

**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:** 10.04.2026

**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 hinglegen, 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 Quadrillen 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 melodios, 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 Schrittkombinationen 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:**

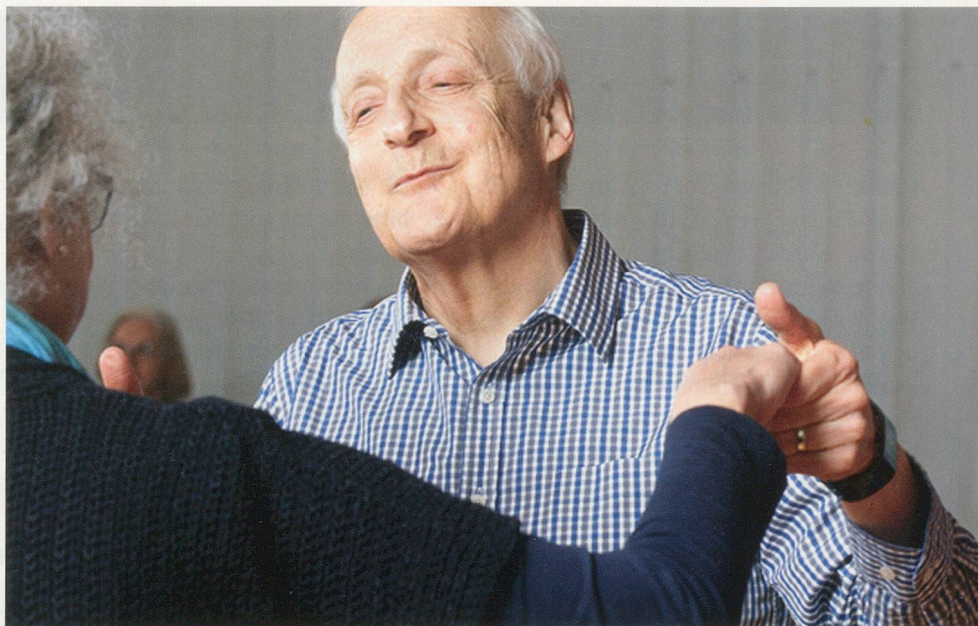
### **Tanzen im Kreis und auf Ansage**

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 angesagt. 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 Verbindungsschritten 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 Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16);
  - über [www.zh.pro-senectute.ch](http://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](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > 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-

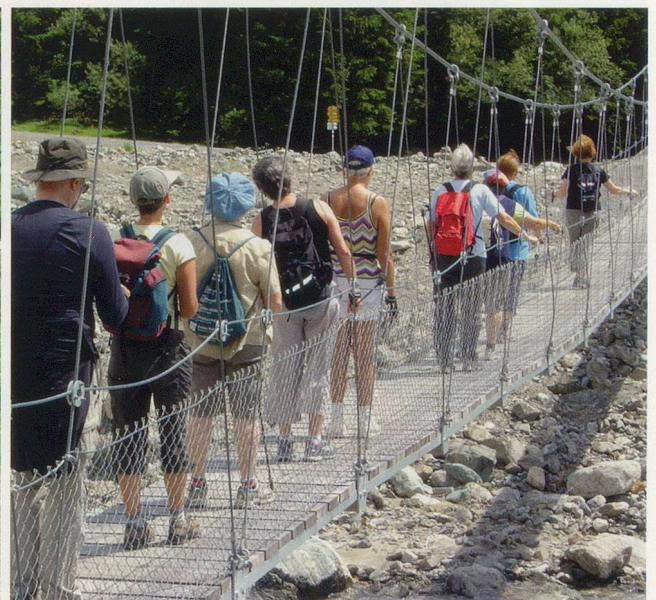
und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und

