

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 3

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: 26.01.2026

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



BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum 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 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch |

Trauerprozesse – Umgang mit Trauer und Abschied – offen auch für Männer

Trauerprozesse sind Lernprozesse und oft Schwerstarbeit für die Seele. Je besser es gelingt, die verschiedenen Trauerphasen zu bewältigen, umso grösser ist die Chance, gestärkt neuen Lebensmut zu fassen.

| | |
|---------|--|
| WANN | Samstag und Sonntag, 10.00–13.00 / 14.00–17.00 Uhr 28.09. und 29.09. |
| 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 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch |

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Gedächtnisclub in Winterthur

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen und Orientierung für geistige Fitness suchen. Hier erhalten sie neue Anregungen zum alltäglichen Fitnesstraining für ihr Gedächtnis.

| | |
|-----------|---|
| WANN | Mittwoch, 9.30–11.30 / 14.00–17.00 Uhr 03.09. / 01.10. / 05.11. / 03.12. |
| KURSORT | Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Maria Holenstein, Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerinnen SVGT |
| KOSTEN | CHF 100.– (Abo für 5 ×) CHF 180.– (Abo für 10 ×) |
| ANMELDUNG | Ist jederzeit möglich |
| INFO | PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch |

Gedächtnistraining in Winterthur

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber wissen? In diesem Kurs erhalten Sie Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert. Mit einfachen Übungen und Spielen trainieren Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und bauen die Angst vor der Vergesslichkeit ab.

| | |
|-----------|---|
| WANN | Montag, 9.30–11.00 Uhr 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. |
| KURSORT | Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Maria Holenstein, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | CHF 160.– für 12 Lektionen inkl. Material |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 06.10. |

STADT ZÜRICH

Geistige Fitness (Grundkurs)

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

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Kurs 05: Dienstag, 09.30–10.45 Uhr 07.10.–25.11. |
| LEITUNG | Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | CHF 220.– (8 × 120 Min. + Pause) |
| KURSORT | PSZH, DC Stadt Zürich |
| INFO/ ANMELDUNG | Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch |

Geistige Fitness (Aufbaukurs)

Gedächtnistraining haben Sie bereits kennengelernt. Im Aufbaukurs werden Sie mit neuen Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Kurs 06: Dienstag, 14.00–16.15 Uhr 21.10.–25.11. |
| 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 |

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 |
| ANMELDUNG | Nicht nötig |

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Computerkurse

| | |
|---------------------|--|
| KURSORT | Berufsschule Bülach Schwergzruebstrasse 28 oder Lindenhofstrasse 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 8.1 und Office 2013 |

PC-Grundlagen (Einstieg)

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

| | |
|--------|--|
| WANN | Dienstag, 15.50–17.40 Uhr 02.09.2014–04.11.2014 (Kurs: pc-g60-e1) Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr 19.11.2014–21.01.2015 (Kurs: pc-g60-e2) |
| KOSTEN | CHF 325.– (8 × 110 Minuten) |

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 | Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr 03.09.2014–05.11.2014 (Kurs: pc-g60-v1) Dienstag, 15.50–17.40 Uhr 18.11.2014–20.01.2015 (Kurs: pc-g60-v2) |
| KOSTEN | CHF 325.– (8 × 110 Minuten) |

Einladungen gestalten

| | |
|----------------------|---|
| VORAUS- SETZUNGEN | Besuchte PC-Kurse Einstieg und Vertiefung |
| WANN | Montag, 15.50–17.40 Uhr 22.09.–03.11. (Kurs: pc-60-ein) |
| KOSTEN | CHF 250.– (5 × 110 Minuten) |

Bildbearbeitung mit Google Picasa

Nach diesem Kurs beherrschen Sie den Umgang mit Picasa, können Bilder darin verwalten und kennen die Bearbeitungsmöglichkeiten.

| | |
|--------|---|
| WANN | Montag, 09.20–11.10 Uhr 17.11.–08.12. (Kurs: pc-pic60+) |
| KOSTEN | CHF 165.– (4 × 110 Minuten) |

Tablet-Einsteigerkurs

Besitzen Sie ein Tablet, 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 08.09. und 15.09. |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Minuten) |

Smartphone-Einsteigerkurs

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

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 09.00–12.00 Uhr 22.09. und 29.09. |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Minuten) |

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 14.11. und 21.11. |
| LEITUNG | Albino Pallotta |
| KOSTEN | CHF 150.– (4 × 120 Minuten) |

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 10.11. und 17.11. |
| LEITUNG | Albino Pallotta |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Minuten) |



SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT

Kurse für Computer, iPhones und Tablets

| | |
|---------------------|--|
| START | fortlaufend Einzel- und Gruppenunterricht |
| KURSORT | 8952 Schlieren |
| 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, Internet, digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops und Compi-treff.

| | |
|---------|--|
| WANN | laufende Kurse auf Anfrage |
| KOSTEN | je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kurs- unterlagen) |
| 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 |

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Verstehen Sie Ihre Digitalkamera?

