

**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:** 11.04.2026

**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 weitert 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   |
| AUSKUNFT  | iisaak@bluewin.ch<br>Eugen Stähli, 044 767 09 23<br>eugen@staehli.net   |
| ANMELDUNG | Anmeldung schriftlich an PSZH mit Anmeldeformular 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<br>15.01.–05.03.2013   |
| LEITUNG            | Ines Moser–Will<br>Gedächtnistrainerin SVGT   |
| KOSTEN             | CHF 220.– (8 × 120 Minuten)   |
| KURSORT            | PSZH, DC Stadt Zürich   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a<br>8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@zh.prosenectute.ch<br>bis 2. Januar 2013 |

**Gedächtnis-Club in Winterthur**

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

**MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL**

**Computerkurse in Zürich**

|                    |   |
|--------------------|---|
| KURSORT            | Pro Senectute Kanton Zürich<br>Forchstrasse 145, 8032 Zürich            |
| LEITUNG            | Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior                          |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@zh.prosenectute.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<br>Kurs 2: Freitag, 13.30–16.30 Uhr<br>25.01.–01.03.2013 |
| KOSTEN | CHF 690.– inkl. Kursbuch<br>(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<br>15.01., 22.01., 29.01.2013<br>Kurs 2: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr<br>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<br>15.01., 22.01., 29.01.2013<br>Kurs 2: Freitag, 13.30–16.30 Uhr<br>08.03., 15.03., 22.03.2013 |
| KOSTEN | CHF 370.– inkl. Kopfhörer<br>(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<br>17.01.–21.02.2013 |
| KURSORT | Frohbergstrasse 43<br>8620 Wetzikon              |

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

### Computeria Adliswil

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

### Computeria Langnau am Albis

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

### Computeria Richterswil

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

### Computeria Rüschlikon

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

### Computeria Thalwil

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

### Computeria Uster

MS-Office-Programme, Spezialkurse und  
Compitreff, Einführungs- und Aufbau-  
kurse

|                    |   |
|--------------------|---|
| WANN               | Laufende Kurse auf Anfrage<br>Neue Grundkurse ab 08.01.:<br>jeweils Montag,<br>08.30–11.30 Uhr            |
| KURSORT            | Pflegezentrum Grund<br>Wagerenstrasse 20, 8610 Uster  |
| LEITUNG            | Hermann Weiss und<br>Erwin Mütschard  |
| KOSTEN             | je Kurs zwischen CHF 50.- und<br>270.- (zwischen 1 und 12<br>Stunden, inkl. Unterlagen)                   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Computeria Uster<br>044 940 80 64<br>044 940 06 37<br>info@computeria-uster.ch<br>www.computeria-uster.ch |

### Internet-Corner im Stadtspital Waid, Zürich

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

Claudine Nowak,  
Teilnehmerin Bildbearbeitung



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

|                    |   |
|--------------------|---|
| WANN               | Jeden Mittwoch,<br>14.00–17.00 Uhr  |
| KURSORT            | Stadtspital Waid<br>Tièchestrasse 99<br>Multifunktionsraum im EG DO   |
| LEITUNG            | Freiwillige   |
| KOSTEN             | Keine   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>058 451 50 30<br>silke.pattloch@zh.pro-<br>senectute.ch<br>www.inter-net-corner.ch |
| ANMELDUNG          | Nicht erforderlich  |

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

|                    |   |
|--------------------|---|
| WANN               | Kurs 01 (A2): Montag,<br>10.00–11.30 Uhr<br>07.01.–08.04. (ausser 11.02.<br>und 01.04.)<br>Kurs 02 (A1): Mittwoch,<br>10.00–11.30 Uhr<br>09.01.–03.04. (ausser 13.02.)<br>Kurs 03 (A2): Donnerstag,<br>08.30–10.00 Uhr<br>10.01.–04.04. (ausser 14.02.)<br>Kurs 04 (B1): Donnerstag,<br>10.30–12.00 Uhr<br>10.01.–04.04. (ausser 14.02.)<br>Kurs 05 (A2): Donnerstag,<br>14.00–15.30 Uhr<br>10.01.–04.04. (ausser 14.02.) |
| LEITUNG            | Gabriela Meier  |
| KOSTEN             | CHF 330.– (12 × 90 Minuten)   |
| KURSORT            | PSZH, DC Stadt Zürich   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Seefeldstrasse 94a<br>8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@zh.pro-<br>senectute.ch  |