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

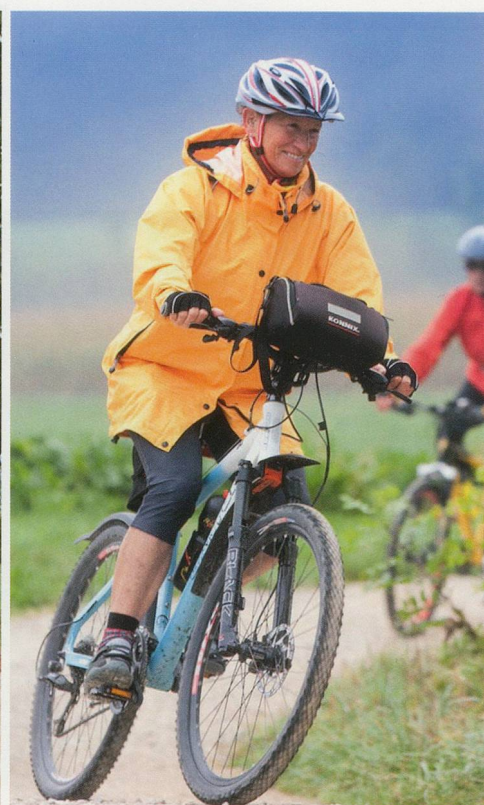
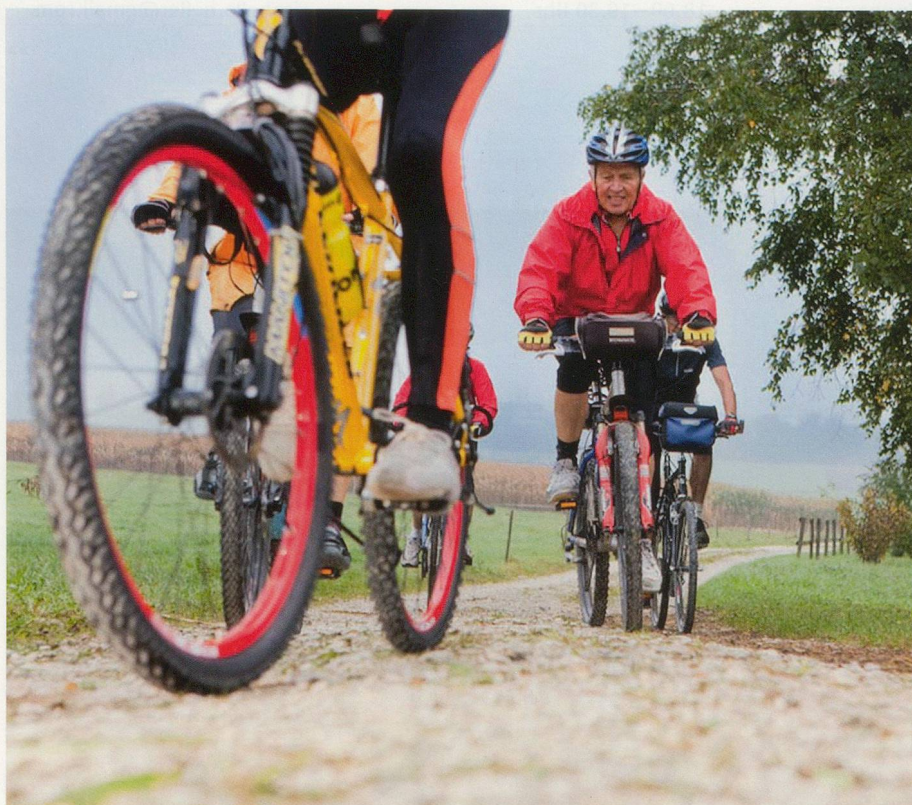
ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-INNEN	TELEFON/E-MAIL
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 <a href="mailto:jsabella.heller@gmail.com">jsabella.heller@gmail.com</a>
Dürnten / Tann	Walking	Schulhaus Blatt	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Ursula Kunz	055 240 61 06 <a href="mailto:fam-kunz@bluewin.ch">fam-kunz@bluewin.ch</a>
Forch (Ebmingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
Forch (Zumikon)	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 <a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>
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 <a href="mailto:monica.bamert@telannet.ch">monica.bamert@telannet.ch</a>
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 <a href="mailto:hpukoch@sunrise.ch">hpukoch@sunrise.ch</a>
Hinwil	Nordic Walking und Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@hisppeed.ch">a.schnetzer@hisppeed.ch</a>
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Wüest	044 950 43 64 <a href="mailto:b.wueest@cablenetswiss.ch">b.wueest@cablenetswiss.ch</a>
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)	Elfi 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

&gt;&gt;



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)/Dättnu	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 Rigiblick	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 Kienastewiesweg (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 Katzenschwanz- 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 Steigungen.

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 2 × 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	2 × pro Monat April–Oktober	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	rolfandenmatten@bluewin.ch
Entlisberg	Mittwoch	2 × 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	2 × 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	2–3 × monatlich April–November	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Dienstag und / oder Donnerstag	2–3 × pro Monat April–Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@telannet.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	1 × pro Monat April–Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1 × pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichseeufer/ Meilen	Donnerstag	1 × 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	1–2 × pro Monat April–Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch

&gt;&gt;

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_huber@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
Fiscenthal	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
Zollikerberg	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 Auftriebes 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 Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Die Touren Daten 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 eingezeichneter 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/ TREFFPUNKT	Montag, 03.06., 13.30 Uhr Stäfa, Parkplätze Mühleholzli
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 01.07., 13.30 Uhr Affoltern am Albis, Coop Parkplatz
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 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

BEWEGUNG  
UND SPORT



Für Gesundheit und Kontakt

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 NACH KURS- DAUER	CHF 70.– (5 × 50 Minuten) 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.  
(9×, 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.  
(9×, ohne 20.05.)