Funktionen, Tipps und Tricks. Sie lernen die Symbole und vor allem persönlich sinnvolle Einstellungen kennen. Bitte eigene Kamera mitnehmen.

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 9.00–11.30 Uhr 02.09. / 09.09. |
| KOSTEN | CHF 105.– |
| KURSORT | Fotocenter Zürcherstrasse 25, Wetzikon |
| LEITUNG | Daniel Widler |
| INFO | Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch |

Fotos am Computer – wie weiter?

Grundkurs mit praktischen Ratschlägen und Übungen zu Foto-Transfer, Archiv und erste Einführung in die Bildbearbeitung.

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 9.00–11.30 Uhr 10.09. / 17.09. / 24.09. / 01.10. |
| KOSTEN | CHF 260.– |
| KURSORT | Fotocenter Zürcherstrasse 25, Wetzikon |
| LEITUNG | Daniel Widler |
| INFO | Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch |

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Computeria 60+ Winterthur

In der Computeria 60+ treffen sich SeniorInnen, die den Computer nutzen und Erfahrungen austauschen wollen. Die Computeria 60+ wird von Informatik-Lehrkräften der Berufsfachschule und von erfahrenen Anwendern von Pro Senectute Kanton Zürich geleitet und betreut.

| | |
|--------------------|---|
| KURSORT | Berufsfachschule Winterthur (BFS) Lagerhausstrasse 5 8400 Winterthur |
| LEITUNG | Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen |
| KOSTEN | CHF 20.– pro Besuch |
| INFO/ ANMELDUNG | PSZH, OV Oberwinterthur H. Rütli, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch www.computeria-winterthur.ch |

STADT ZÜRICH

Computerkurse

| | |
|--------------------|---|
| 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 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. Kurs 05: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 28.10.–02.12. Kurs 06: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 31.10.–05.12. |
| KOSTEN | CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion |

Internet und E-Mail

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

| | |
|--------|--|
| WANN | Kurs 03: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 28.10.–11.11. Kurs 04: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 18.11.–02.12. |
| KOSTEN | CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion |

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. Kurs 06 (Grundkurs): Freitag, 09.00–12.00 Uhr 05.09.–03.10. Kurs 07 (Grundkurs): Freitag, 13.30–16.30 Uhr 31.10.–28.11. Kurs 02 (Aufbaukurs): Freitag, 13.30–16.30 Uhr 05.12.–19.12. |
|------|--|

>>



| | |
|--------|--|
| KOSTEN | Grundkurs: CHF 580.– (5 × 180 Minuten) Aufbaukurs: CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion |
|--------|--|

Tablet (Samsung Galaxy) Grundkurs

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: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 02.09.–30.09. |
| KOSTEN | CHF 580.– (5 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion |

Smartphone (iPhone) Grund- und Aufbaukurse

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

| | |
|------|---|
| WANN | Kurs 06 (Grundkurs): Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 07.10. + 14.10. Kurs 07 (Grundkurs): Freitag, 13.30–16.30 Uhr 17.10. + 24.10. |
|------|---|

>>

| | |
|--------|---|
| | Kurs 02 (Aufbaukurs): Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 07.10. + 14.10. |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Minuten) |

Smartphone (Samsung Galaxy) Aufbaukurs

Smartphones von Samsung Galaxy sind leicht zu bedienende Mobiltelefone, die aufgrund der Zugangsmöglichkeit ins Internet über viele Zusatzfunktionen verfügen.

| | |
|--------|---|
| WANN | Kurs 02: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 10.10. + 17.10. |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Minuten) |

SPRACHKURSE

Kurstufe A1: Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

Kurstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

Kurstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

Kurstufe B2: Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.

Kurstufe C1: Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken und verstehen es relativ mühelos.

Kurstufe C2: Sie verstehen praktisch alles, was Sie hören und lesen. Sie können sich spontan sehr flüssig genau ausdrücken.

