

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2013)
Heft: 1

Register: Bildung und Kultur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

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



LEITUNG	Alfons Löttscher
KOSTEN	CHF 133.– (7 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 27.02.–17.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Löttscher
KOSTEN	CHF 152.– (8 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

TENNIS

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

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung, neue Kursperiode ab 22.04.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– 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

Aktiv-Sportwoche in Valbella-Lenzerheide



Sie wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teils anspruchsvollem Gelände. Die Wellness-Oase lädt zum Entspannen ein. Zudem besteht die Möglichkeit, verschiedene Sportarten wie Tennis, Biken, Boccia usw. auszuprobieren.

WANN So–Fr, 11.–16.08.2013

ORT Valbella-Lenzerheide,
Hotel Valbella Inn KOSTEN Pauschal ab CHF 715.– ANREISE individuell
LEITUNG/AUSKUNFT Walter Isaak, 044 869 12 57, iisaak@bluewin.ch,
Beatrice Frischknecht, 055 243 23 07
AUSSCHREIBUNG über PSZH
ANMELDUNG an PSZH bis 10.06.

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Fitness für Ihr Gedächtnis in Bülach

Mit regelmässigem Training kann die Gedächtnisleistung unterstützt und verbessert werden. Aktivieren Sie Ihre individuellen Fähigkeiten in einer geselligen Runde!

WANN	Montag, 09.30–11.00 Uhr 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04.
KURSORT	Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 150.– (5 × 90 Min.)
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch



Geistige Fitness (Grundkurs) in Zürich

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

WANN	Kurs 3: Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 16.04.–04.06.
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min.+Pause)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Geistige Fitness (Aufbaukurs) in Zürich

Gedächtnis-Training haben Sie bereits kennengelernt. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

WANN	Kurs 4: Dienstag, 14.00–16.15 Uhr 16.04.–04.06.
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min.+Pause)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Träff in Zürich

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Im monatlichen «Träff» haben Sie hierzu Gelegenheit. Im April startet die nächste Serie mit 6 Monatstreffen.

WANN	Montag, 14.00–15.45 Uhr 29.04., 27.05., 17.06., 19.08., 16.09. und 21.10.
LEITUNG	Carla Wagner, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (6 × 90 Min.+Pause)

INFO/ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch
----------------	--

WANN	Dienstag, 09.30–11.20 Uhr, 15.05.–03.07. Kurs: pc-g60-e2
KOSTEN	CHF 310.– (8 × 110 Min.)

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 13.03., 17.04., 15.05.
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

PC-Grundlagen (Vertiefung)

Sie haben bereits einen Einsteigerkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

WANN	Dienstag, 15.50 – 17.40 Uhr, 14.05.–02.07. Kurs: pc-g60-v2
KOSTEN	CHF 310.– (8 × 110 Min.)

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



COMPUTERKURSE IN BÜLACH

KURSORT	Berufsschule Bülach Schwerzgruebstrasse 28 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule Bülach
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 7 und Office 2010

PC-Grundlagen (Einstieg)

Ein Einsteigerkurs für SeniorInnen, die sich mit der Arbeit am Computer erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen.

COMPUTERKURSE IN ZÜRICH

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 7 und Microsoft Office 2010

Einstigerkurse

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

WANN	Kurs 3: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 09.04.–14.05. Kurs 4: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 07.06.–12.07.
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 2: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 08.03.–22.03.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten)

Gemeinschaft im Netz

Foren und soziale Netzwerke (Facebook, Seniorweb usw.) kennenlernen, telefonieren mit Skype und Youtube entdecken.

WANN	Kurs 02: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 08.03.–22.03.
KOSTEN	CHF 370.– inkl. Kopfhörer (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 01a: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 04.06.–02.07.
	Kurs 01b: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 04.06.–02.07.
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 02: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 12.04.–17.05.
KOSTEN	CHF 575.– (5 × 180 Min.), für EL-BezügerInnen: CHF 275.–



Computeria Meilen

Die Computeria hat ein breites Angebot an Computer- (Windows und Mac) und Smartphone-Kursen. Erfahrene Mitarbeitende der Computerschule Meilen (vorwiegend im Seniorenalter) leiten die Kurse. Außerdem findet jeden 2. Monat ein «Compi-Treff» statt, bei dem sich Interessierte über Fachthemen austauschen und Vorträge halten.