KURSORT Bungertstube (Frauenverein)

LEITUNG Andrea Reutimann

**Bonstetten <sup>NEU</sup>**

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr  
07.05.–09.07.  
(10×)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung  
Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Martina Foster

**Dübendorf**

WANN Montag, 14.15–15.05 Uhr  
13.05.–01.07.  
(6×, 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. (9×)

KURSORT Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

**Meilen**

WANN Mittwoch, 08.05.–10.07.  
(9×, ohne 26.06.)  
10.00–10.50 Uhr  
11.00–11.50 Uhr,  
Freitag, 17.05.–12.07.  
(7×, 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 Turbolino im Verkehrssicherheitszentrum des TCS DETAILAUSSCHREIBUNG ist auf-

geschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://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](mailto: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](http://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](mailto: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.  
(9×, ohne 20.05.)

KURSORT Studio Allegria  
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Caroline Gfeller

**Regensdorf**

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr  
07.05.–09.07.  
(9×, ohne 25.06.)

KURSORT Ref. Kirchengemeindehaus  
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

**Stäfa**

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
08.05.–10.07.  
(9×, ohne 26.06.)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

### Uster

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr  
06.05.–08.07.  
(9×, ohne 20.05.)

KURSORT Zirkuszelt Filacro, beim  
Zeughaus, Berchtholdstrasse

LEITUNG Marianne Matousek

### Volketswil

WANN Freitag, 11.10–12.00 Uhr  
10.05.–12.07. (10×)

KURSORT Gemeinschaftszentrum  
In der Au 1

LEITUNG Marianne Matousek

### Wädenswil

WANN Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr  
15.05.–03.07. (10×)

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.  
(9×, ohne 21.05.)

KURSORT Kongress- und Kirchgemein-  
dehaus, 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.  
(8×, 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.  
(7×, 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.  
(9×, ohne 20.05.)

KURSORT Tanzschule Galactic Dance  
Albulastrasse 47, 8048 Zürich

LEITUNG Isabella Ladner

### Zürich-Hottingen

WANN Montag, 15.00–15.50 Uhr  
Montag, 16.00–16.50 Uhr  
06.05.–01.07.  
(8×, 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.  
(9×, 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.  
(7×, 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.– (8× 60 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

## 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.

### Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr  
23.10.–11.12.

KURSORT Schulhaus Schauenberg  
Lerchenhalde 40, 8046 Zürich

LEITUNG Eveline Kipfer

KOSTEN CHF 180.– (8× 90 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 Argentin- o 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 Lötscher
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	Montagsmorgen 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



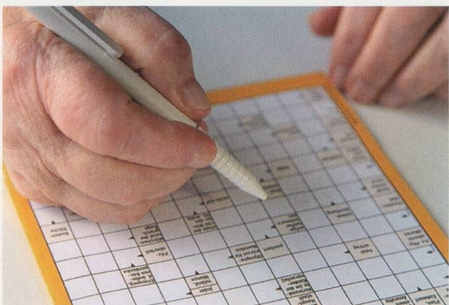


## BILDUNG UND KULTUR

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

### 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 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)

Vielleicht 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 Rütli, 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 Computerschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 110.– inkl. Kursmaterial (2 x 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 x 60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@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. 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 x 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.)
------	--

LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 310.– (11 x 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

**AUSDRUCK UND KREATIVITÄT**

**Kulturgruppe - Erlebtes mit Gleichgesinnten teilen**



In der Kulturgruppe besuchen kulturinteressierte 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 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 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, Erwachse- nenbildnerin
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+ – Zeitgenös-  
sische 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; Aufführun- gen: 2–3 Mal pro Woche ab Oktober
------	--

ORT	Alterszentrum Rebwies
LEITUNG	Rupert Dubsy (Regie)
KOSTEN	Keine
INFO/ ANMELDUNG	Alex Kauer 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

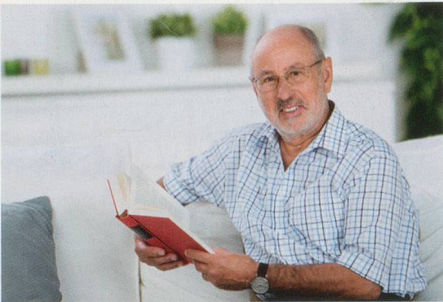
**Plastisches, figürliches Gestalten mit  
Einblick in die Kunstgeschichte**

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

WANN	Freitag, 14.00–20.00 Uhr 24.05. 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.)
INFO/ 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

## 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

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/Furtal): 058 451 53 06  
 Ruth Hunn (Oberland),  
 058 451 53 75  
 Tanja Zimmermann (Limmattal/Knonaueramt), 058 451 52 00

## 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

### Dienstleistungszentren

UNTERLAND/FURTTAL  
 Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach  
 Telefon 058 451 53 00

LIMMATTAL/KNONAUEAMT  
 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

