

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2012)
Heft: 4

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>

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 www.inter-net-corner.ch
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 www.seniorennetz-uster.ch

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 www.seniorennetz-uster.ch

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 www.senieren-forum-zo.ch

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.

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 04.12.2012
------	---

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