

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2014)

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: 14.02.2026

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

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Selbst- und bewusst zu neuer Lebenslust – für Frauen

Selbstbewusstsein kann im Laufe des Lebens ins Wanken geraten. Ziel ist es, mit diesen Erkenntnissen mehr Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu gewinnen.

WANN	Freitag, 10.00–13.00 / 14.00–17.00 Uhr 05.09. und 12.09.
KOSTEN	CHF 420.– (inkl. Kursunterlagen)
LEITUNG	Karin Eschmann, Silvia Müller Kursleiterinnen FSB/SVEB 1
KURSORT	Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon
INFO	frauen-art 043 244 55 05 / 044 836 58 46 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

STADT ZÜRICH

Geistige Fitness (Aufbaukurs)

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	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 19.08.–23.09.
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 175.– (6 × 120 Min. + Pause)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ANMELDUNG	Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Gedächtnis-Training (Grundkurs)

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität.

WANN	Freitag, 14.00–15.30 Uhr 16.05.–13.06.
KOSTEN	CHF 150.– (5 × 90 Minuten)
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT	PSZH, DC Bülach
INFO/ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

Computeria

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiter weiß, findet in den «Computerias» Hilfe und praktische Tipps. Sie bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Wo die nächste Computeria in Ihrer Umgebung ist und was sie anbietet, finden Sie unter www.pszh.ch > unsere Angebote > Bildung und Kultur.

LEITUNG	Freiwillige
INFO	Werner Züst, 044 362 28 09, info@computeria-zuerich.ch, www.computeria-zuerich.ch
ANMELDEN	Nicht nötig

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Computerkurse

KURSORT	Berufsschule Bülach / Schwerzgruebstr. 28 oder Lindenholzstr. 10, 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule Bülach
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8 und Office 2013

Kurs Apple iPhone

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

WANN	Freitag, 14.15–16.15 Uhr, 04.07. und 11.07.2014
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 150.– (4 × 120 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

Kurs iPad Einsteigerkurs

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, 09.00–12.00 Uhr 23.06. und 30.06.
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT

Kurse für Computer, iPhones und Tablets

KURSORT	8952 Schlieren
START	fortlaufend Einzel- und Gruppenunterricht
LEITUNG	Kompetente Fachleute der Computeria Schlieren
INFO/ANMELDUNG	058 451 52 00 dc.limmattal@pszh.ch www.computeria-schlieren.ch

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Computerkurse

MS-Office-Programme und PhotoShop, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops, und Compitreff.

WANN	laufende Kurse auf Anfrage
	>>



KOSTEN	je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Pflegezentrum Grund, Wagerenstr. 20, 8610 Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
INFO	Computeria Uster 044 940 80 64 / 044 940 06 37 info@computeria.uster.ch www.computeria-uster.ch

STADT ZÜRICH

Computerkurse

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
INFO/	PSZH, DC Stadt Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

Computer-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 04: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 05.09.–10.10.
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

Tablet (iPad) Grund- und Aufbaukurse

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 05 (Grundkurs): Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 02.09.–30.09.2014
KURSORT/	Kurs 06 (Grundkurs): Freitag, 09.00–12.00 Uhr 05.09.–03.10.
KOSTEN	CHF 580.– (5 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Spanisch für Anfänger NEU

WANN	ab 01.07.
KOSTEN	CHF 255.– (17 × 60 Minuten)
LEITUNG	M. Hetflejs
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

Tablet (Samsung Galaxy) Grund- und Aufbaukurse

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 03 (Grundkurs): Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 02.09.–30.09.2014
KURSORT/	Kurs 01 (Aufbaukurs): Freitag, 09.00–12.00 Uhr 20.06.–04.07.2014
KOSTEN	Grundkurs: CHF 580.– (5 × 180 Minuten) Aufbaukurs: CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch)

ANGEBOT	Englisch, Grundstufe (A1/A2) Englisch, Mittelstufe (B1/B2) Englisch, Oberstufe (C1)
KURSORT/	Italienisch, Grundstufe (A1/A2) Italienisch, Oberstufe (C1)
INFO/	Spanisch, Grundstufe (A1/A2) Spanisch, Mittelstufe (B1) Spanisch, Oberstufe (C1)
ANMELDUNG	Französisch, Oberstufe (C1)
WANN	Kursdaten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 255.– bei 7 TN (17 × 60 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schnuppern jederzeit möglich

USTER – ZÜRCHER UNTERLAND

Kurse für Fortgeschrittene in Englisch und Italienisch

WANN	English First: Montag, 9.00–10.00 Uhr English Advanced: Montag, 10.00–11.30 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen: Mittwoch, 8.30–10.00 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen: Mittwoch 10.00–11.30 Uhr
SCHNUPPERN	möglich bei freien Plätzen
KOSTEN	CHF 250.– bis 360.– pro Semester (je nach Anzahl Teilnehmenden)
KURSORT	Englisch: Fachstelle Uster Pro Senectute Kanton Zürich Amtsstrasse 3, Uster Italienisch: frjz, Jugend- und Freizeithaus, Zürichstrasse 30, Uster
LEITUNG	Englisch: Frau K. Kohler Italienisch: Herr A. Beolchi

>>



INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
------	---

Konversationsgruppe Tea Time Chat (Englisch) und Causerie (Französisch)

WANN	einmal monatlich auf Anfrage
KOSTEN	CHF 8.– pro Nachmittag (120 Minuten)
KURSORT	je nach Gruppe
LEITUNG	je nach Gruppe
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Brush up your English

WANN	Beginners: Montag, 8.30–10.00 und 10.30–12.00 Uhr
	Advanced: Donnerstag, 8.30–10.00 und 10.15–11.45 Uhr
	Conversation: Dienstag, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 20.– pro Lektion (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

Italienisch mit Vorkenntnissen

WANN	Dienstag, 8.30–10.00 Uhr
EINSTIEG	jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 20.– pro Lektion (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

STADT ZÜRICH

Englisch-Konversationskurse (Stufe A1, A2 oder B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Die Kursgruppen setzen sich aus neuen und bisherigen Teilnehmenden zusammen.

WANN	Kurs 11 (A2): Montag, 10.00–11.30 Uhr 08.09.–01.12. (ausser 13.10.)
	Kurs 12 (A1): Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 10.09.–03.12. (ausser 15.10.)
	Kurs 13 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 11.09.–04.12. (ausser 16.10.)
	Kurs 14 (B1): Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 11.09.–04.12. (ausser 16.10.)
	Kurs 15 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 11.09.–04.12. (ausser 16.10.)

>>

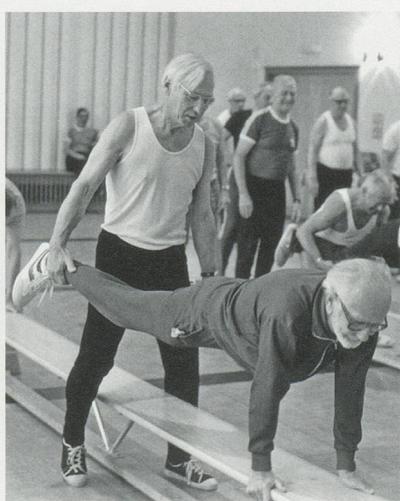
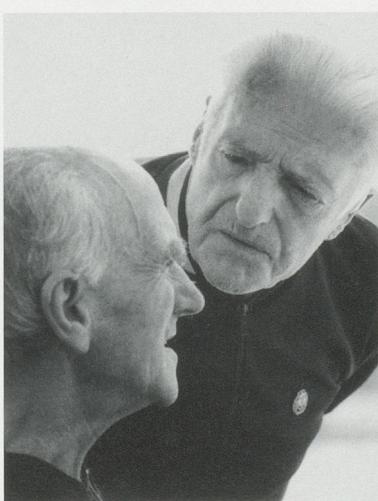
AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

STADT ZÜRICH

Diskussionsrunde 60+ – zeitgenössische Texte aus Hörbüchern

Zuhören – diskutieren – Meinungen austauschen. Auch geeignet für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen.

WANN	Jeden 2. Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr 12.06./26.06./10.07./24.07./ 07.08./21.08. usw.
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Vera Nicolay
KOSTEN	Keine
INFO	Vera Nicolay, 044 342 43 75 vera4@gmx.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich



Links: Aufmerksames Zuhören.

Mitte: Männerturnen in Wallisellen mit der Übung «Schubkarre».

Rechts: Gut gekleidet beim Trainieren.

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	19.–20.06. Wetzikon
	26.–27.06. Zürich
	03.–04.07. Winterthur (Singles)
	21.–22.08. Schaffhausen
	21.–22.08. Zürich
	04.–05.09. Wetzikon
	18.–19.09. Winterthur

KOSTEN Einzelpersonen: CHF 700.–
Paare: CHF 1350.–

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 Abklärungsgepräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme. >>

WANN	Schulung Stadt Zürich und Zimmerberg: 17.11., 13.30–17.00 Uhr und 18.11., 09.00–12.00 Uhr
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
KONTAKT	Susanne Keller oder Stefan Müller, 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
WANN	Schulung für übrigen Kanton Zürich: 5.11. und 6.11., 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 Hanna Urech (Oberland): 058 451 53 84 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 2/2014 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
info@pszh.ch
www.pszh.ch

