

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2013)

Heft: 2

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: 11.01.2026

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



- 02** Beschwingt durch den Sommer: unsere Tanzangebote
04 Draussen Kräfte sammeln: unsere Outdoorangebote

VIELFÄLTIGES TANZANGEBOT Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, findet bei uns das richtige Angebot. So ganz nebenbei werden beim Tanzen auf eine spielerische Weise Balance, Gedächtnis, Reaktion sowie Kreislauf trainiert.

HOCHGEFÜHLE AUF DEM PARKETT

Text//PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH



Irland, Griechenland, Rumänien und weitere Länder laden mit ihren Volkstänzen und ihrer Musik zum Mitmachen in den Gruppen der Internationalen Tänze ein.

Zwar kann man auch allein zu Hause ein kleines Tänzchen hingehen, doch so richtig Spass macht es erst, das Tanzbein zu schwingen, wenn man diese Freude mit anderen teilen und sich gegenseitig inspirieren kann. Je nach Geschmack sagen einem mehr die einen oder anderen Settings zu.

Neben dem bekannten Paartanz Tango Argentino stehen bei Pro Senectute Kanton Zürich folgende vier Tanzangebote zur Auswahl, die wir Ihnen kurz vorstellen möchten.

Internationale Tänze:

Traditionelle Volkstänze verschiedener Länder

Bei diesen Tänzen wird in unterschiedlichen und wechselnden Formationen getanzt: einzeln oder paarweise im Kreis, in der Gasse, in Linien, Trios oder in Quadrillen. Als Quadrille bezeichnet man Formationen, in denen sich zwei und zwei Personen im Quadrat gegenüberstehen, also eine Aufstellung von insgesamt acht Personen. Das Angebot eignet sich gleichwohl für Einzelpersonen als auch für Tanzpaare. Die Musik, die dazu gespielt wird, ist sehr vielfältig, meist melodiös, teils modern, manchmal auch ungewohnt archaisch. Die Tanzleitenden verfügen über ein grosses Repertoire an fertigen Tänzen und wählen für ihre Gruppen die geeigneten aus. Die Schritt kombinationen und Figurenabfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem Ganzen zusammengefügt. Das Spektrum reicht von ganz einfachen Mitmachtänzen bis zu anspruchsvollen Choreografien. Einzelne Gruppen nehmen auch regelmässig an Anlässen teil.

Round Dance:

Tanzen im Kreis und auf Ansage

Der Begriff «Round» kommt daher, dass paarweise im Kreis getanzt wird. Wobei während des Tanzes kein Partnerwechsel erfolgt. Die Schrittfolgen und Figuren werden sorgfältig aufgebaut und im richtigen Augenblick von der Tanzleiterin ange sagt. Die Tanzenden müssen also lediglich die Figuren kennen,

Round Dance ist die Kombination von Volkstanz und Paartanz.

u. links: In der Musik versinken und allein einen Walzer auf das Parkett legen ist möglich in Everdance®.

u. rechts: Jeder Line Dance hat seine Choreografie und seinen Namen. Einmal erlernt, kann er zu verschiedenen Liedern getanzt werden.



nicht die Abfolgen. Für Ungeübte wird Walzermusik und Musik für Two Step eingesetzt, später auch für Cha-Cha-Cha, Rumba, Foxtrott, Tango und so weiter. Das Angebot eignet sich gleichwohl für Einzelpersonen als auch für Tanzpaare.

Everdance®:

Paartanz allein. Ja, das funktioniert wirklich!

Bekannte Hits von früher und heute regen zum Schwelgen in der Musik und der Bewegung an. Es wird allein in der Gruppe getanzt: im Schwarm, in Reihen und Linien, auch mal im Raum durcheinander. Somit braucht es keine Tanzpartner. Wer aus dem Takt fällt, stört niemanden. Tanzschritte des modernen Gesellschaftstanzes, wie beispielsweise Cha-Cha-Cha, Samba, Walzer oder Jive, werden mit wenigen Verbindungsstufen zu kleinen Sequenzen verbunden. Diese werden wiederholend zu einem Musikstück getanzt, in jeder Lektion drei bis vier verschiedene Tanzstile. Wem dies zu einfach ist, kann zusätzlich Armbewegungen und Drehungen einbauen. Everdance® wurde von Pro Senectute Kanton Zürich speziell für das Publikum 60plus entwickelt.

Line Dance:

Weltweit zusammen tanzen ist möglich

Frauen und Männer tanzen bei dieser Form in Reihen und Linien vor- und nebeneinander, daher der Begriff «Line». Jeder tanzt solo, aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, und die entsprechenden Schrittfolgen werden in den Kursen unterrichtet. Die Choreografien tragen Namen wie beispielsweise «Bread and Butter» oder «Just a Kiss». Beim Line Dance können also Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen, miteinander die gleichen, erlernten Choreografien tanzen. Während Anfänger ein Repertoire von 20 Tänzen haben, beherrschen Fortgeschrittene oft mehrere hundert Tänze. Ursprünglich wurde in den USA zu Countrymusik getanzt, heute geschieht dies auf der ganzen Welt zu vielen Musikstilrichtungen.

Tanzangebote auf den Seiten 9 bis 11.

SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen 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. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
 - bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16);
 - über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport;
 - oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Nordic Walking und Walking, Velofahren und Wandern.
- > Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking, Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 6oplus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

NORDIC WALK UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie-

und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und

Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

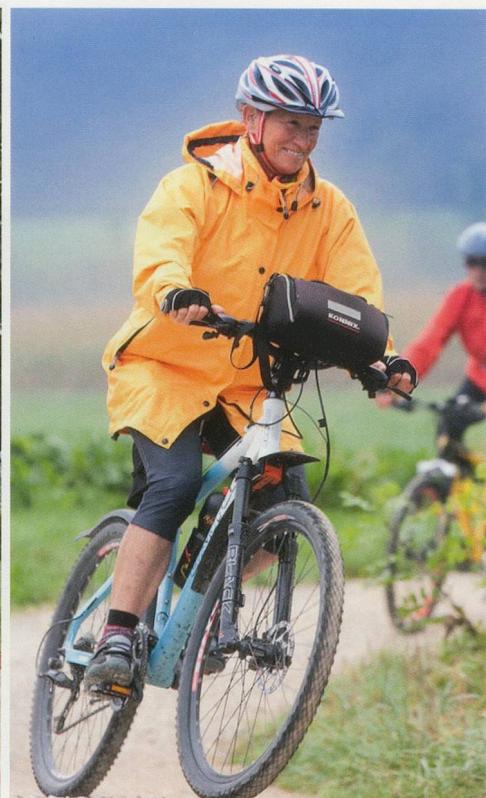
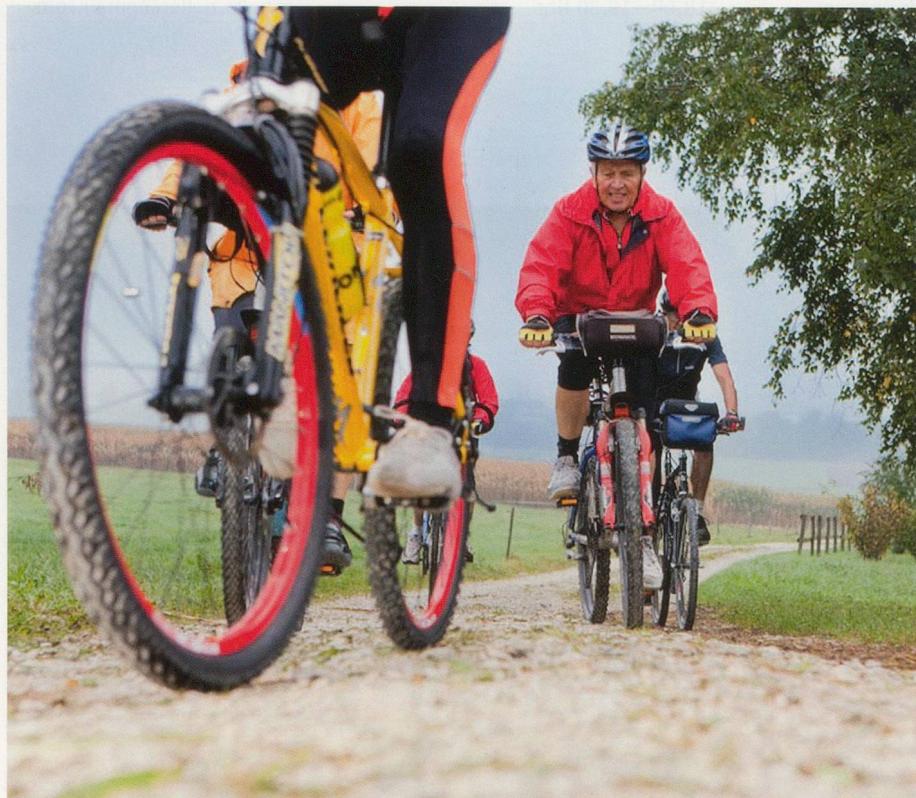
| ORTSCHAFT | NORDIC WALKING/ WALKING | TREFFORT | TAG/ZEIT | LEITER/-INNEN | TELEFON/E-MAIL |
|--------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------|---|
| Dübendorf | Nordic Walking | Kirche Wil beim Brunnen | Freitag 09.00–10.30 Uhr | Isabella Heller | 044 946 21 46 jsabella.heller@gmail.com |
| Dürnten / Tann | Walking | Schulhaus Blatt | Freitag 09.00–10.30 Uhr | Ursula Kunz | 055 240 61 06 fam-kunz@bluewin.ch |
| Forch (Ebmatingen) | Nordic Walking | Parkplatz Süessblätz | Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr | Susanne Marti | 044 980 03 58 susannemarti@ggaweb.ch |
| Forch (Zumikon) | Walking | Parkplatz Restaurant Krone | Dienstag 09.00–10.15 Uhr | Susanne Marti | 044 980 03 58 susannemarti@ggaweb.ch |
| Forch (Zumikon) | Walking | Parkplatz Restaurant Krone | Donnerstag 09.00–10.15 Uhr | Bettina Keller | 043 495 62 44 |
| Geroldswil | Nordic Walking | Sportplatz Werd | Montag 09.00–10.30 Uhr | Monica Bamert | 077 468 30 12 monica.bamert@telannet.ch |
| Hausen a. A. | Nordic Walking und Walking | Vitaparcours | Dienstag 09.00–10.15 Uhr | Irma Sutz | 044 764 04 14 |
| Hedingen | Nordic Walking und Walking | Am Weiher | Montag 08.30–09.45 Uhr | Uta Koch | 044 761 34 50 hpukoch@sunrise.ch |
| Hinwil | Nordic Walking und Walking | Parkplatz Sport Trend Shop | Montag 09.00–10.30 Uhr | Toni Schnetzer | 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch |
| Hittnau | Nordic Walking | Schützenhaus (Nauenstrasse) | Montag 14.00–15.30 Uhr | Brigitte Wüest | 044 950 43 64 b.wueest@cablenetswiss.ch |
| Ossingen | Walking | Bahnhof | Montag 09.00–10.00 Uhr | Monika Dünki | 052 317 38 91 |

| ORTSCHAFT | NORDIC WALKING/ WALKING | TREFFORT | TAG/ZEIT | LEITER/-INNEN | TELEFON/E-MAIL |
|---------------|-------------------------------|---|--|--------------------------|---|
| Rafz | Nordic Walking | Brünneli im Tal (alter Vitaparcours) | Montag 09.00–10.30 Uhr | Walter Isaak | 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch |
| Rüti | Walking | Fussballplatz Rüti | Dienstag 09.00–10.10 Uhr | Max Blum | 055 240 40 00 maxx.blum@gmx.net 044 926 23 41 |
| | Walking | Fussballplatz Rüti | Donnerstag 09.00–10.15 Uhr | Cornelia Blum | blumcor@bluewin.ch 044 937 11 42 |
| | Nordic Walking | Parkplatz Amtshaus | Dienstag 09.00–10.30 Uhr | Toni Schnetzer | a.schnetzer@hispeed.ch |
| Schlieren | Walking | Parkplatz Trublerhütte | Dienstag, 09.00–10.30 Uhr (April–September) 13.30–15.00 Uhr (Oktober–März) | Elf Scheurer | 044 730 59 77 elfischeurer@bluewin.ch |
| Schönenberg | Nordic Walking | Parkplatz Sonne | Donnerstag 14.00–15.15 Uhr | Rosmarie Horath | 044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch |
| Schwerzenbach | Nordic Walking | Tennishaus | Dienstag 09.00–11.00 Uhr | Erika Schaffert | 044 825 41 48 erika.schaffert@ggaweb.ch |
| Stadel | Nordic Walking und Walking | Oberstufen-Schul- haus | Donnerstag 18.30–19.30 Uhr | Corinne Obrist | 044 858 29 30 saco.obrist@hispeed.ch |
| Steinmaur | Nordic Walking und Walking | Schützenhaus | Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter) | Bettina Imfeld | 044 853 35 27 bettina.imfeld@bluewin.ch |
| Thalwil | Nordic Walking | Sportanlage Brand | Dienstag 09.00–10.30 Uhr | Günther Antes- berger | 079 688 13 75 nordictrainer@bluewin.ch |
| Uitikon | Walking | Im Spilhöfler | Dienstag 09.00–10.15 Uhr | Kay Sokoll | 044 491 46 42 k.sokoll@bluewin.ch |
| Urdorf | Nordic Walking | Parkplatz Zwischenbächen | Dienstag 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit) | Sandra Sommer | 044 734 32 47 sommer.flyaway@bluewin.ch |
| Volketswil | Nordic Walking | Quartieranlage Kindhausen | Dienstag 18.00–19.30 Uhr | Jsabella Heller | 044 946 21 46 jsabella.heller@gmail.com |

>>



| ORTSCHAFT | NORDIC WALKING/ WALKING | TREFFORT | TAG/ZEIT | LEITER/-INNEN | TELEFON/E-MAIL |
|------------------------------|-------------------------------|---|--|------------------------------------|---|
| Winterthur (Ober-) | Nordic Walking | Bäumli Goldenberg | Dienstag 09.00–10.15 Uhr | Lilli Meyenhofer- Baltensperger | 052 338 33 88 baltensperger@hotmail.com |
| Winterthur (Töss)/Dättnau | Nordic Walking | Bushaltestelle Freizeitanlage | Donnerstag 09.00–10.30 Uhr | Heidi Villiger | 052 233 01 16 hehp.villiger@hispeed.ch |
| Winterthur (Wülflingen) | Walking | Kath. Kirche St. Laurentius | Dienstag 14.00–15.30 Uhr Donnerstag 09.00–10.30 Uhr | Brigitte Lyner Edith Geeler | 052 222 09 63 052 222 17 14 |
| Wolfhausen | Walking | Parkplatz Landi Tankstelle | Mittwoch 08.30–10.00 Uhr | Ruth Marty | 055 243 29 89 |
| Zürich, Kreis 6 | Walking | Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Righblick | Mittwoch 18.15–19.30 Uhr (nur im Sommer) | Paula Hitz | 044 384 93 43 p_s_hitz@bluewin.ch |
| Zürich, Kreis 7 | Nordic Walking | Witikon, Bus- Endstation Kienastenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten | Montag 13.00–14.30 Uhr | Margrit Ziebold | 043 499 94 92 ziebi@bluewin.ch |
| Zürich, Kreis 7 | Nordic Walking und Walking | Witikon, städtische Sportanlage bei Katzen Schwanz- strasse | Dienstag 09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr | Gertrud Weibel | 044 381 60 39 |
| Zürich, Kreis 11 | Walking | Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75) | Montag 09.00–10.30 Uhr | Lydia und Ernst Rütti | 044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch |
| Zürich, Kreis 11 | Nordic Walking | ETH Hönggerberg | Mittwoch 18.45–20.00 Uhr (nur Oktober bis März) | Eveline Kipfer | 079 391 10 17 eveline.kipfer@bluewin.ch |
| Zürich, Kreis 11 | Walking | Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald | Donnerstag 09.00–10.15 Uhr | Esther Mohr | 044 341 47 17 esther.mohr@bluewin.ch |



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 Steigun-

gen. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten und auf Mehrtagestouren. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeteranga-

ben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

*Diese drei Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an.