|                    |   |
|--------------------|---|
| INFO/<br>ANMELDUNG | Senioren-Netz Uster<br>Tel. 044 940 24 77<br>seniorennetz-uster@<br>bluewin.ch<br>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/<br>ANMELDUNG | Senioren-Netz Uster<br>Tel. 044 940 24 77<br>seniorennetz-uster@<br>bluewin.ch<br>www.seniorennetz-uster.ch |

### Sprachkurse in Wetzikon

Englisch und Italienisch (pro Block 10 Lektionen)

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

### SPRACHKURSE



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

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

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

### Englisch (Anfängerkurs) in Uster

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| WANN    | Montagsmorgen, ab Jan. 2013 |
| KURSORT | Amtsstrasse 3, 8610 Uster   |
| KOSTEN  | Auf Anfrage                 |

### 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

### 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/ 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

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

### 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 (Adventsnachmittag), 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)<br>inkl. Material  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@zh.pro-<br>senectute.ch<br>bis 10.02.2013 |

### Patience für Anfänger in Wetzikon

Patience ist weit mehr als blosser Zeitvertreib.

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

### Mal-Kurs

Aquarelle, Farbkreiden und Pastell. Für Malfreudige mit und ohne Vorkenntnisse.

|                    |   |
|--------------------|---|
| WANN               | Freitag, 14.00–15.30 Uhr<br>28.02.–04.04.2013   |
| KURSORT            | Gemeinschaftszentrum Sied-<br>lung Dörfli, Kirchackerstr. 24,<br>8606 Bubikon (nahe Bahnhof)  |
| LEITUNG            | Verena Marti<br>Gestalterin   |
| KOSTEN             | CHF 125.– (plus Material<br>ca. CHF 15.–)   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Senioren-Forum<br>Zürcher Oberland<br>Rös Zollinger<br>044 930 08 10<br>roes.zollinger@bluewin.ch<br>www.senioren-forum-zo.ch<br>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<br>16.01.–27.03.2013 (14-täglich)                                      |
| KURSORT            | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur   |
| LEITUNG            | Vreni Blaser   |
| KOSTEN             | CHF 180.– für 18 Lektionen<br>ohne Material  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@zh.pro-<br>senectute.ch<br>bis 10.01.2013 |

### 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,<br>8620 Wetzikon   |
| LEITUNG            | Karin Eschmann, Kursleiterin<br>FSB/SVEB 1<br>Silvia Müller-Lässer, Ausbil-<br>derin mit eidg. Fachausweis |
| KOSTEN             | CHF 420.– (inkl. Kurs-<br>unterlagen)  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | frauen-art<br>043 244 55 05<br>044 836 58 46<br>kurse@frauen-art.ch<br>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<br>8620 Wetzikon   |
| LEITUNG            | Karin Eschmann,<br>Kursleiterin FSB/SVEB 1<br>Silvia Müller-Lässer,<br>Trauer- und Sterbebegleiterin<br>und dipl. psychologische<br>Beraterin FSB |
| KOSTEN             | CHF 420.– (inkl. Kurs-<br>unterlagen)   |
| INFO/<br>ANMELDUNG | frauen-art<br>043 244 55 05<br>044 836 58 46<br>kurse@frauen-art.ch<br>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<br>08.30–17.00 Uhr  |
| WANN/ ORT          | 09.01. – 10.01.13 Zürich<br>31.01. – 01.02.13 Wetzikon<br>28.02. – 01.03.13 Winterthur<br>14.03. – 15.03.13 Zürich<br>21.03. – 22.03. Winterthur<br>(Singles) |
| INFO/<br>ANMELDUNG | AvantAge<br>Fachstelle Alter und Arbeit<br>Pro Senectute ZH und BE<br>058 451 51 57<br>www.avantage.ch  |