

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 4

**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>**



## 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 Nächste Kursperiode: 05.01. – 23.02.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 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

### Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kurse ab Mitte Februar
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 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 Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.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 Nächste Kursperiode: 09.01. – 17.04. (ohne Sportferien und 03.04.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikerstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Gedächtnistraining

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 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02.
KOSTEN	CHF 160.– (5×90 Minuten)
LEITUNG	Susanne Fritschi Gedächtnistrainerin SVGT

KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

#### Gedächtnistraining

Geistig aktiv sein und bleiben. Entdecken Sie, was Ihr Gehirn alles leisten kann! Mit gezielten Übungen und lustvollem Training werden Konzentration, Merkfähigkeit, sprachliche Gewandtheit, Kreativität und logisches Denken gefördert.

WANN	Mittwoch, 9.00–11.00 Uhr oder 14.00–16.00 Uhr 11.03./18.03./25.03./01.04.
KURSORT	CEVI Schür, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon
KOSTEN	CHF 100.– (max. 10 Teil- nehmende pro Kurs)
LEITUNG	Hanny Faisst Gedächtnistrainerin SVGT
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch

### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

#### Notfälle im Alter

Der Kurs vermittelt Sicherheit im Umgang mit Notsituationen. Kursthemen sind beispielsweise: allgemeines Vorgehen bei Notfällen, Erlernen der lebensrettenden Sofortmassnahmen, Erkennen von Herz-Kreislauf-Problemen und entsprechendes Handeln.

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 02.03. und 09.03.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 130.– (ohne Material)
LEITUNG	Fernande Schneider, Kursleiterin Schweiz. Samariterbund
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 16.02.

>>





### Gedächtnisclub

Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, Entfaltungsspielräume auszuprobieren, sich neuen Aufgaben zu stellen und Orientierung für geistige Fitness suchen. Damit lässt sich der Alltag kreativ gestalten, und es eröffnen sich neue Handlungsspielräume.

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 07.01./04.02./04.03./08.04./ 06.05./03.06.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 180.– für 1. und 2. Semester (10×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material) CHF 120.– für 1. Semester (6×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material)
LEITUNG	Maria Holenstein und Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerinnen SVGT
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 15.12.

### STADT ZÜRICH

#### Geistige Fitness (Grundkurs)

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

WANN	Kurs 01: Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 13.01.–10.03.
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Min. + Pause)
LEITUNG	Annette Zanoni Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

#### Geistige Fitness (Aufbaukurs)

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

&gt;&gt;

WANN	Kurs 02: Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 13.01.–10.03.
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Min. + Pause)
LEITUNG	Annette Zanoni Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

### Gedächtnis-Träff

Sie wollen Ihr Gedächtnis fit halten. Der monatliche «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball zu bleiben». Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

WANN	Kurs 02: Montag, 14.00–16.00 Uhr 15.12.2014–20.04.2015
KOSTEN	CHF 140.– (5×120 Min. + Pause)
LEITUNG	Carla Wagner Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 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](http://www.pszh.ch) > unsere Angebote > Bildung und Kultur.

LEITUNG	Freiwillige
INFO	Werner Züst, 044 362 28 09 info@computeria-zuerich.ch <a href="http://www.computeria-zuerich.ch">www.computeria-zuerich.ch</a>
ANMELDUNG	Nicht nötig

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Computerkurse



KURSORT	Berufsschule Bülach Schwerzgruebstrasse 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	auf Anfrage, Januar 2015
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	auf Anfrage, Januar 2015
KOSTEN	CHF 325.– (8×110 Minuten)

#### Einladungen gestalten

Voraussetzungen: Besuchte PC-Kurse Einstieg und Vertiefung.

WANN	auf Anfrage, Januar 2015
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	auf Anfrage, Januar 2015
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	Freitag, 13.30–16.30 Uhr 16.01. und 23.01.
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner

### Kurs Apple iPhone

Ein iPhone ist mehr als nur ein Handy. Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie damit nebst 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.
KOSTEN	CHF 150.– (2 × 120 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta

### 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 und Freitag, 14.00–17.00 Uhr 01.12. und 05.12.
KOSTEN	CHF 250.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta

### 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	Freitag, 14.00–17.00 Uhr 06.02. und 20.02.
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner

## 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, Internet und Digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops, und Compitreff.

WANN	laufende Kurse auf Anfrage
KURSORT	Pflegezentrum Grund Wagerenstr. 20, Uster
KOSTEN	je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kurs- unterlagen)
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 für Sie persönlich sinnvolle Einstellungen kennen. Bitte eigene Kamera mitnehmen.

WANN	Dienstag, 09.00–11.30 Uhr 10.03./17.03.
KURSORT	Fotocenter Zürcherstrasse 25, Wetzikon
KOSTEN	CHF 105.–
LEITUNG	Daniel Widler
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch

## Computerkurse für Frauen 60plus in Wetzikon und Umgebung

### PC-Praxis 1 für Einsteigerinnen

Windows 7 oder Windows 8 kennen lernen, Grundwissen und erste Schritte in Word. Mut zur Anwendung.

WANN	Montag, 13.45–16.15 Uhr 23.02.–30.03.
KURSORT	Frohbergstr. 43, Wetzikon
KOSTEN	CHF 540.– (6 × 3 Lektionen exkl. Lehrmittel)
LEITUNG	Karin Eschmann Kursleiterin FSB/SVEB 1
INFO	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

### PC-Praxis 2 Internet / E-Mail für Einsteigerinnen

Internet Explorer kennenlernen, surfen, effizient suchen, Favoriten nutzen, Umgang mit E-Mail, Adressbuch.