| VELOGRUPPE | TOURENTAG UND TOURENTYP | HÄUFIGKEIT | LEITER/-IN | TELEFON | E-MAIL |
|-------------------------------------|---|---|----------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Bülach* | Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour | Wöchentlich, MTB 2x pro Monat April–Oktober | Thedy Vollenweider | 044 865 10 48 078 865 86 99 | thedy.vollenweider@hispeed.ch |
| Dielsdorf | Mittwoch Tagestour, Dienstag Trainingstour | Tagestour 2. Mittwoch im Monat, Trainingstour wöchentlich, je April–Oktober | Lisbeth Burren | 044 853 02 42 079 742 80 41 | hn.burren@bluewin.ch |
| Dübendorf | Freitag Halbtagestour | 2x pro Monat April–Oktober | Rolf Andermatten | 043 333 45 16 079 405 69 72 | rolfandermatten@bluewin.ch |
| Entlisberg | Mittwoch | 2x pro Monat März–Oktober | Günther Antesberger | 044 720 50 65 079 688 13 75 | nordictrainer@bluewin.ch |
| Furttal/ Regensdorf | Dienstag Halbtages- oder Tagestour und Fitnessparcours | Wöchentlich März–Oktober | Pierre-André Liechti | 044 840 44 43 079 784 50 23 | liechti.pa@bluewin.ch |
| Gossau | Dienstag | 2x pro Monat April–Oktober | Robert Mächler | 044 935 20 21 076 356 20 60 | robmac45@hispeed.ch |
| Hausen a. A. | Auf Anfrage | Variabel | Martin Elmiger | 044 764 00 02 | familie.elmiger@gmx.ch |
| Hinwil | Mittwoch | Wöchentlich März–November | Urs Kocher | 055 243 20 47 079 283 17 42 | urskocher@bluewin.ch |
| Illnau-Effretikon* | Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Mountainbiketour | 2–3x monatlich April–November | Margrit Obrist | 052 345 28 92 079 247 58 55 | margritobrist@bluewin.ch |
| Limmatatal | Dienstag und / oder Donnerstag | 2–3x pro Monat April–Oktober | Monica Bamert | 077 468 30 12 | monica.bamert@telanet.ch |
| Mettmenstetten | Donnerstag | 1.+3. Woche April–Oktober | Jürg Graf | 044 768 31 32 079 620 46 00 | jugraf@bluewin.ch |
| Oberamt | Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebungsdatum | 1x pro Monat April–Oktober | Martin Elmiger | 044 764 00 02 079 297 22 00 | familie.elmiger@gmx.ch |
| Pfannenstiel | Donnerstag | 1x pro Monat April–Oktober | Walter Kuster | 044 984 18 56 | wm@ggaweb.ch |
| Rechtes Zürichseeufer/ Meilen | Donnerstag | 1x pro Monat Mai–Oktober | Kurt Metzler | 044 773 19 90 079 403 21 93 | kmetzler@hispeed.ch |
| Uster / Pfäffikon | Donnerstag | Wöchentlich April–Oktober | Erich Peyer | 044 942 36 25 079 716 91 47 | erich.peyer@bluewin.ch |
| Wald / Fischenthal* | Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage | 2.+4. Woche April–Oktober | Willy Schuler | 055 246 31 30 079 545 76 10 | w.schuler1@bluewin.ch |
| Winterthur | Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour | Wöchentlich April–Oktober | Peter Sauter | 052 242 65 74 079 460 24 17 | p.i.sauter@bluewin.ch |
| Zimmerberg | Dienstag Genusstour, Donnerstag Tagestour | April–Oktober | Werner Wäfler | 044 784 51 89 079 437 70 87 | wernerwaefler@gmail.com |
| Zürich Nord | Mittwoch | 1–2x pro Monat April–Oktober | Niklaus Sigrist | 043 233 72 31 079 744 97 01 | nik.sigrist@bluewin.ch |

| VELOGRUPPE | TOURENTAG UND TOURENTYP | HÄUFIGKEIT | LEITER/-IN | TELEFON | E-MAIL |
|-------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------|
| Zürich Süd | Donnerstag | April–Oktober | Jacqueline Larcher-Sauvain | 044 463 06 24 076 412 06 24 | j.larcher@gmx.ch |
| Zürich West | Donnerstag | 2–3 × pro Monat April–Oktober | Martin Suter | 044 364 19 13 | bemasu@bluewin.ch |

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wo-

chentagen 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 Anmel-

determine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

| WANDERGRUPPE | LEITER/-IN | TELEFON | E-MAIL |
|---|------------------------|---------------|-------------------------------|
| Buchs | Sonja Schmid | 044 844 02 12 | |
| Dällikon | Stefanie Huber | 044 844 06 68 | stefanie_hubер@bluewin.ch |
| Dänikon / Hüttikon | Ernst Fiechter | 044 844 13 80 | ernst.f@bluewin.ch |
| Dielsdorf | Walter Trottmann | 044 853 08 24 | walter.trottmann@bluewin.ch |
| Dürnten | Christine Schüder Ritz | 055 240 61 18 | schueder.ritz@bluewin.ch |
| Egg | Werner Kunz | 044 984 05 52 | wo.kunz@bluewin.ch |
| Eglisau | Walter Schibli | 044 867 06 63 | waschi118@bluewin.ch |
| Embrach | Erika Furrer | 044 865 53 82 | e.furrer@swissonline.ch |
| Fischenthal | Hanny Heller | 055 245 18 88 | ha.heller@bluewin.ch |
| Gossau | Lisa Rohrer | 043 833 94 59 | lisarohrer@bluewin.ch |
| Hausen a. A. | Hansruedi Billeter | 044 764 03 73 | r.h.billeter@bluewin.ch |
| Henggart | Hedj Zolliker | 052 316 18 44 | |
| Hinwil | Hildegard Fricker | 044 937 48 77 | hilde.fricker@sunrise.ch |
| Kilchberg | Helmut Strub | 044 715 52 16 | helmut.strub@bluewin.ch |
| Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch / Forch, Uessikon | Hanspeter Suter | 044 980 25 01 | hsuter2@gmail.com |
| Meilen | Trudi Schmid | 044 910 08 89 | trudy.n.schmid@bluewin.ch |
| Mettmenstetten | Hanna Keller | 044 767 01 20 | hanna.keller@bluewin.ch |
| Niederhasli | Margret Hörschläger | 044 850 45 43 | roma.hoerschlaeger@bluewin.ch |
| Oberwil-Dägerlen | Annemarie Zehnder | 052 316 18 33 | annemarie.zehnder@gmx.ch |
| Oetwil am See | Werner Rennhard | 043 844 91 02 | werennhard@sunrise.ch |
| Otelfingen | Marylise Erni | 044 844 30 12 | marerni@hispeed.ch |
| Rüti | Marianne Hobi | 055 240 94 76 | marianne.hobi@gmx.net |
| Russikon | Margreth Baer | 044 954 07 05 | juema.baer@bluewin.ch |
| Schlieren | Irma Reimann | 044 730 67 93 | irmareimann@bluewin.ch |
| Schwerzenbach | Hansruedi Erzberger | 044 887 17 45 | h.r.erzberger@bluewin.ch |
| Seuzach | Ernst Buchmann | 052 335 27 03 | ernst.buchmann@bluewin.ch |
| Stäfa | Gabi Zimmermann | 044 926 20 93 | gabi.zimmermann@bluewin.ch |
| Urdorf | Marion Schlatter | 044 734 38 88 | marion.schlatter7@bluewin.ch |
| Uster | Marcel Berthoud | 044 940 93 25 | marcel.berthoud@bluewin.ch |
| Wallisellen | Bruno Lisser | 044 830 13 27 | b.lisser@glattnet.ch |
| Weisslingen | Werner Rüd | 052 384 17 34 | wm.rued@bluewin.ch |
| Wetzikon | Werner Jordi | 044 940 72 05 | werner.jordi@greenmail.ch |
| Zimmerberg | Walter Krüsi | 044 784 24 33 | w.kruesi@bluewin.ch |
| Zollikonberg | Karl Lang | 044 391 61 26 | kklang@bluewin.ch |
| Zumikon | Bernhard Kamer | 044 311 22 63 | bernhard@kamer.ch |
| Zürich | Rosmarie Meyer | 044 253 20 55 | meyer.ro@bluewin.ch |
| Zürich (Nord) | Elsi Kranz | 044 302 46 38 | elsikranz@bluewin.ch |

AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. 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. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

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.

INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Tanzbeschreibungen siehe Beschreibungen Seiten 2 und 3. Sie sind in allen 41 Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion.

SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden Schneeschuh Touren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Die Tourendaten werden ab ca. November 2013 aufgeschaltet.

ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezzeichnete Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailausschreibung.

| | |
|------------|---|
| WANN/ | Montag, 03.06., 13.30 Uhr |
| TREFFPUNKT | Stäfa, Parkplätze Mühleholzli |
| WANN/ | Montag, 01.07., 13.30 Uhr |
| TREFFPUNKT | Affoltern am Albis, Coop Parkplatz |
| LEITUNG/ | Heinrich Sprecher |
| INFO | 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com |

THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

| | |
|----------|---|
| WANN | Dienstag, 18.06. |
| ZEIT | 14.00–17.00 Uhr |
| EINTRITT | CHF 10.– |
| ORT | Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon |



Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In fast allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
058 451 51 36, jeweils 08.00–12.00 Uhr
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport
> Die Angebote richten sich an interessierte 60plus.
> Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

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. Siehe auch Tanzbeschreibung auf Seiten 2 und 3. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sommerferien 2013 fortgesetzt.

Laufende Kurse April bis Juli 2013

| | |
|------------------|---|
| KURSDATEN/ -ORTE | Siehe nachstehend |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| ANMELDUNG | An PSZH |
| KOSTEN JE | CHF 70.– (5 × 50 Minuten) |
| NACH KURS- DAUER | CHF 84.– (6 × 50 Minuten) CHF 98.– (7 × 50 Minuten) CHF 112.– (8 × 50 Minuten) CHF 126.– (9 × 50 Minuten) CHF 140.– (10 × 50 Minuten) |
| BEKLEIDUNG | Bequeme Kleidung und Schuhe |



EVERDANCE®

Affoltern am Albis

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 10.00–10.50 Uhr 06.05.–08.07. (9x, ohne 20.05.) |
| KURSORT | werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1 |
| LEITUNG | Martina Foster |

Bassersdorf

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 09.30–10.20 Uhr 06.05.–08.07. (9x, ohne 20.05.) |
| KURSORT | Bungertstube (Frauenverein) |
| LEITUNG | Andrea Reutimann |

Bonstetten NEU

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 07.05.–09.07. (10x) |
| KURSORT | Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain |
| LEITUNG | Martina Foster |

Dübendorf

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 14.15–15.05 Uhr 13.05.–01.07. (6x, ohne 20.05. und 27.05.) |
| KURSORT | Ev.-Ref. Kirchengemeindehaus Bahnhofstrasse 37 |
| LEITUNG | Lotti Rufer |

Kloten

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 15.05.–10.07. (9x) |
| KURSORT | Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126 |
| LEITUNG | Werner Niederhäuser |

Meilen

| | |
|------|--|
| WANN | Mittwoch, 08.05.–10.07. (9x, ohne 26.06.) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 17.05.–12.07. (7x, ohne 07.06. und 28.06) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr |
|------|--|

Den Sonntag gemeinsam geniessen



Möchten Sie neue Menschen 60plus kennen lernen, und sind Sie gerne zu Fuss unterwegs? Dann interessieren Sie vielleicht unsere neuen Sonntagswanderungen. Die erfahrene Leiterin Hilde Fricker hat zwei schöne Touren ausgesucht und freut sich auf Ihre Teilnahme.