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch)

| | |
|---------|--|
| ANGEBOT | Englisch, Anfänger (A1) Englisch, Grundstufe (A1/A2) Englisch, Mittelstufe (B1/B2) Englisch, Oberstufe (C1) Italienisch, Anfänger (A1) Italienisch, Grundstufe (A1/A2) Italienisch, Oberstufe (C1) Spanisch, Anfänger (A1) Spanisch, Grundstufe (A1/A2) Spanisch, Mittelstufe (B1) Spanisch, Oberstufe (C1) Französisch, Oberstufe (B1) |
|---------|--|

Neu: Russisch, Anfänger (A1)

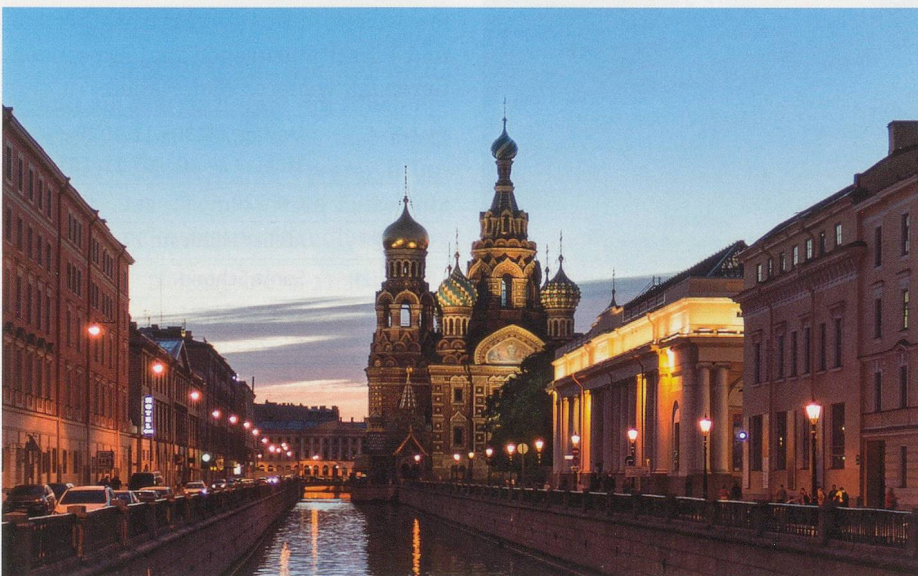
| | |
|--------------------------------|--|
| WANN | Kursdaten auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 255.– bei 7 TN (17 × 60 Minuten) |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
| HINWEIS | Schnuppern jederzeit möglich |

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Kurse für Englisch und Italienisch

| | |
|---------|--|
| WANN | Englisch für Anfänger: Dienstag, 08.30–10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr Italienisch für Anfänger: Dienstag, 14.00–15.30 Uhr Italienisch mit Vorkenntnissen: Mittwoch 10.00–11.30 Uhr Italienisch, Corso a livello medio: Mittwoch, 08.20–09.50 Uhr Italienisch, Corso di conversazione: Dienstag, 15.40–17.10 Uhr |
| KOSTEN | CHF 300.– pro Semester |
| KURSORT | Englisch: TERTIANUM, Residenz Brunnehof, Industriestrasse 10, Uster Italienisch: frjz, Jugend- und Freizeithaus, Zürichstrasse 30, Uster |
| LEITUNG | Englisch: Frau A. Strommer Italienisch: Herr A. Beolchi |

>>





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

SCHNUPPERN möglich bei freien Plätzen

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 |
| EINSTIEG | jederzeit möglich |
| KOSTEN | CHF 20.– pro Lektion (90 Minuten) |
| KURSORT | Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon |
| LEITUNG | Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Christine Better |
| INFO | Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch |

STADT ZÜRICH

Englisch-Konversation "Are you ready for conversation?"

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

| | |
|--------------------------------|--|
| WANN | Kurs 03: Freitag, 14.00–16.00 Uhr 03.10.–05.12. |
| LEITUNG | Dominik J. Schaller, Historiker |
| KOSTEN | CHF 310.– (10 × 90 Min.) inkl. Kaffeepause für EL-BezügerInnen: CHF 155.– |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch |

Englisch Einsteiger – Fortsetzung III (A1/A2)

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Kurs um einen Fortsetzungskurs handelt. NeueinsteigerInnen besitzen bereits erste Kenntnisse der englischen Sprache. In diesem Kurs eignen Sie sich einen Alltagswortschatz an, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können.

| | |
|--------------------------------|--|
| WANN | Kurs 05: Freitag, 09.00–10.30 Uhr 19.09.–05.12. (ausser 07.11.) |
| LEITUNG | Yvonne Rimle |
| KOSTEN | CHF 315.– (11 × 90 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 155.– |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch |

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Biografiekurs

Freude am Erzählen und Mut für den Blick in die Vergangenheit sind die einzigen Voraussetzungen. Das Schreiben ist kein Muss, birgt jedoch Überraschungen für die eigene Rückschau. >>



| | |
|---------|--|
| WANN | Freitag, 14.00–16.30 Uhr 17.10. / 31.10. / 07.11. / 14.11. / 21.11. |
| KURSORT | PSZH, Fachstelle Uster Amtsstrasse 3, Uster |
| LEITUNG | Susanna Mauer, Familienthera- peutin und Sozialarbeiterin |
| KOSTEN | CHF 100.– |
| INFO | Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch |

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Einstein in der Turnhalle

Faszinierend: Die Zeit läuft nicht immer gleich schnell. Aber was ist mit der Relativitätstheorie von Einstein gemeint? Mit dem Bau eines Modells aus einer Schuhschachtel, den entsprechenden Erklärungen und Geduld nähern wir uns «Aha-Momenten».

| | |
|---------|--|
| WANN | Samstag, 09.00–11.00 Uhr 01.11. / 08.11. |
| KOSTEN | CHF 25.– |
| KURSORT | PSZH, DC Oberland Bahnhofstrasse 182, Wetzikon |
| LEITUNG | Hans Peter Schmid, ehem. Physiker |
| INFO | Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch |

Malkurs

Sie lernen, mit Acryl-Farben, Spachtel und Pinsel umzugehen und experimentieren mit weiteren Materialien.

| | |
|---------|--|
| WANN | Freitag, 09.30–11.30 Uhr 10.10. / 24.10. / 07.11. / 21.11. |
| KOSTEN | CHF 220.– |
| KURSORT | Atelier Mühlestr. 27, Wetzikon |
| LEITUNG | Sonja Schmid |
| INFO | Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch |



Kunst-Kurs. Nie jetzt. Zeitgenössische Schweizer KünstlerInnen

Wir begegnen heutigen KünstlerInnen, erfahren Spannendes über ihre Techniken und diskutieren Inhalte ihrer Werke. Dazu gehören ein Besuch der Ausstellung im Helmhaus und das Gespräch mit einer Künstlerin.

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 09.00–11.00 Uhr 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12. |
| KOSTEN | CHF 130.– |
| KURSORT | PSZH, DC Oberland Bahnhofstrasse 182, Wetzikon |
| LEITUNG | Susanne König, www.koenig-buero-fuer-kunst.ch |
| INFO | Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch |

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

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 24.09. / 29.10. / 26.11. |
| LEITUNG | Astrid Schöni |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur |
| KOSTEN | Keine |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich |

Märchen – Zahlen im Märchen

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit. Das Thema dieses Semesters ist die Veränderung, die Wandlung.

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 21.10. / 02.12. |
| LEITUNG | Iris Kellerhals, Erwachsenenbildnerin |
| KURSORT | Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur |
| KOSTEN | CHF 25.– pro Morgen inkl. Unterlagen |

>>

ANMELDUNG 058 451 54 29
astrid.schoeni@pszh.ch
bis 10.10.

Stubete «Zäme singe»

Einmal pro Monat treffen sich gesangsfreudige Seniorinnen und Senioren, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 26.08. / 30.09. / 28.10. / 25.11. |
| LEITUNG | Brigitte Schneider |
| KURSORT | Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur |
| KOSTEN | Keine |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich |
| INFO | PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch |

Aquarell malen in Winterthur

Fantasie und ein wenig Mut sind erforderlich, um unter kundiger Anleitung ein eigenes Bild zu kreieren.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr 15.10. / 22.10. / 29.10. / 12.11. / 19.11. / 26.11. |
| LEITUNG | Vreni Blaser |
| KURSORT | Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur |
| KOSTEN | CHF 180.– ohne Material |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 01.10. |

STADT ZÜRICH

Geschichte – für einmal lebendig

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

| | |
|---------|--|
| WANN | Kurs 02: Montag, 14.00–16.00 Uhr 13.10.–08.12. (ausser 17.11.) |
| LEITUNG | Dominique J. Schaller, Historiker |

>>

| | |
|--------------------------------|--|
| KOSTEN | CHF 285.– (8 × 120 Min.) inkl. Kaffeepause |
| KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch |

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 |

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 | 11.–12.09. Filzbach 18.–19.09. Winterthur 23.–24.10. Zürich (Singles) 23.–24.10. Uetliberg (Kader)* |
| KOSTEN | Einzelpersonen: CHF 700.– Paare: CHF 1350.– *Kader: CHF 1100.– / 2100.– |
| INFO/ ANMELDUNG | AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch |