

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 4

**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 Qual der Wahl: PC, Tablet oder Smartphone?
- 05 Schneeschuhtouren und Skifahren in diesem Winter

**MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL** Viele Seniorinnen und Senioren tragen sich mit dem Gedanken, ein Tablet oder einen Computer anzuschaffen. Was bei der Wahl zu bedenken ist: ein Gespräch mit Clinton S. Yasler, Geschäftsführer der Computerschule SurfingSenior.

# PC, TABLET ODER SMARTPHONE

## WELCHES GERÄT PASST ZU MIR?

Interview//CHRISTOPH WEISS, PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH



### WAS IST WAS?

#### A) Personal Computer (PC)

Fixer Arbeitsplatzcomputer, bestehend aus drei Teilen (Rechner, Tastatur, Bildschirm)

#### B) Notebook/Laptop

Tragbarer akkubetriebener Computer mit integrierter Tastatur

#### C) Tablet

Flacher Computer in Form eines Schreibblocks; Bedienung durch Bildschirmberührung mit dem Finger

#### D) Smartphone

Leistungsfähiges Mobiltelefon mit Zugang zum Internet

**Derzeit sind Tablets (wie etwa das iPad von Apple) sehr populär. Was sollten Seniorinnen und Senioren beim Tabletkauf beachten?**

Sie sollten sich zunächst genau überlegen, was sie mit dem Gerät machen wollen, unabhängig davon, ob Computer, Tablet oder Smartphone. Mit dem Tablet können sie wunderbar Freunden ein paar Fotos zeigen, mailen oder auch im Internet surfen. Hinzu kommt der Vorteil, dass Tablets leicht transportabel sind und somit auf dem Sofa oder unterwegs eingesetzt werden können. Für Büroarbeiten oder Anwendungen, welche eine stärkere Rechenleistung erfordern, sollte der Blick eher Richtung Computer/Notebook gerichtet sein.

**Man sagt den Tablets nach, sie seien ein Spielzeug für Erwachsene. Dienen diese Geräte v.a. der Unterhaltung?**

Ja, das kann man schon sagen. Ein Tablet ist weniger ein Arbeitsinstrument, als eins für Unterhaltung und Information. Eine unserer Kursteilnehmerinnen liebt Opern und recherchiert mit Freuden auf ihrem Tablet, was gerade an den grossen Häusern gespielt wird. Andere geniessen es, auf ihrem Tablet Spiele zu machen oder schauen gern kurze Filme auf «youtube».

**Wofür eignen sie sich gar nicht?**

Wenn man vor allem Texte schreiben möchte, ist das Tablet nicht geeignet; die Eingabe von viel Text ist mühsam. Die Möglichkeiten und die Handhabung eines Tablets sind eingeschränkt, zum Beispiel wird wahrscheinlich niemand auf dem Tablet die Buchhaltung für den Sportverein erledigen wollen. Ausserdem ist bei Tablets die Speicherkapazität rasch erschöpft; wer sehr viele Fotos, Musik oder gar Filme speichern möchte, wird schnell an Grenzen stossen.



### Wie einfach ist es, ein Tablet zu bedienen?

Sicherlich ist es von Vorteil, dass die Eingabe direkt auf dem Bildschirm («Touchscreen») mit den Fingern erfolgt und somit die Maus wegfällt. Allerdings sollte man keine zu grossen Erwartungen haben: Wer feinmotorisch – aus welchen Gründen auch immer – eingeschränkt ist, wird auch beim Tablet seine Schwierigkeiten haben. Zumal die Eingabefelder auf dem Tablet oft klein sind.

### Empfehlen Sie ein Tablet in Standardgrösse (10 Zoll) oder in Taschenbuchformat («Mini-Tablet»)?

Bloss kein Mini-Tablet! Für ältere Menschen ist ein grosser Bildschirm viel angenehmer. Wenn die Bildschirmgrösse für NutzerInnen zentral ist, dann sollte sogar die Anschaffung eines Computers oder Notebooks in Betracht gezogen werden.

### Viele Seniorinnen und Senioren schätzen es, bestimmte Informationen gedruckt in der Hand zu halten. Was bedeutet das für die Gerätewahl?

Die Schnittstelle zwischen Rechner und Drucker ist beim PC/Notebook einfacher als beim Tablet und kann meist direkt mit einem Kabel eingerichtet werden. Bei einem Tablet muss die Verbindung über Funk (WLAN) hergestellt werden und bedingt einen entsprechenden Drucker.

### Etlche ältere Menschen fotografieren digital und bearbeiten ihre Fotos. Welches Gerät empfehlen Sie?

Ein Tablet ist prima, um Fotos abzuspeichern und anzuschauen. Wenn allerdings die Fotos bearbeitet werden sollen, dann sollte man sich eher für einen PC respektive ein Notebook entscheiden.