Sonntagswanderung vom 9. Juni 2013

WANDERROUTE 7-Riedenweg Hinwil ZEIT 07.45 Uhr ab Zürich HB, 17.20 Uhr an Zürich HB ANFORDERUNG Wanderzeit ca. 3,5 Stunden, auf- und abwärts je ca. 250 Höhenmeter. Technisch ohne Anforderungen, dafür abwechslungsreich und romantisch KOSTEN Reisekosten ca. CHF 12.–, Teilnahmebeitrag CHF 8.– VERPFLEGUNG Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Mittagessen im Restaurant Sonne in Neukirch DETAILAUSSCHREIBUNG ist aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch > Wandern > Überregionale Angebote oder kann bei der Leiterin bestellt werden ANMELDUNG bis 11. September 2013 an Hilde Fricker, Erwachsenensportleiterin Wandern, 044 937 48 77, 079 812 14 39, hilde.fricker@sunrise.ch

geschaltet unter www.pszh-sport.ch > Wandern > Überregionale Angebote oder kann bei der Leiterin bestellt werden

ANMELDUNG bis 5. Juni 2013 an Hilde Fricker, Erwachsenensportleiterin Wandern, 044 937 48 77, 079 812 14 39, hilde.fricker@sunrise.ch

Sonntagswanderung vom 15. September 2013

WANDERROUTE Ruinenweg

Kradolf-Schönenberg ZEIT 08.15 Uhr ab Winterthur Bahnhof, 17.30 Uhr an Winterthur Bahnhof ANFORDERUNG Wanderzeit ca. 3,5 Stunden, auf- und abwärts ja ca. 250 Höhenmeter. Technisch ohne grosse Anforderungen KOSTEN Reisekosten ca. CHF 16.–, Teilnahmebeitrag CHF 8.– VERPFLEGUNG Zwischenverpflegung aus dem Rucksack, Mittagessen im Restaurant Sonne in Neukirch DETAILAUSSCHREIBUNG ist aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch > Wandern > Überregionale Angebote oder kann bei der Leiterin bestellt werden ANMELDUNG bis 11. September 2013 an Hilde Fricker, Erwachsenensportleiterin Wandern, 044 937 48 77, 079 812 14 39, hilde.fricker@sunrise.ch

| | |
|---------|--|
| KURSORT | Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17 |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont |

Pfäffikon

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 14.00–14.50 Uhr 06.05.–08.07. (9x, ohne 20.05.) |
| KURSORT | Studio Allegria Kempttalstrasse 26 |
| LEITUNG | Caroline Gfeller |

Regensdorf

| | |
|------|---|
| WANN | Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 07.05.–09.07. (9x, ohne 25.06.) |
|------|---|

| | |
|---------|--|
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18 |
| LEITUNG | Monika Stirnimann |

Stäfa

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 08.05.–10.07. (9x, ohne 26.06.) |
| KURSORT | Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35 |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont |

Uster

| | |
|----------------|---|
| WANN | Montag, 14.00–14.50 Uhr 06.05.–08.07. (9x, ohne 20.05.) |
| KURSORT | Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse |
| LEITUNG | Marianne Matousek |

Volketswil

| | |
|----------------|---|
| WANN | Freitag, 11.10–12.00 Uhr 10.05.–12.07. (10x) |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum In der Au 1 |
| LEITUNG | Marianne Matousek |

Wädenswil

| | |
|----------------|---|
| WANN | Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 15.05.–03.07. (10x) |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5 |
| LEITUNG | Bianca Bamert |

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

| | |
|----------------|--|
| WANN | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 07.05.–09.07. (9x, ohne 21.05.) |
| KURSORT | Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3 |
| LEITUNG | Caroline Gfeller |

**Winterthur
(Kirchgemeinde Mattenbach)**

| | |
|----------------|---|
| WANN | Freitag, 09.10–10.00 Uhr Freitag, 10.10–11.00 Uhr 10.05.–12.07. (8x, ohne 24.05. und 31.05.) |
| KURSORT | Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13 |
| LEITUNG | Petra Erb |

Zürich-Albisrieden

| | |
|----------------|---|
| WANN | Montag, 16.00–16.50 Uhr 06.05.–24.06. (7x, ohne 20.05.) |
| KURSORT | Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich |
| LEITUNG | Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®) |

Zürich-Altstetten

| | |
|----------------|---|
| WANN | Montag, 13.30–14.20 Uhr 06.05.–08.07. (9x, ohne 20.05.) |
| KURSORT | Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich |
| LEITUNG | Isabella Ladner |

SICHER GEHEN


Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Zürich-Hottingen

| | |
|----------------|--|
| WANN | Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 06.05.–01.07. (8x, ohne 20.05.) |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich |
| LEITUNG | Helen Rüegg |

Zürich-Oberstrass

| | |
|----------------|---|
| WANN | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 08.05.–10.07. (9x, ohne 26.06.) |
| KURSORT | Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich |
| LEITUNG | Monika Stirnimann |

Zürich-Oerlikon

| | |
|----------------|---|
| WANN | Montag, 16.25–17.15 Uhr 06.05.–24.06. (7x, ohne 20.05.) |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG | Edith Bonomo |

LINE DANCE

Kursbeschreibung siehe Seiten 2 und 3.

Zürich-Oerlikon

| | |
|------------------|--|
| WANN | Mittwoch, 09.30–10.30 Uhr 08.05.–26.06. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG | Theresa Martinelli |
| KOSTEN | CHF 128.– (8x 60 Minuten) |
| ANMELDUNG | An PSZH |

TANGOSANO PRACTICA

Diese Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Tango-Argentino-Übungs teil 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 Neue Kurse ab Herbst 2013 |
| KURSORT | Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248, 8032 Zürich |
| LEITUNG | Verena Vaucher und Alexander Dreher |



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-Oerlikon

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 08.05.–26.06. |
| 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 Laufende Kursperiode: 22.04.–17.06. Nächste Kursperiode: ab Oktober |
| KURSORT | Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt |
| KOSTEN | Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– 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

| | |
|--------------------|--|
| 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 www.tennis-buchs.ch |
| KOSTEN | Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– 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 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch |

Tennis in Dürnten

| | |
|--------------------|---|
| WANN | 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 10.05.–30.08. (ohne Sommerferien) Nächste Kursperiode: 06.09.–06.12. (ohne Herbstferien) |
| 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.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38 |

Susy Kappeler, 78 Jahre,
Velofahrerin



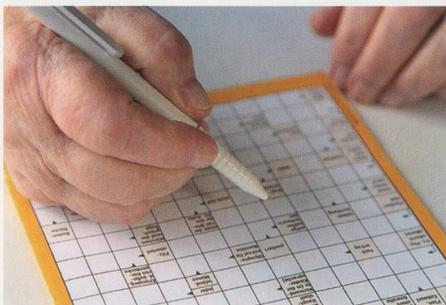


BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Gedächtnis-Club in Winterthur



| | |
|--------------------|--|
| WANN | Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 12.06., Sommerpause, 18.09. |
| 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 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch |

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

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 | NEU: Schulung mit Windows 8 und Word 2013, Internet Ex- plorer 10, Windows Live Mail |

Einstiegerkurse

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

| | |
|--------|--|
| WANN | Kurs 5: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 04.10.–08.11. |
| KOSTEN | CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Min.) |

Internet und E-Mail

Gezielte Suche im Internet, Senden von E-Mails und Sicherheit im Netz.

| | |
|--------|--|
| WANN | Kurs 3: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 13.09.–27.09. |
| KOSTEN | CHF 350.– (3 × 180 Minuten) |

Tablet-Grundkurse (iPad)



Tablet-Computer sind leicht zu bedienen und handlich. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Außerdem laden Sie interessante Programme (Apps) auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse notwendig.

| | |
|--------|---|
| WANN | Kurs 01b: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 04.06.–02.07. Kurs 04: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 10.09.–08.10. |
| KOSTEN | CHF 575.– (5 × 180 Min.), für EL-BezügerInnen: CHF 275.– |

Tablet-Grundkurse (Android)

Velleicht haben Sie sich für ein Tablet mit dem Betriebssystem Android entschieden. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Lerninhalte: siehe Tablet-Grundkurse (iPad).

| | |
|--------|---|
| WANN | Kurs 05: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 10.09.–08.10. |
| KOSTEN | CHF 575.– (5 × 180 Min.), für EL-BezügerInnen: CHF 275.– |

Tablet-Aufbaukurse (iPad) NEU

Die Bedienung Ihres Tablets ist Ihnen bereits vertraut. Jetzt lernen Sie Multimedia-Anwendungen kennen: Radio hören, TV und Filme (youtube) schauen und ausgewählte Bücher lesen. Sie entdecken Apps und Internetseiten (z.B. Spiele, Gesundheit, Ernährung, ...) und lernen, Ihre Daten und Fotos sicher und geordnet zu verwalten.

| | |
|--------|--|
| WANN | Kurs 01: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 13.09.–27.09. |
| KOSTEN | CHF 350.– (3 × 180 Min.), für EL-BezügerInnen: CHF 175.– |

Computeria 60+ Winterthur

| | |
|------|---|
| WANN | Samstag, 08.30–11.10 Uhr 01.06., 08.06., 29.06., 06.07. (ohne Anmeldung) 25.05., 22.06. Spezialanlässe (Anmeldung erforderlich) 15.06. Excel-Anwendung (Anmeldung erforderlich) |
|------|---|

| | |
|--------------------|---|
| KURSORT | Berufsfachschule (BFS), Lagerhausstr. 5, Winterthur |
| LEITUNG | Informatiker der BFS und frei- willige SeniorInnen |
| KOSTEN | CHF 20.– |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, OV Oberwinterthur Hugo Rütti, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch |



Smartphone-Grundkurse in Zürich NEU



Vielleicht sind Sie ja neugierig geworden, wie ein iPhone oder andere Smartphones tatsächlich funktionieren. In diesem Kurs wird Ihnen die Bedienung mit den Fingern vertraut (Touchscreen), Sie werden Anrufe tätigen, Ihr Adressbuch anlegen und Kurznachrichten (SMS) empfangen und versenden.

| | |
|--------------------------|---|
| WANN | Kurs 1 (iPhone): Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr 30.10. und 06.11. Kurs 2 (Android): Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr 30.10. und 06.11. |
| LEITUNG | Mitarbeitende der Computer-schule SurfingSenior |
| KOSTEN | CHF 110.– inkl. Kursmaterial (2 × 90 Minuten) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich 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, genaue Zeiten auf Anfrage |
| | Sprachkurse mit untersch. |

Niveaustufen. Schnuppern ist jederzeit möglich

| | |
|--------------------------|--|
| KOSTEN | CHF 255.– (17 × 60 Minuten) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch |

| | |
|--------------------------|---|
| LEITUNG | Yvonne Rimle |
| KOSTEN | CHF 310.– (11 × 90 Min.; exkl. Lehrmittel) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 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 verstündigen. **Kursstufe B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen zusammenhängend äussern. Die Kursgruppen setzen sich aus neuen und bisherigen Teilnehmenden zusammen.

| | |
|--------------------------|--|
| WANN | Kurs 13 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 19.09.–12.12. (ausser 17.10.) Kurs 15 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 19.09.–12.12. (ausser 17.10.) |
| LEITUNG | Gabriela Meier |
| KOSTEN | CHF 330.– (12 × 90 Min.) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch |

Englisch für Anfänger in Zürich NEU

Sie haben keine oder nur minimale Englischkenntnisse, wollen jedoch diese Weltsprache erlernen – und zwar ganz von Anfang an, Schritt für Schritt. In diesem Kurs werden Sie sich mit dem speziell für Erwachsene entwickelten Lehrmittel «Network Starter» langsam an die fremde Sprache herantasten. Dieser Kurs wird 2014 fortgesetzt, so dass Sie mit der Zeit Basissprachkenntnisse für den Alltag erwerben.