WANN	Neue Kurse beginnen in der Woche ab 2. April. Tag der offenen Tür: 12.04., 09.00–12.00 u. 13.30–16.00 Uhr (ohne Anmeldung) Computeria-Treff: 05.03 und 07.05, 09.15–11.15 Uhr
KURSORT	Alterszentrum Platten Plattenstrasse 62, 8706 Meilen
INFO/ANMELDUNG	Senioren-Info-Zentrale 058 451 53 30 senioren.infozentrale@gmx.ch www.computeria-meilen.ch

Computeria Schlieren

Einführungskurse: Erste Schritte mit dem Computer (Windows 7); Texte mit Word; Excel-Tabellen mit Zahlen; Internet + E-Mail und Fotos am Computer. Vertiefungskurs: Texte mit Word

WANN	Kursdaten auf Anfrage und auf Website (s. unten) Kurszeiten: vormittags, 09.30–11.45 Uhr und nachmittags, 14.00–16.15 Uhr
KURSORT	Restaurant Mühleacker Mühleckerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Fr. Edelmann, Fr. Fröhlich, Fr. Porath, Hr. Wenzl
KOSTEN	CHF 250.–/Kurs (inkl. Pausengetränk) + CHF 25.– für Kursunterlagen (4 Doppellectionen)
INFO/ANMELDUNG	Computeria Schlieren 058 451 52 00 DC.Limmattal-Knonaueramt@zh.pro-senectute.ch www.computeria-schlieren.ch

Computeria 60+ Winterthur

WANN	Samstag, 08.30–11.10 Uhr 23.02., 02.03., 16.03.2013 (ohne Anmeldung) 09.03., 23.03., 13.04. und 25.05. Spezialanlässe (Anmeldung erforderlich)
------	--

KURSORT	Berufsgrundschule (BFS), Lagerhausstr. 5, Winterthur
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen
KOSTEN	CHF 20.– (pro Morgen zuzügl. Material CHF 5.–)
INFO/ANMELDUNG	PSZH, OV Oberwinterthur Hugo Rütti, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch

Computeria Zürich

Eine Gruppe von computerinteressierten SeniorInnen trifft sich regelmässig, tauscht sich über PC-Probleme aus und präsentiert anderen Fachvorträge.

WANN	Jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat, ab 14.00 Uhr
KURSORT	1. Mittwoch: Personalrestaurant Migros, Limmatplatz (im 4. Stock), Zürich 2. Mittwoch: Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146, Zürich
KOSTEN	keine (Kaffeetreffs und Workshops), CHF 10.– (Fachvorträge inkl. Pausengetränk)
LEITUNG	Freiwillige
INFO	Werner Züst, 044 362 28 09 info@computeria-zuerich.ch www.computeria-zuerich.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Handy-Kurse in Zürich

Sie lernen, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten. Vorkenntnisse sind keine notwendig. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit.

WANN	Kurs 1 (Nokia): Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 05.03. und 19.03. Kurs 2 (alle Modelle ausser Nokia): Dienstag, 11.00–12.30 Uhr, 05.03. und 19.03.
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 110.– inkl. Kursmaterial (2 × 90 Minuten)
KURSORT/INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch



Handy-Kurse Doro PhoneEasy in Zürich

Sie erwerben das Seniorenhandy Doro PhoneEasy 612 und lernen, damit zu telefonieren (inkl. Notruf) und Kurznachrichten zu versenden.

WANN	Kurs 1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr 05.03. und 19.03.
	Kurs 2: Dienstag, 15.30–17.00 Uhr 05.03. und 19.03.
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 270.– (inkl. Handy) (2 × 90 Minuten); für EL-BezügerInnen: CHF 70.– (inkl. Handy)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

SPRACHKURSE



Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch in Bülach

WANN	Montag–Freitag, genaue Zeiten auf Anfrage
	Sprachkurse mit untersch. Niveaustufen. Schnuppern ist jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 255.– (17 × 60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

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.

WANN	Kurs 06 (A2): Montag, 10.00–11.30 Uhr 15.04.–15.07. (ausser 22.04. und 20.05.)
	Kurs 08 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 11.04.–11.07. (ausser 25.04. und 09.05.)
	Kurs 09 (B1): Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 11.04.–11.07. (ausser 25.04. und 09.05.)
	Kurs 10 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 11.04.–11.07. (ausser 25.04. und 09.05.)
LEITUNG	Gabriela Meier

KOSTEN	CHF 330.– (12 × 90 Min.)
KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Erlebnis-Englisch (Stufe A2 oder B1-B2) in Zürich

Sie besichtigen interessante Orte in Zürich. Die jeweilige Führung erfolgt in verständlichem Englisch.