### Wo liegen die Vorzüge eines mobilen Computers (Notebook) gegenüber einem Tablet?

Mehr Speicherplatz und höhere Rechenleistung ermöglichen, dass viele Anwendungen flüssiger laufen oder das Arbeiten damit angenehmer ist. Ausserdem ist wie schon erwähnt das Schreiben mit Tastatur bequemer. Da ein Computer oder Notebook in der Regel auch über ein DVD-Laufwerk verfügt, kann man sich damit zum Beispiel auch Filme ansehen.

### Abgesehen von der Grösse ähneln sich Smartphones und Tablets sehr. Was spricht für den Kauf eines Smartphones?

Ein Smartphone ist dann eine Option, wenn es in erster Linie darum geht, telefonieren zu wollen. Für die anderen Zwecke wie Surfen, Mailen oder Zeitung lesen ist ein Tablet aufgrund des grösseren Bildschirms sicher die bessere Wahl. Sofern es das Portemonnaie zulässt, empfiehlt es sich deshalb, beides anzuschaffen.

### Welches Modell hat die Nase vorn bei einem Preis-/Leistungsvergleich und wenn ich ein eher günstiges Gerät suche?

Zwischen Tablets und PCs/Notebooks gibt es deutliche Preisunterschiede: Sie bekommen ein Tablet heute schon für rund 200 Franken, während Sie für ein Mittelklasse-Notebook 600–800 Franken bezahlen. Das Preisargument darf jedoch nicht das Entscheidende sein, sondern ich erinnere daran: Erst muss die Frage beantwortet sein, für welche «Arbeiten» Sie es einsetzen wollen.

*Computer-, Tablet- und Smartphoneurse von Pro Senectute Kanton Zürich auf den Seiten 12 bis 13*



Konzentriert lauschen die Teilnehmenden eines PC-Kurses den Erklärungen der Kursleitung.

## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > 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 unter-

schiedlich 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.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport;

– oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV.

- > 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 60 plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### 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 Herz-Kreislauf. 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.



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

### INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 41 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten, lässigen Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/-in willkommen.

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zü-  
giges 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 Hüft-  
gelenken massiv reduziert wird. Gleich-  
zeitig werden die Muskulatur im Schul-  
ter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt  
und Verspannungen der Nackenmusku-  
latur gelöst. 38 Gruppen sind im Kanton  
Zürich regelmässig unterwegs.

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison fin-  
den rund 40 Schneeschuhtouren in ver-  
schiedenen Anforderungsstufen statt. Sie  
sind herzlich willkommen, sporadisch  
oder regelmässig in den Gruppen Ihrer  
Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird  
je nach Schneeverhältnissen und Witte-  
rung auch kurzfristig gewählt oder an-  
gepasst. Die Touren und die Anforderun-  
gen in Laufzeit und Höhenmeterangaben  
sind jeweils in den Detailprogrammen be-  
schrieben. Diese sind aufgeschaltet unter  
[www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt  
bei der Leiterin/ dem Leiter der drei Grup-  
pen (siehe rechts) angefordert werden.

### Schneeschuhgruppe Interregio

KONTAKT- PERSONEN  
Niklaus Sigrist  
043 233 72 31, 079 744 97 01  
[nik.sigrist@bluewin.ch](mailto:nik.sigrist@bluewin.ch),  
Monica Bamert  
044 740 48 37, 077 468 30 12  
[monica.bamert@telannet.ch](mailto:monica.bamert@telannet.ch)

### Schneeschuhgruppe Winterthur

KONTAKT- PERSON  
Maria Germann  
052 222 57 18, 079 680 38 43  
[mariagermann@bluewin.ch](mailto:mariagermann@bluewin.ch)

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

KONTAKT- PERSON  
Werner Wäfler  
044 784 51 89, 079 437 70 87  
[sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)

## Spuren im Sonntagsschnee

Erleben Sie die Winterlandschaft in einer  
anderen Dimension. Auf Schneeschu-  
hen sind Sie ungebunden und bewegen  
sich frei durch die Natur. Ein Leiterteam  
wird Ihnen an zwei Sonntagen zeigen,  
wie man sich auf den Schneeschuhen  
bewegt und das Gelände ausnützt. Sie  
sind gemeinsam unterwegs und erleben  
Kameradschaft und Geselligkeit.

// TERMINE Sonntag, 5. Januar 2014  
und Sonntag, 9. Februar 2014.

// ROUTE Wenn es die äusseren  
Bedingungen zulassen, finden beide  
Touren im Raum Einsiedeln – Ro-  
thenturm – Hoch Ybrig statt, Mit-  
tagshalt in einem Restaurant.

// ANFORDERUNGSSTUFE leicht/  
mittel. Das heisst, bis 4,5 Stunden  
Wanderzeit mit Auf- und Abstieg  
je ca. 500 Höhenmeter. // KOSTEN  
Persönliche Reise- und Verpfle-  
gungskosten, Teilnahmebeitrag  
// SCHNEESCHUHE «Schnupperin-  
nen und Schnuppern» werden  
Schneeschuhe zur Verfügung gestellt.  
Bitte dem Leiter mitteilen.

