

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2013)

**Heft:** 2

**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:** 12.01.2026

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



## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Gedächtnis-Club in Winterthur



WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 12.06., Sommerpause, 18.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein und Ruedi Egli, Gedächtnistrainer SVGT
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen (Abo für 5 oder 10 Termine)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

### COMPUTERKURSE IN ZÜRICH

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule SurfingSenior

INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch
HINWEIS	NEU: Schulung mit Windows 8 und Word 2013, Internet Ex- plorer 10, Windows Live Mail

### Einstiegerkurse

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

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

### Internet und E-Mail

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

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

### Tablet-Grundkurse (iPad)



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

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

### Tablet-Grundkurse (Android)

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

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

### Tablet-Aufbaukurse (iPad) NEU

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

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

### Computeria 60+ Winterthur

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

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



### Smartphone-Grundkurse in Zürich NEU



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

WANN	Kurs 1 (iPhone): Mittwoch, 13.30–15.00 Uhr 30.10. und 06.11. Kurs 2 (Android): Mittwoch, 15.30–17.00 Uhr 30.10. und 06.11.
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-schule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 110.– inkl. Kursmaterial (2 × 90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

### SPRACHKURSE



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

WANN	Montag–Freitag, genaue Zeiten auf Anfrage
	Sprachkurse mit untersch.

Niveaustufen. Schnuppern ist jederzeit möglich

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

LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 310.– (11 × 90 Min.; exkl. Lehrmittel)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

### Englisch-Konversationskurse (Stufe A2 oder B1) in Zürich

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. **Kursstufe A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verstündigen. **Kursstufe B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen zusammenhängend äussern. Die Kursgruppen setzen sich aus neuen und bisherigen Teilnehmenden zusammen.

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

### Englisch für Anfänger in Zürich NEU

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

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

### AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

#### Kulturgruppe – Erlebtes mit Gleichgesinnten teilen



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

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

### Erzähl-Café in Bülach

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



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

#### Mein Lebensbuch NEU



In diesem Jahrestagskurs gestalten Sie Ihr persönliches Lebensbuch. Sie sammeln Materialien, Fotos und Dokumente und schreiben kurze Texte. Sie wählen aus und finden Leitlinien in Ihrem Leben. Am Ende sammeln Sie das Erarbeitete in Form eines Buches ein.

WANN	Montag, 13.30–18.00 Uhr 04.11. und 16.12.2013 20.01., 24.02., 24.03., 14.04., 12.05., 16.06. und 07.07.2014
LEITUNG	Renate Rubin, Poesie- und Bibliotherapeutin, Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 750.– (9 × 270 Min.) für El-BezügerInnen: CHF 375.–
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro- senectute.ch

#### Diskussionsrunde 60+ – Zeitgenössische Texte aus Hörbüchern in Zürich

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

WANN	Jeden 2. Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr 30.05., 13.06., 27.06., 11.07., 25.07., 08.08., 22.08. usw.
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Vera Nicolay
KOSTEN	Keine
INFO	Vera Nicolay 044 342 43 75 vera4@gmx.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

#### Bücherstammtisch in Winterthur

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN	Montag, 09.30–11.30 Uhr 01.07. und 02.09.
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

#### Seniorenbühne Zürich



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

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

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

#### Stubete «zäme singe» in Winterthur



WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 18.06. und 02.07. (mit Sommerfest)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

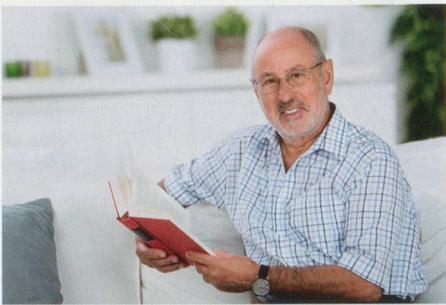
#### Plastisches, figürliches Gestalten mit Einblick in die Kunstgeschichte

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

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

## AVANTAGE: VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

«Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung»



Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Leben Sie in einer Partnerschaft, besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar.

DAUER Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr

WANN / ORT 04.–05.07. Geroldswil  
11.–12.07. Kilchberg  
21.–22.08. Zürich  
05.–06.09. Winterthur  
26.–27.09. Wetzikon

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

INFO / ANMELDUNG AvantAge  
Fachstelle Alter und Arbeit  
Pro Senectute ZH und BE  
058 451 51 57  
[www.avantage.ch](http://www.avantage.ch)

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

ORT PSZH, DC Winterthur  
Brühlgartenstrasse 1,  
8400 Winterthur

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

## FREIWILLIGENARBEIT

## TREUHANDDIENST

### Grundschulung Treuhanddienst

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

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

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

KONTAKT Susanne Keller oder Hans Bachmann, 058 451 50 00  
[treuhanddienst@zh.pro-senectute.ch](mailto:treuhanddienst@zh.pro-senectute.ch)

Einfach  
und sicher  
spenden



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

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

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

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungscentren

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

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

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

PFANNENSTIEL  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

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

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

### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
E-Mail: [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)  
Internet: [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