| | |
|------|--|
| WANN | Kurs 1: Donnerstag, 08.30–10.30 Uhr 04.10.–20.12. (ausser 08.11.) Kurs 2: Donnerstag, 10.45–12.15 Uhr 04.10.–20.12. (ausser 08.11.) |
|------|--|

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Kulturgruppe – Erlebtes mit Gleichgesinnten teilen



In der Kulturgruppe besuchen kulturrenteressierte SeniorInnen Veranstaltungen, Museen und Ausstellungen, werfen einen Blick hinter die Kulissen von Konzert- oder Theaterbühnen, knüpfen neue Kontakte, tauschen Gedanken aus und wirken aktiv an der Programmgestaltung mit.

| | |
|-----------------|--|
| WANN | 2. und 4. Dienstag des Monats |
| ORT | Besammlung meistens am HB Zürich, Fahrten in die Umgebung. |
| LEITUNG | Alex Villiger |
| KOSTEN | Jahresbeitrag CHF 65.–/Pers., CHF 120.–/Paar |
| INFO/ ANMELDUNG | Alex Villiger 044 422 45 28 |

Erzähl-Café in Bülach

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und etwas dazu in gemütlicher Atmosphäre. Dies alles ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen.



| | |
|--------------------------------|--|
| WANN | Freitag, 14.00–16.00 Uhr 28.06. und 26.07. |
| LEITUNG | Veronika Eggenberger |
| KOSTEN | keine |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch |

Mein Lebensbuch NEU



In diesem Jahrestagskurs 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 04.11. und 16.12.2013 20.01., 24.02., 24.03., 14.04., 12.05., 16.06. und 07.07.2014 |
| LEITUNG | Renate Rubin, Poesie- und Bibliotherapeutin, Erwachsenenbildnerin |
| KOSTEN | CHF 750.– (9 × 270 Min.) für El-BezügerInnen: CHF 375.– |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch |

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 30.05., 13.06., 27.06., 11.07., 25.07., 08.08., 22.08. usw. |
| 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 01.07. und 02.09. |
| 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 |

Seniorenbühne Zürich



Ab Sommer probt die Seniorenbühne das Stück «Fischergasse 15» von Jens Exler in Mundartbearbeitung. Für unsere neue Produktion suchen wir v.a. männliche Schauspieler, aber auch Techniker, RequisiteurInnen und Souffleusen, die hinter der Bühne assistieren. Ab Herbst wird die «Fischergasse 15» im gesamten Kanton Zürich aufgeführt.

| | |
|------|--|
| WANN | Proben: jeweils Montag und Dienstag ab Juli; Aufführungen: 2–3 Mal pro Woche ab Oktober |
|------|--|

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| ORT | Alterszentrum Rebwies |
| LEITUNG | Rupert Dubsky (Regie) |
| KOSTEN | Keine |
| INFO/ | Alex Kauer |
| ANMELDUNG | 044 422 51 08 sebuezh@bluewin.ch |

Stubete «zäme singe» in Winterthur



| | |
|-----------|--|
| WANN | Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 18.06. und 02.07. (mit Sommerfest) |
| 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 |

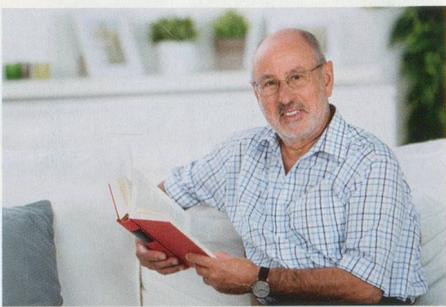
Plastisches, figürliches Gestalten mit Einblick in die Kunstgeschichte

In Gruppen von 6 Personen gestalten Sie eigene Kunstwerke nach Ihren Vorstellungen und Ihrer Fantasie!

| | |
|-----------|--|
| WANN | Freitag, 14.00–20.00 Uhr 24.05. |
| INFO/ | Samstag u. Sonntag, 10.00–16.00 Uhr 25.05. und 26.05. |
| KURSORT | Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach |
| LEITUNG | Frau Eva Ehrismann, Bildhauerin |
| KOSTEN | CHF 360.– (18 Std.) |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch |

AVANTAGE: 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 04.–05.07. Geroldswil
11.–12.07. Kilchberg
21.–22.08. Zürich
05.–06.09. Winterthur
26.–27.09. Wetzikon

KOSTEN CHF 700.– (Einzelperson) /
CHF 1350.– (Paar)

INFO / ANMELDUNG AvantAge
Fachstelle Alter und Arbeit
Pro Senectute ZH und BE
058 451 51 57
www.avantage.ch

WANN Schulung für übrigen Kanton
Zürich:
19./20.06. und 23./24.10.,
jeweils 13.30–17.30 Uhr

ORT PSZH, DC Winterthur
Brühlgartenstrasse 1,
8400 Winterthur

KONTAKT Eva Derendinger (Winterthur):
058 451 54 48
Brigitte Täschler (Unterland/
Furttal): 058 451 53 06
Ruth Hunn (Oberland),
058 451 53 75
Tanja Zimmermann (Limmattal/
Knonaueramt), 058 451 52 00

FREIWILLIGENARBEIT

TREUHANDDIENST

Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen/finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig wird ein unverbindliches Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

WANN Schulung Stadt Zürich und Zimmerberg:
09.10., 13.30–17.00 Uhr und
10.10., 09.00–12.00 Uhr

ORT PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich

KONTAKT Susanne Keller oder Hans Bachmann, 058 451 50 00
treuhanddienst@zh.pro-senectute.ch

Einfach
und sicher
spenden



Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Schreiben Sie eine SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie es an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Orange) an uns weiter.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 2/2013 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/FURTTAL
Lindenhofstrasse 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