// DETAILAUSSCHREIBUNG ist  
ein paar Tage vor dem Anlass auf-  
geschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch)  
> Schneeschuhwandern. Auskunft  
erteilt auch der Leiter Werner Wäfler,  
044 784 51 89 / 079 437 70 87,  
[sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)



### Kurzbericht einer Tour von letztem Winter

Die Teilnehmenden der Schneeschuh-  
gruppe Interregio sind bereit, den Auf-  
stieg auf den Schnabelspitz (z.T. im Hin-  
tergrund ersichtlich, siehe Bild) unter die  
Füsse zu nehmen. Zuerst müssen natür-  
lich die Schneeschuhe montiert und die  
Stöcke auf die richtige Länge eingestellt  
werden. So, jetzt kann es losgehen. Am  
Anfang führt der Weg noch relativ flach  
durch das Tal, so richtig zum Aufwärmen.  
Bald verschwinden die wärmenden Ja-  
cken im Rucksack, der Aufstieg heizt ein.  
Nach einer Stunde gibt es eine kurze Ver-  
schnauzpause: Tee trinken, Nüsse essen,

und schon geht es wieder weiter, bis es  
Zeit wird, das Picknick und die schöne  
Aussicht zu geniessen. Noch ein kurzer  
Aufstieg, und das Tagesziel, der Schna-  
belspitz, ist erreicht. Schnee, Berge, Son-  
ne und Genuss pur. Beim Abstieg durch  
den Neuschnee ziehen alle Teilnehmen-  
den ihre eigene Spur. Was für ein Erleb-  
nis! Am Ziel angekommen, sind wir uns  
einig: Das war eine schöne Tour, bei der  
nächsten sind wir auch wieder dabei.

Monica Bamert, Erwachsenenportleiterin Schnee-  
schuhlaufen, Nordic Walking und Velo fahren

## VELOFAHREN

Die 20 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. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: 38 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen 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 Anmelde- termine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

## THÉ DANSANT



Mit Bistrobetrieb und Live-Musik.

WANN	Dienstag, 19.11., 17.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Tanzwerk101, Pfingstweid- strasse 101, 8005 Zürich



## WINTERWOCHEN

Detailausschreibungen über:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot >  
 Bewegung und Sport > Sportwochen  
 oder 058 451 51 31.

### Schneeschuhlaufen in Alt St. Johann

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen Hotel Schweizerhof mit 3-Sterne-Komfort in Alt St. Johann. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil.

WANN	So–Fr, 19.–24. Januar 2014
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Telefon und TV, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachtessen, Begrüssungsapéro, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, eine Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, Tourenleitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller 044 940 50 80 oder 079 301 34 02
ANMELDUNG	Schriftlich an Robert Müller mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 01.01.2014

### Ski Alpin in Bivio

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitet und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könnler/-innen sind herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung endet

vor dem Hotel Post mit 3-Sterne-Komfort, und schliesslich ist Entspannung total im Dampfbad oder in der Sauna angesagt.

WANN	So–Fr, 12.–17. Januar 2014
KOSTEN	Pauschal CHF 865.– (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, Leitung. Exkl. Skipass ca. CHF 100.–
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch Eugen Stähli, 044 767 09 23 eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 06.12.2013

