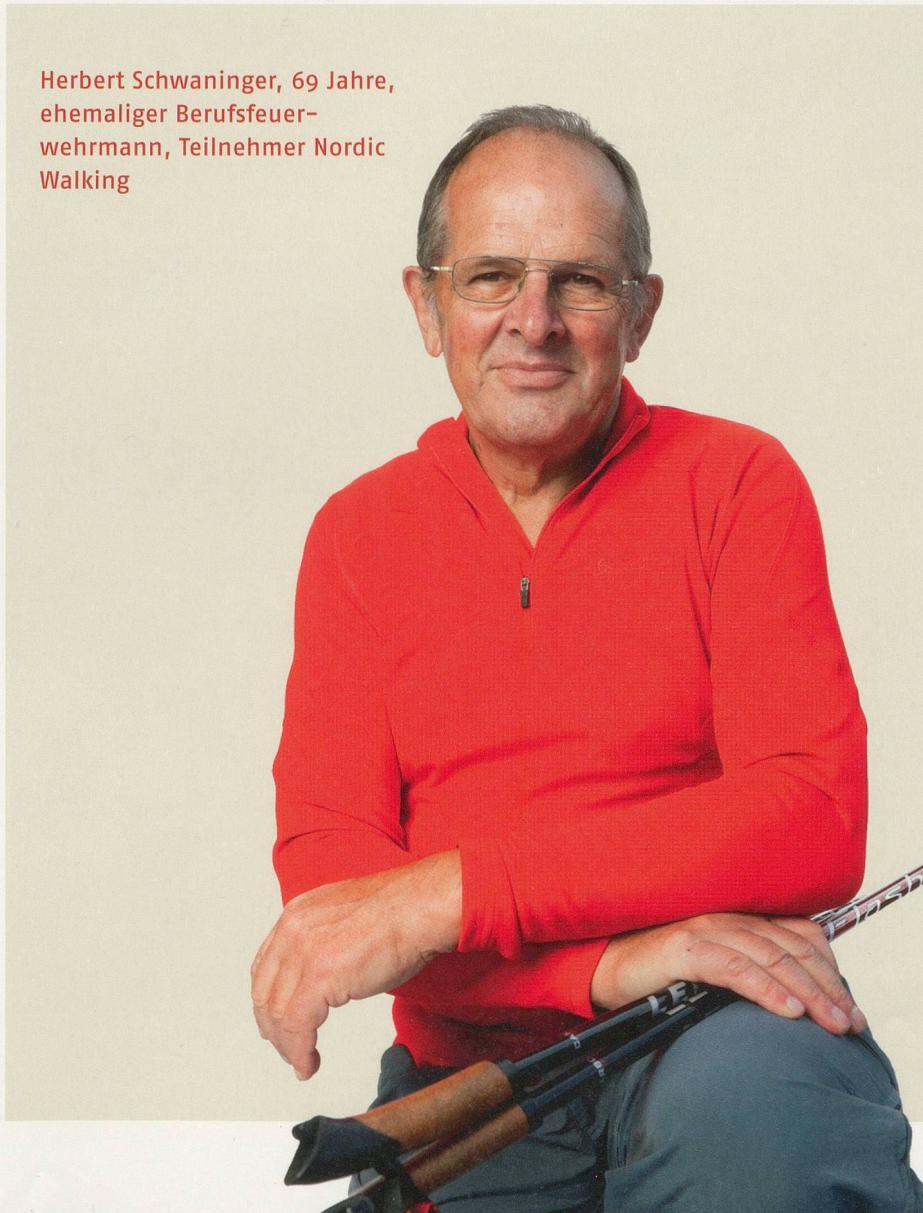
<b>WANN</b>	Kurs Stufe A2: Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 13.09.–13.12. (ohne 04.10. und 18.10.)
KURSSTUFE	Kursstufe B1: Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 13.09.–13.12. (ohne 04.10. und 18.10.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 330.– (12 × 90 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94 a
ANMELDUNG	8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 27.08.

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### Altern – eine neue Erfahrung



Herbert Schwaninger, 69 Jahre,  
ehemaliger Berufsfeuerwehrmann, Teilnehmer Nordic  
Walking



An diesem kreativen Schreibwochenende werden Sie sich auf die Suche machen, welche Bilder Sie mit Alter und dem eigenen Älterwerden verbinden. Künstlerische Zeugnisse zum Thema «Alter» werden Sie zum Schreiben anregen. Für die Kursteilnahme braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Erleben Sie, wie Ihnen Ihre Worte leicht aus der Feder fliessen.

<b>WANN</b>	Fr–So, 15.06.–17.06. jeweils 13.30–17.30 Uhr
LEITUNG/ INFO	Renate Rubin, Erwachsenenbildnerin, Poesie- und Bibliotherapeutin 044 481 56 03
KOSTEN	CHF 280.– (12 × 50 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 01.06.

## Bücherstammtisch

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN Montag, 09.30–11.30 Uhr  
04.06., 03.09.

KURSORT Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur

LEITUNG Ursula Schwickert

KOSTEN Keine

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

ANMELDUNG Nicht erforderlich

## 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 Erzählkaffee – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten.

WANN Freitag, 14.00–16.00 Uhr  
29.06.

LEITUNG Veronika Eggenberger

KOSTEN Keine

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

## Erzählcafé in Winterthur

Philosophieren über Alltägliches.

WANN Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr  
30.05., 27.06.

KURSORT Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur

LEITUNG Astrid Schöni

KOSTEN Keine

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

ANMELDUNG Nicht erforderlich

## Stubete «zäme singe»

WANN Dienstag, 13.30–14.30 Uhr  
19.06., 03.07.  
(mit Sommerfest)

KURSORT Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur

LEITUNG Brigitte Schneider

KOSTEN Keine

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

ANMELDUNG Nicht erforderlich

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 2/2012 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/FURTAL  
Lindenholzstrasse 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