WANN	Kurs 03 (A2): Freitag, 09.30–11.30 Uhr 26.04.–05.07. (ausser 10.05.)
	Kurs 04 (B1-B2): Freitag, 13.30–15.30 Uhr 26.04.–05.07. (ausser 10.05.)
LEITUNG	Barbara Ambühl
KOSTEN	CHF 275.– (10 × 120 Min.)
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 Blicke 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 Fr. 65.–/Pers., Fr. 120.–/Paar
INFO /	Alex Villiger
ANMELDUNG	044 422 45 28

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 22.03., 26.04., 28.06., 26.07.
KOSTEN	keine
KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

Erzählcafé in Winterthur

Sich Zeit nehmen, einander erzählen, zuhören, schweigen... Gedanken in Worte fassen, philosophieren und sich erinnern.

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 27.02. und 27.03.
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich



Diskussionsrunde 60+ – Zeitgenössische Texte aus Hörbüchern in Zürich

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

WANN	jeden 2. Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr 7.03., 21.03., 4.04., 18.04., 2.05., 16.05., 30.05.
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 04.03. und 06.05.
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

Märchen – von edlen und anderen Steinen

Sie hören ein Märchen, gehen der Geschichte auf den Grund und stellen eine Verbindung zur heutigen Zeit her.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 19.03. und 23.04.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals, Märchenerzählerin, Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	058 451 54 29

Stubete «zäme singe» in Winterthur

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 19.03., 23.04. und 18.06.
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

Senioren-Orchester Zürich: Musiker gesucht!

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, Hirzelstr. 22, 8004 Zürich
LEITUNG	Hansjörg Veltin und William Gurtner
KOSTEN	Keine
INFO/	Ralph Brem
ANMELDUNG	044 821 08 24

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 24.05.2013
KURSORT	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
LEITUNG	Frau Eva Ehrismann, Bildhauerin
KOSTEN	CHF 360.– (18 Std.)
INFO/	PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch
ANMELDUNG	

Selbst und bewusst zu neuer Lebenslust

Schluss mit Unsicherheit und Selbstzweifeln. Im Kurs wird mit praktischen Beispielen aus dem Alltag aufgezeigt, wie das angeborene starke Selbstbewusstsein im Laufe des Lebens ins Wanken geraten kann.

WANN	Samstag, 10.00–13.00 Uhr, 14.00–17.00 Uhr 20.04. und 27.04.
------	---

KURSORT	Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann, Kursleiterin FSB/SVEB Silvia Müller-Lässer, Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis
KOSTEN	CHF 420.–
INFO/	frauen-art
ANMELDUNG	043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

Trauerprozesse – Umgang mit Trauer und Abschied



Verluste, Trennungen oder Todesfälle sind oft Schwerstarbeit für die Seele. Je besser es uns gelingt, die verschiedenen Trauerphasen zu bewältigen, umso besser sind die Aussichten, gestärkt und mit neuem Lebensmut aus der Krise hervorzugehen.

WANN	Dienstag u. Mittwoch, 10.00–13.00 u. 14.00–17.00 Uhr 30.04. und 01.05.
------	---

KURSORT	Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann, Kursleiterin FSB/SVEB 1 Silvia Müller-Lässer, Trauer- und Sterbegleiterin
KOSTEN	CHF 420.–
INFO/	frauen-art
ANMELDUNG	043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.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	28.02.–01.03. Winterthur 14.03.–15.03. Zürich 21.03.–22.03. Winterthur (Singles) 04.04.–05.04. Wetzikon 16.05.–17.05. Kappel a. Albis
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 Stadt Zürich und Zimmerberg

Dieser 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	Montagnachmittag, 25.03. und Dienstagmorgen, 26.03.
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Susanne Keller und Hans Bachmann
KOSTEN	Keine
KONTAKT	Susanne Keller oder Hans Bachmann, 058 451 50 00 treuhanddienst@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Laufend

BEWEGUNG UND SPORT

Informationsveranstaltung Erwachsenensportleiter/-in

Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern: Über 540 Gruppen sind regelmässig aktiv im Kanton Zürich. Geleitet werden diese von über 600 jüngeren und älteren Sportleitenden. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenensportleiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

WANN	Donnerstag, 28.02., 18.00–19.30 Uhr Freitag, 22.03., 15.00–16.30 Uhr
KOSTEN	Keine
ORT/	PSZH, Forchstrasse 145
INFO/	8032 Zürich, 058 451 51 31
ANMELDUNG	sport@zh.pro-senectute.ch

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 1/2013 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-709119-2

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscentren

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

LIMMATTAL/KNONAUERAMT
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

ZIMMERBERG
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

PFANNENSTIEL
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

WINTERTHUR UND UMGEBUNG
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

STADT ZÜRICH
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse:
Postfach 1035, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch
Internet: www.zh.pro-senectute.ch