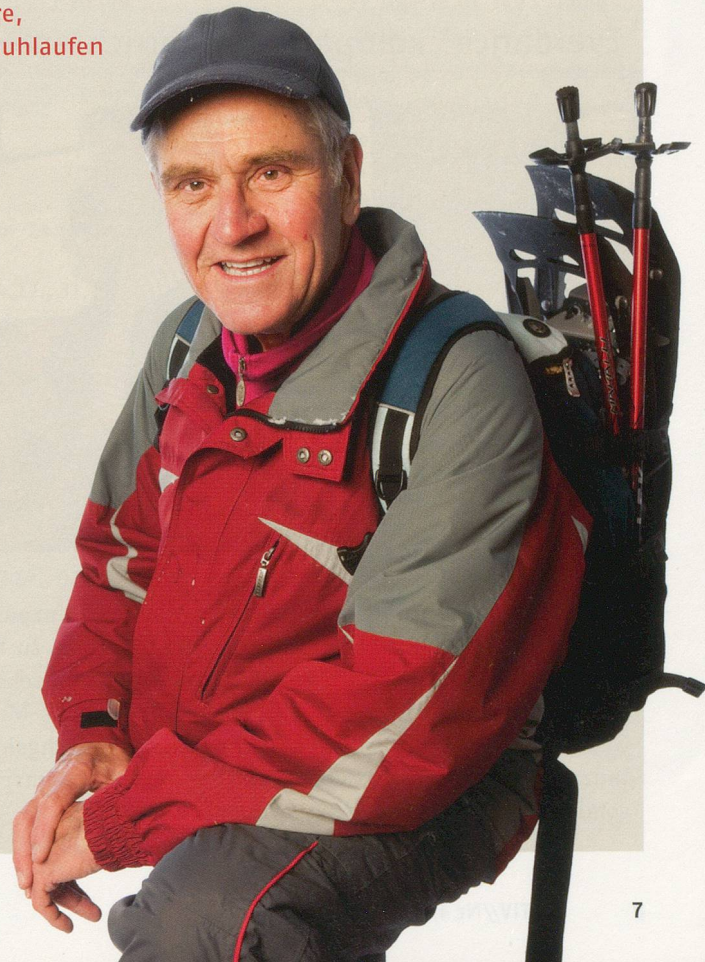
### Ski Alpin in Grindelwald

In Grindelwald können Sie die einmalige Landschaft und die wunderbaren Skipisten geniessen. Die Skiregionen Kleine Scheidegg-Männlichen und First bieten für Fahrerinnen und Fahrer aller Stufen

eine passende Piste. Verschiedene Bergrestaurants am Pistenrand laden zu einem gemütlichen Kaffee oder kleinen Imbiss ein. Beschneite Abfahrten ermöglichen auch bei etwas weniger Schnee eine genussvolle Heimfahrt zur Talstation. Die guten Bahn- und Busverbindungen bringen Sie von dort sicher zum Hotel. Von Geniesser/-innen bis Könnler/-innen sind alle herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen).

WANN	So–Fr, 09.–14. März 2014
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1140.– (DZ) mit Dusche und WC, inkl. Halbpension, 5-Tages-Skipass, Fondueabend, Leitung. Fakultativer Ausflug auf das Jungfrauoch (ca. CHF 58.–).
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ernst und Charlotte Fiechter 044 844 13 80 ernstf@bluewin.ch
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 25.01.2014

Ruedi Wenger, 74 Jahre,  
Teilnehmer Schneeschuhlaufen



## 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 5136, jeweils 08.00–12.00 Uhr  
sport@pszh.ch  
www.pszh.ch > Unser Angebot >  
Bewegung und Sport  
> Die Angebote richten sich  
an Interessierte 60plus.  
> Versicherung ist Sache der Teil-  
nehmenden.

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. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sportferien 2014 fortgesetzt.

### Laufende Kurse Oktober 2013 bis Februar 2014

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

### Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 21.10.–27.01. (12×, ohne 16.12., 23.12., 30.12.)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

### Bonstetten

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 22.10.–28.01. (13×, ohne 24.12., 31.12.)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster

### Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 21.10., 28.10., 18.11., 25.11., 09.12., 16.12., 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02. (11×)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lisa Pfister bis Ende 2013 Lotti Rufer ab 2014

## Everdance® kompetent unterrichten – Vierter Ausbildungslehrgang



Bei diesem von Pro Senectute Kanton Zürich für das Zielpublikum 60plus entwickelten Angebot werden Schritte des modernen Paartanzes in einfachen Choreografien und losen Gruppen getanzt. Mann beziehungsweise Frau ist somit nicht auf eine Tanzpartnerin oder

einen Tanzpartner angewiesen! Diese Tanzform zu bekannten Musikhits erfreut sich sehr grosser Beliebtheit. Von Januar bis Mai 2014 findet der vierte Ausbildungslehrgang für Bewegungs- und Tanzlehrpersonen in Zürich statt.

// ZIELPUBLIKUM Angesprochen sind Bewegungslehrer/-innen (die Ausbildung Everdance® dauert für diese Teilnehmenden neun Tage) und Paartanzlehrer/-innen (die Ausbildung Everdance® dauert für diese Teilnehmenden fünf Tage).  
// DETAILINFORMATIONEN Detaillierte Ausschreibung und Anmeldeformular unter [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Everdance®, [sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch) oder 058 451 5131. // INFORMATIONEN-VERANSTALTUNG Unverbindliche Informationsveranstaltung mit Musterlektion am Freitag, 29. November 2013, 18.15–19.45 Uhr in Zürich.

Mehr Infos dazu siehe  
Detailinformationen.

### Horgen

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 05.11.–04.02. (12×, ohne 24.12., 31.12.)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Margrit Flumini bis Ende 2013 Susana Barranco ab 2014

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 23.10.–29.01. (13×, ohne 25.12., 01.01.)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

### Meilen

WANN	Mittwoch, 23.10.–05.02. (14×, ohne 25.12., 01.01.) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 25.10.–07.02. (14×, ohne 27.12., 03.01.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 21.10.–27.01. (12×, ohne 28.10., 23.12., 30.12.)
KURSORT	Studio Allegria Kempthalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 22.10.–18.02. (16×, ohne 24.12., 31.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 23.10.–05.02. (14×, ohne 25.12., 01.01.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont



### Thalwil <sup>NEU</sup>

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 24.10.–06.02. (14×, ohne 24.12., 06.01.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

### Urdorf

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 21.10.–16.12. (9×) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 22.10.–17.12. (9×)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes

### Uster

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 07.10.–10.02. (17×, ohne 24.12., 31.12.)
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

