Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2012)

Heft: 3

Register: Bildung und Kultur

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 12.12.2025

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



| TREFFPUNKT | Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hirzelstrasse 22, 8004 Zürich |
|------------------|--|
| KOSTEN | CHF 180 (8×90 Minuten) |
| LEITUNG/ INFO | Helen Artho, 044 241 33 79 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 23.10.—11.12. (8×) |
|----------|---|
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich |
| LEITUNG | Verena Vaucher und Alexander 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 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 www.tennisambiance.ch |
| | |

Tennis in Buchs/ZH 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 www.tennis-buchs.ch KOSTEN Winterperioden: CHF 210.- pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.- pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete) Fredi Schnorf und Peter Nell LEITUNG INFO/ Fredi Schnorf

ANMELDUNG 044 844 22 32/079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

| WANN | 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 |
| 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/ | Toni Schnetzer, 044 937 11 42 |
| ANMELDUNG | 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): |
|-----------|---|
| SHOWNING | 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 Gedächtnistrainerin SVGT |
| CHF 150 (5×90 Minuten) |
| PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ 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 04.1008.11. |
|--------------------|--|
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Ruedi Egli Gedächtnistrainer SVGT |
| KOSTEN | CHF 150 (6×120 Minuten) |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch Informationsmorgen: Do, 20.09., 09.00—11.00 Uhr 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 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Maria Holenstein 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 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 |

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.

| WANN | Freitag, 14.15–16.15 Uhr 19.10., 02.11., 09.11. |
|--------------------------------|--|
| LEITUNG | Heidi Hauser Kinesiologie und ganzheitli- ches Sehtraining |
| KOSTEN | CHF 200.— (3×120 Minunten) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ 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 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Rosmarie Rüegg Sehlehrerin SBS |
| KOSTEN | CHF 120 (3×120 Minuten) |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch |

Optimale Ernährung trotz Diabetes

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

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

Im Alltag sicher unterwegs in Winterthur

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

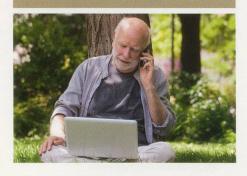
| WANN | Mittwoch, 05.09. oder |
|-----------|-------------------------|
| | Dienstag, 11.09. |
| | jeweils 09.00-12.00 Uhr |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4 |
| | 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Fussverkehr Schweiz |
| KOSTEN | keine |
| INFO/ | PSZH, DC Winterthur |
| ANMELDUNG | 058 451 54 29 |
|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

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



| Computerkurse in Bülach | |
|-------------------------|--|
| KURSORT | Berufsschule Bülach Schwerzgruebstrasse 28 8180 Bülach |
| LEITUNG | Lehrpersonen der Berufsschule Bülach |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ 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 04.09.—06.11., Kurs pc-g60-e1 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 Forchstrasse 145, 8032 Zürich |
| LEITUNG | Mitarbeitende der Computer- schule 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

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

| WANN | Kurs 7: Freitag, |
|--------|--------------------------|
| | 09.00-12.00 Uhr |
| | Kurs 8: Freitag, |
| | 13.30-16.30 Uhr |
| | 09.1114.12. |
| 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 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.

| 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. |
| 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.

| TATA NINI | Froitag OO LE 11 15 Hbs |
|-----------|---------------------------|
| WANN | 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 16.11.2012 |
|--|
| René Langenegger |
| CHF 95.— (1×120 Minuten plus Pause) |
| PSZH, DC Bülach |
| Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach |
| 058 451 53 00 |
| veronika.eggenberger@ 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- schule SurfingSenior |
| | |

| KOSTEN | CHF 80.— inkl. Kursmaterial (2×90 Minuten) | |
|--------------------|--|--|
| KURSORT | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich | |
| INFO/ ANMELDUNG | 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- 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, 14.00-15.30 Uhr 06.11. und 20.11. |
|--------------------|---|
| LEITUNG | Mitarbeitende der Computer- schule SurfingSenior |
| KOSTEN | CHF 250.— inkl. Handy (2×90 Minuten), für EL-Bezü- gerInnen: CHF 50.— inkl. Handy |
| KURSORT | PSZH, DC Stadt Zürich |
| INFO/ ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch |

SPRACHKURSE

Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch in Bülach

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

| Barbara Ambühl |
|---------------------------------|
| CHF 275 (10×120 Minuten) |
| PSZH, DC Stadt Zürich |
| Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich |
| 058 451 50 00 |
| dc.zuerich@zh.pro- |
| 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 |
| | 13.0906.12. (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 |
|-----------|---------------------------------|
| | 01.10., 29.10., 26.11.2012 |
| | 07.01., 04.02., 04.03., 08.04., |
| | 06.05., 03.06.2013 |
| LEITUNG | Renate Rubin, Poesie- und |
| | Bibliotherapeutin |
| KOSTEN | CHF 750, EL-BezügerInnen: |
| | CHF 375 (9×270 Minuten) |
| KURSORT | PSZH, DC Stadt Zürich |
| INFO/ | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich |
| ANMELDUNG | 058 451 50 00 |
| | dc.zuerich@zh.pro- |
| | 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 28.09., 26.10., 30.11., 14.12. |
|--------------------------------|--|
| LEITUNG | Veronika Eggenberger |
| KOSTEN | Keine |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ 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 8400 Winterthur |
| | |

| INFO | PSZH, DC Winterthur | |
|------------|---------------------|--|
| | 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, 09.30-11.30 Uhr |
|-----------|--|
| | 06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 01.11., 15.11., 29.11. |
| 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 |
| | |

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

Bücherstammtisch in Winterthur

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

| Montag, 09.30-11.30 Uhr 03.09., 05.11. |
|--|
| Ursula Schwickert |
| Keine |
| Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur |
| |

| INFO | PSZH, DC Winterthur | d |
|-----------|---------------------|---|
| | 058 451 54 29 | |
| | astrid.schoeni@ | |
| | zh.pro-senectute.ch | |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich | 1 |

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 Uhr (inkl. Kaffeepause) |
|--------------------|--|
| | 01.10. – 03.12. (ausser 15.10. und 19.11.) |
| LEITUNG | Dominik J. Schaller, Historiker |
| KOSTEN | CHF 285 (8×120 Minuten) |
| KURSORT | PSZH, DC Stadt Zürich |
| INFO/ ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- 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 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Iris Kellerhals, Märchenerzäh- Ierin, Erwachsenenbildnerin |
| KOSTEN | CHF 20.— pro Morgen inkl. Kaffee |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- 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 14.00 – 16.15 Uhr 09.11, 23.11. |
|--------------------|---|
| KURSORT | Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon |
| LEITUNG | Karin Eschmann und Silvia Müller-Lässer Kursleiterin FSB/SVEB |
| KOSTEN | CHF 320.— (inkl. Kursunterlagen) |
| INFO/ ANMELDUNG | frauen-art 043 244 55 05, 044 836 58 46 kurse@frauen-art.ch |

Stubete «zäme singe» in Winterthur

| Judete "Za | ine singe" in winter that |
|------------|--|
| WANN | Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 28.08., 25.09., 23.10., 20.11., 04.12. (Adventsnachmittag) |
| 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 (Händel, Haydn, Schubert und Schumann) in deren damaligen Zeit kennen.

| Dienstag, 09.30-11.30 Uhr 18.0909.10. |
|--|
| Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur |
| Wolfgang Langer |
| CHF 100.— (4×120 Minuten) inkl. Material |
| PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- 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 Forchstrasse 145, 8032 Zürich |
| LEITUNG | MitarbeiterInnen der Compu- terschule SurfingSenior |
| KOSTEN | CHF 460.— inkl. Kursbuch (4×180 Minuten) |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- 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 \times 150 Minuten) |
| INFO/ | PSZH, DC Stadt Zürich |
| ANMELDUNG | 058 451 50 00 |
| | dc.zuerich@zh.pro- |
| | |

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