### Volketswil

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr 25.10.–14.02. (15×, ohne 27.12., 03.01.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

### Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 23.10.–12.02. (14×, ohne 25.12., 01.01.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 22.10.–28.01. (12×, ohne 12.11., 24.12., 31.12.)
KURSORT	Kongress- und Kirchgemein- dehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

### Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 01.11.–31.01. (7×, ohne 29.11., 27.12., 03.01.)
KURSORT	Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	Petra Erb

### Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 21.10.–03.02. (14×, ohne 23.12., 30.12.)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 21.10.–27.01. (13 ×, ohne 23.12., 30.12.) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 21.10.–03.02. (14 ×, ohne 23.12., 30.12.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

### Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Daten auf Anfrage
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg Limmatalstrasse 214 8049 Zürich
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 23.10.–05.02. (14 ×, ohne 25.12., 01.01.)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 21.10.–03.02. (12 ×, ohne 25.11., 02.12., 23.12., 30.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Edith Bonomo

## LINE DANCE



Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören. >>

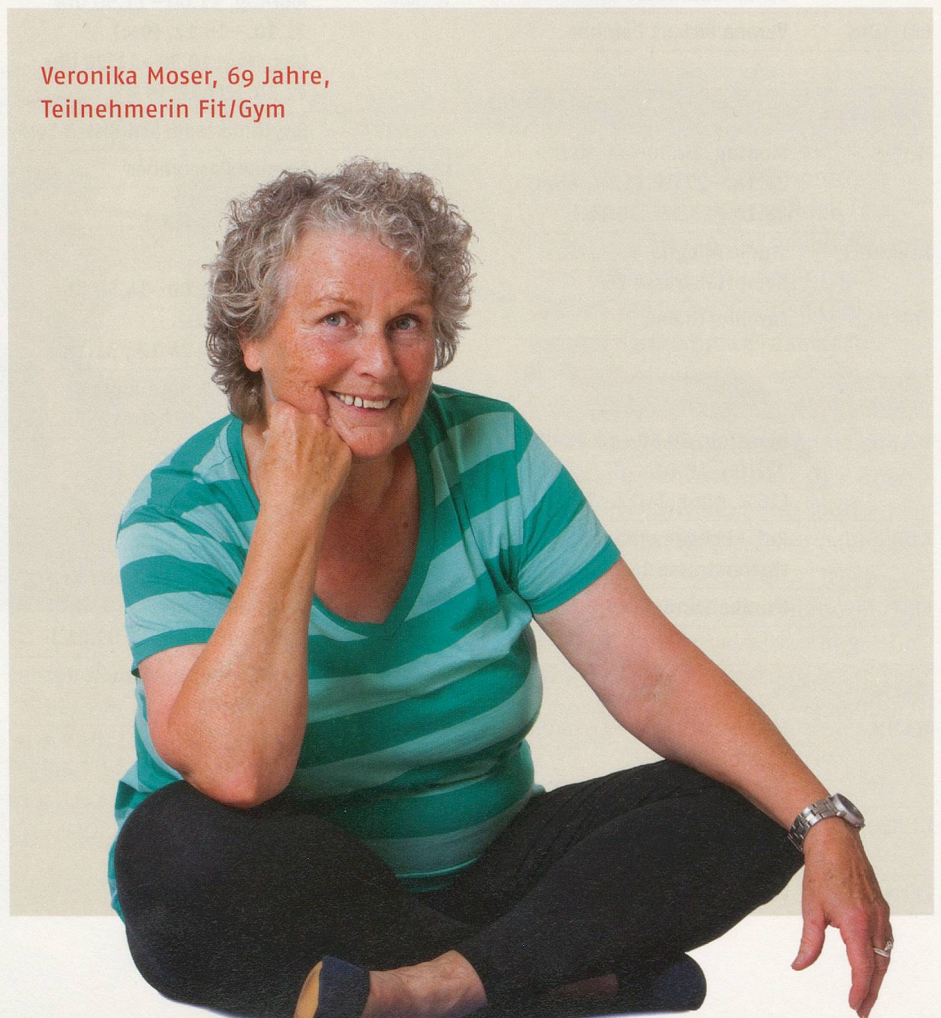
### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 23.10.–05.02. (ohne 25.12., 01.01.) 09.15–10.15 Uhr für Leute mit Tanzerfahrung, 10.45–11.45 Uhr für Tanz-Unerfahrene
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 224.– (14 × 60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

## TAIJI/OI GONG

Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehrten Ihre Lebensenergie. Und ganz von alleine verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Veronika Moser, 69 Jahre,  
Teilnehmerin Fit/Gym



**Zürich-Hottingen**

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 25.10.–07.02. (ohne 22.11., 27.12., 03.01.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Raum für Körperweg Minervastrasse 23/25 8032 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 247.– (13 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

**Zürich-Oerlikon**

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 23.10.–05.02. (ohne 25.12., 03.01.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 266.– (14 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

**TENNIS**

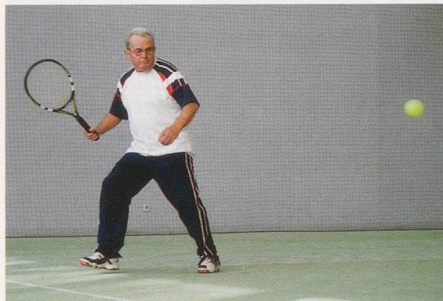
Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

**Tennis in Bachenbülach**

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode Neue Kurse ab 06.01.
KURSORT	Tennishalle Ambiente 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48 www.tennisambiente.ch

**Tennis in Buchs ZH**

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Laufende Kursperiode Neue Kurse ab Februar 2014
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8 × 60 Minuten)
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	Freitagmorgen 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Laufende Kursperiode bis 06.12. Neue Kurse ab Januar 2014
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12 × 60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38

**BILDUNG UND KULTUR**

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

**GESUNDHEIT UND PRÄVENTION****Geistige Fitness, Aufbaukurs in Zürich**

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 14.01.–18.02.2014
LEITUNG	Annette Zanoni Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 175.– (6 × 120 Min.)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

**Autofahren im Alter – sicher ans Ziel!**

Mit diesem Kurs gewinnen Sie mehr Sicherheit im Verkehr! 50 Minuten Fahrtraining mit Ihrem Auto gehören dazu.

WANN	Montag, 08.30–11.45 Uhr 07.04.2014
KOSTEN	CHF 320.– (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Lern- und Begegnungszentrum Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Bernhard Elsener Fahrlehrer mit eigener Fahrschule
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Unterland/Furttal Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Gültiger Fahrausweis



## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

### TABLET- UND iPHONE-KURSE IN BÜLACH

KURSORT	Berufsschule Bülach Lindenhofstrasse 10 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule Bülach
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Unterland/Furttal Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

### Kurs iPad (Apple)

Besitzen Sie ein iPad, oder planen Sie, eines anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

WANN	Montag, 08.30–12.00 Uhr 02.12.2013
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 110.–
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse nötig

### Kurs iPhone (Apple)

Ein iPhone ist mehr als nur ein Handy. Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie damit nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Freitag, 14.15–16.15 Uhr, 07.03. und 14.03.2014
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 130.–
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse nötig

## COMPUTERKURSE FÜR FRAUEN IN WETZIKON UND UMGEBUNG

KURSORT	Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann, Kursleiterin FSB/SVEB 1
INFO	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

### PC-Praxis für Einsteigerinnen

WANN	Montag, 13.45–16.15 Uhr 06.01.–17.02.14
KOSTEN	CHF 540.– (6 × 3 Lektionen exkl. Lehrmittel)
HINWEIS	Schulung für Betriebssystem Windows 7 und XP

### Internet und E-Mail kennen lernen

WANN	Montag, 13.45–16.15 Uhr, 24.02.–24.03.14
KOSTEN	CHF 450.– (5 × 3 Lektionen exkl. Lehrmittel)

## COMPUTER-, TABLET- UND SMARTPHONE-KURSE 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@pszh.ch

### Einsteigerkurse

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

WANN	Kurs 1: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 04.03.–08.04.2014 Kurs 2: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 29.04.–03.06.2014
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 345.–
HINWEIS	Schulung mit Windows 8, Word 2013, Internet Explorer 10 und Windows Mail App (E-Mail-Programm)

### Internet und E-Mail

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

WANN	Kurs 1: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 21.01.–14.02.2014 Kurs 2: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 29.04.–13.05.2014
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 175.–
HINWEIS	Schulung mit Windows 8, Internet Explorer 10 und Windows Mail App (E-Mail-Programm)

### Skypen, Facebook, youtube

Sie lernen die Möglichkeiten und Funktionsweise eines sozialen Netzwerks kennen, telefonieren im Internet und entdecken auf spielerische Weise die Video-plattform «youtube».

WANN	Kurs 1: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 21.01.–04.02.2014 Kurs 2: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 20.05.–03.06.2014
KOSTEN	CHF 370.– (3 × 180 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 175.–
HINWEIS	Schulung mit Windows 8 und Internet Explorer 10

### iPad-Grundkurse

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

WANN	Kurs 1: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 04.03.–01.04.2014 Kurs 2: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 07.03.–04.04.2014
KOSTEN	CHF 580.– (5 × 180 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 290.–



**Tablet-Grundkurs (Samsung Galaxy)**

Vielleicht haben Sie sich für ein Tablet «Samsung Galaxy Tab» entschieden. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Lerninhalte: siehe iPad-Grundkurse.

WANN	Kurs 1: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 07.03.–04.04.2014
KOSTEN	CHF 580.– (3 × 180 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 290.–

**iPhone-Grundkurse**

Smartphones (z.B. iPhone von Apple) sind leicht zu bedienende Mobiltelefone, die aufgrund der Zugangsmöglichkeit ins Internet über viele Zusatzfunktionen verfügen. Für den Grundkurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

WANN	Kurs 1: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 07.02. und 14.02.2014 Kurs 2: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 18.02. und 25.02.2014 Kurs 3: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 21.02. und 28.02.2014 Kurs 4: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 21.02. und 28.02.2014
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Min.)

**Smartphone-Grundkurse (Samsung Galaxy)**

Mit Ihrem Samsung Galaxy Phone werden Sie telefonieren, sogenannte Kurznachrichten (SMS) verschicken und Ihr persönliches Adressbuch einrichten. Ausserdem werden Sie das Smartphone als Kalender nutzen, um an Geburtstage und wichtige Termine erinnert zu werden.

WANN	Kurs 1: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 07.02. und 14.02.2014 Kurs 2: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 18.02. und 25.02.2014
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Min.)

**Computeria Zürich**

Die Computeria Zürich ist eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren, die am Computer interessiert sind. Zuhören, Dabeisein, Mitmachen, andern etwas Präsentieren – immer bist du gerne willkommen. Das gemütliche Zusammensein (monatliche Kaffeetreffs) und die freiwillige Mitarbeit stehen dabei im Vordergrund. Infos zu den nächsten Workshops und Vorträgen findest du auf der Homepage der Computeria.

LEITUNG	Freiwillige
INFO	Werner Züst, 044 362 2809 info@computeria-zuerich.ch www.computeria-zuerich.ch
ANMELDEN	nicht nötig
KOSTEN	keine

**SPRACHKURSE**

**Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch) in Bülach**

WANN	<b>Englisch, Grundstufe (A1/A2)</b> Mo 15.30–16.30 Uhr (A1) Di 08.30–09.30 Uhr (A1) Di 09.45–10.45 Uhr (A2) Mi 17.30–18.30 Uhr (A2) Do 09.45–10.45 Uhr (A2) Do 13.30–14.30 Uhr (A2) Do 16.00–17.00 Uhr (A1) Fr 09.00–10.00 Uhr (A1–A2)
------	--

<b>Englisch, Mittelstufe (B1/B2)</b> Mo 18.00–19.00 Uhr (B1) Di 11.00–12.00 Uhr (B2) Mi 08.35–09.35 Uhr (B1) Mi 09.45–10.45 Uhr (B1) Mi 13.15–14.15 Uhr (B1) Fr 10.15–11.15 Uhr (A2–B1)
---

<b>Englisch, Oberstufe (C1)</b> Di 18.15–20.15 Uhr (C1+) Do 14.45–15.45 Uhr (C1)
--

<b>Italienisch, Grundstufe (A1/A2)</b> Di 14.30–15.30 Uhr (A1) Di 15.45–16.45 Uhr (A1–A2)
---

<b>Italienisch, Oberstufe (C1)</b> Di 17.00–18.00 Uhr (C1)
---

<b>Spanisch, Grundstufe (A1/A2)</b> Mi 11.00–12.00 Uhr (A1) Fr 11.30–12.30 Uhr (A1–A2)
--

<b>Spanisch, Mittelstufe (B1)</b> Mi 14.35–15.35 Uhr (B1)
--

<b>Spanisch, Oberstufe (C1)</b> Mi 15.45–17.15 Uhr (C1)
--

<b>Französisch, Oberstufe (C1)</b> Do 08.30–09.30 Uhr (C1)
---

HINWEIS	Schnuppern ist jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 255.– (17 × 60 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Bülach
INFO	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**Englisch und Italienisch in Uster**

WANN	Montag, Mittwoch, Freitag genaue Zeiten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 20.– (90 Minuten)
KURSORT/ LEITUNG	je nach Kurs
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 (Di + Fr 9.00–11.00 Uhr) seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
HINWEIS	Kurse mit verschiedenen Niveaus, Schnuppern jederzeit möglich

**Konversationsgruppen in Uster  
Tea Time Chat (Englisch)  
und Causerie (Französisch)**



WANN	monatlich auf Anfrage, nachmittags
KOSTEN	CHF 5.– (120 Minuten inkl. Kaffee)
KURSORT/ LEITUNG	je nach Kurs
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 (Di + Fr 9.00–11.00 Uhr) seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

>>



Englisch und Italienisch in Wetzikon



WANN	Montag, Dienstag, Donnerstag
KOSTEN	CHF 20.– (90 Minuten)
KURSORT	DC Oberland Bahnhofstrasse 182 8620 Wetzikon
LEITUNG	je nach Gruppe
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch
HINWEIS	Kurse mit verschiedenen Niveaus, Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

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 3 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 09.01.–03.04.2014 Kurs 5 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 09.01.–03.04.2014
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 330.– (12 x 90 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 165.–
KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

«Are you ready for conversation?» in Zürich (A2/B1)

In diesem Konversationskurs werden Sie vorhandene Englischkenntnisse ohne Druck und mit viel Spass auffrischen. Auf Englisch werden Sie sich mit Themen aus den Bereichen Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport und Freizeit beschäftigen.

WANN	Kurs 1: Freitag, 14.00–16.00 Uhr 24.01.–28.03.2014
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 310.– (10 x 90 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 155.–
KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Englisch-Einsteigerkurs (Fortsetzung) in Zürich



Dieser Kurs richtet sich an alle, die Englisch in entspannter Atmosphäre lernen wollen. Sie werden einen Alltagswortschatz erwerben, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können. NeueinsteigerInnen besitzen bereits erste Kenntnisse der englischen Sprache.

WANN	Kurs 2: Freitag, 10.45–12.15 Uhr 17.01.–04.04.2014
LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 310.– (11 x 90 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 155.–
KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Erzähl-Café in Bülach



Wir tauschen uns über Alltagsfreuden, Lustiges und Amüsantes aus und erinnern uns: Das waren noch Zeiten!

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 13.12.2013 31.01. und 28.02.2014
KOSTEN	Keine
KURSORT / INFO	PSZH, DC Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Diskussionsrunde 60+ – Zeitgenössische Texte aus Hörbüchern in Zürich

Zuhören – diskutieren – Meinungen austauschen. Diese Gruppe eignet sich auch für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen.

WANN	Jeden 2. Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr 28.11. und 12.12.2013, 09.01., 23.01., 06.02., 20.02.2014 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

### Geschichte – für einmal lebendig, Zürich

Mit diesem Geschichtskurs wird Geschichte lebendig! Wir wollen nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung aktueller Ereignisse beigetragen haben.

WANN	Kurs 1: Montag, 14.00–16.00 Uhr, inkl. Kaffeepause 27.01.–24.03.2014
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 285.– (8 × 120 Min.)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

### Kulturgruppe – Erlebtes mit Gleichgesinnten teilen

In der Kulturgruppe besuchen kulturinteressierte SeniorInnen Veranstaltungen, Museen und Ausstellungen, werfen einen Blick hinter die Kulissen von Bühnen, 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

### Seniorenbühne Zürich

In der Saison 2013/2014 tritt die Seniorenbühne im Kanton Zürich mit dem Stück «Fischergass 15» von Jens Exler auf. Für die Tournee ab Herbst 2013 bis Mitte April 2014 suchen wir noch dringend Techniker, Helfer mit handwerklichem Geschick und RequisiteurInnen, die hinter der Bühne assistieren. >>



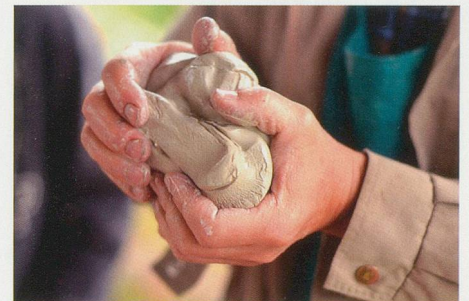
WANN	Aufführungen: 1–2 Mal pro Woche
KOSTEN	Keine
INFO/ ANMELDUNG	Peter Wittwer (044 814 11 43) oder Jürg Kauer (044 422 51 08) sebuezh@bluewin.ch www.seniorenuehne.ch

### Senioren-Orchester Zürich

Das 25-köpfige Orchester musiziert in Salon-Orchester-Besetzung. Über das Jahr finden 20 Proben und 20 Auftritte in Senioreneinrichtungen statt. Gesucht werden insbesondere Violine/Bratsche, Cello, Klarinette, Oboe, Posaune, Saxofon, Querflöte und Perkussion.

WANN	Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr (Proben)
ORT	Kirchgemeindehaus Felix + Regula Hirzelstrasse 22 8004 Zürich
LEITUNG	Hansjörg Veltin und William Gurtner
KOSTEN	Keine
INFO/ ANMELDUNG	Ralph Brem 044 821 08 24

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



Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich vertieft manuell zu betätigen, sich figürlich auszudrücken und sich mit dem uralten Material Tonerde zu befassen.

WANN	Freitag, 14.00–20.00 Uhr 23.05.2014 Samstag und Sonntag, 10.00–16.00 Uhr 24.05. und 25.05.2014
KOSTEN	360.– (3 × 6 Stunden)
LEITUNG	Eva Ehrismann Bildhauerin und international bekannte Künstlerin
KURSORT/ INFO/	PSZH, DC Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.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	16.–17.01.	Zürich
	20.–21.02.	Winterthur
	27.–28.02.	Wetzikon
	19.–20.03.	Zürich
	10.–11.04.	Winterthur
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: Frühling 2014
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
KONTAKT	Susanne Keller / Hans Bachmann, 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
WANN	Schulung für übrigen Kanton Zürich: Frühling 2014
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/ Knonaeramt): 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 Be-



zeichnung «FairGive.org» belastet. Fair-Give leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Orange) an uns weiter.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 4/2013 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/FURTAL  
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach  
Telefon 058 451 53 00

LIMMATTAL/KNONAERAMT  
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  
info@pszh.ch  
www.pszh.ch