WANN	Mittwoch, 13.45–16.15 Uhr 07.01.–11.02.
KURSORT	Frohbergstr. 43, Wetzikon
KOSTEN	CHF 450.– (5 × 3 Lektionen exkl. Lehrmittel)
LEITUNG	Karin Eschmann Kursleiterin FSB/SVEB 1
INFO	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.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
KOSTEN	CHF 20.– pro Besuch
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen

>>





INFO/ PSZH, OV Oberwinterthur  
ANMELDUNG 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 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 Einsteigerkurs:  
Dienstag, 09.00–12.00 Uhr  
03.03.–07.04.

KOSTEN CHF 690.– inkl. Kursbuch  
(6 × 180 Minuten)  
für EL-BezügerInnen 50%  
Preisreduktion

### Tablet-Grund- und Aufbaukurse (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 Grundkurs:  
Freitag, 13.30–16.30 Uhr  
06.03.–10.04. (ohne 03.04.)  
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-Grundkurs (Samsung Galaxy)

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 Grundkurs:  
Dienstag, 13.30–16.30 Uhr  
03.03.–31.03.

KOSTEN CHF 580.– (5 × 180 Minuten)  
für EL-BezügerInnen 50%  
Preisreduktion

### Smartphone-Grund- und Aufbaukurse (Samsung Galaxy)

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 Grundkurs:  
Dienstag, 09.00–12.00 Uhr  
27.01. und 03.02.  
Aufbaukurs:  
Dienstag, 09.00–12.00 Uhr  
10.02. und 17.02.

KURSORT Forchstrasse 145, 8032 Zürich

KOSTEN CHF 220.– inkl. Kursmaterial  
(2 × 90 Minuten)

LEITUNG Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

>>



INFO/ PSZH, DC Stadt Zürich  
ANMELDUNG Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich  
058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch  
www.pszh.ch

## 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.

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

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

ANGEBOT Englisch, Anfänger (A1)  
Englisch, Grundstufe (A1/A2)  
Englisch, Mittelstufe (B1/B2)  
Englisch, jeweils am  
Samstag (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/ PSZH, DC Bülach  
INFO/ Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach  
ANMELDUNG 058 451 53 00  
veronika.eggenberger@pszh.ch  
HINWEIS Schnuppern und Einstieg  
jederzeit möglich





## USTER – ZÜRCHER OBERLAND

### Kurse für Englisch und Italienisch

WANN	Englisch für Anfänger: Dienstag, 08.30–10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene I: Montag, 08.30–10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene II: Dienstag, 13.45–15.00 Uhr  Italienisch für Anfänger: Dienstag, 15.15–16.45 Uhr Italienisch f. Fortgeschrittene I: Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr Italienisch f. Fortgeschrittene II: Mittwoch, 08.20–9.50 Uhr
KURSORT	Englisch: TERTIANUM, Residenz Brunnehof, Industriestrasse 10, Uster Italienisch: frjz, Jugend- und Freizeithaus, Zürichstrasse 30, Uster
KOSTEN	CHF 380.– pro Semester
LEITUNG	Englisch: Frau Andrea Strommer und Frau Kathrin Kohler Italienisch: Herr Augusto Beolchi
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
HINWEIS	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
KURSORT	Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon
KOSTEN	CHF 25.– pro Lektion (90 Minuten)
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
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

## 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 01 (A2): Montag, 10.00–11.30 Uhr 05.01.–16.03. (ohne 09.02.) Kurs 02 (A1): Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 07.01.–18.03. (ohne 11.02.) Kurs 03 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 08.01.–19.03. (ohne 12.02.) Kurs 04 (B1): Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 08.01.–19.03. (ohne 12.02.) Kurs 05 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 08.01.–19.03. (ohne 12.02.)
KOSTEN	CHF 280.– (10×90 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
LEITUNG	Gabriela Meier
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

### Englisch "Are you ready for conversation?" (A3/B1)

In diesem Konversationskurs werden Sie vorhandene Englischkenntnisse ohne Druck und mit viel Spass auffrischen. Der Themenstrauß ist bunt: Die Kulturgeschichte des Weins, Fluch oder Segen des Internets, die Beschäftigung mit den Künstlern Picasso, Hemingway oder Alfred Hitchcock und schliesslich der Austausch über die beliebtesten Urlaubsziele – all das wird Ihnen in diesem Kurs begegnen.

>>

WANN	Kurs 01: Freitag, 13.00–14.45 Uhr 13.02.–24.04. (ohne 03.04.)
KOSTEN	CHF 310.– (10×90 Minuten)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

### Englisch Einsteiger – Fortsetzung (A1/A2)

In diesem Kurs werden Sie einen Alltagswortschatz erwerben, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können. Bitte beachten Sie, dass es sich um einen Fortsetzungskurs handelt. Teilnehmer verfügen bereits über erste Basiskenntnisse der englischen Sprache.

WANN	Kurs 01: Freitag, 09.00–10.30 Uhr 09.01.–27.03. (ohne 06.02.) Kurs 02: Freitag, 10.45–12.15 Uhr 09.01.–27.03. (ohne 06.02.)
KOSTEN	CHF 315.– (11×90 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
LEITUNG	Yvonne Rimle
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

### Strahlendes, natürliches Aussehen (Schminkkurs)



Foto: Martin Glauser, Bilderwerkstatt





Schritt für Schritt werden Sie von einer Fachfrau mit dem fachgerechten Auftragen eines Tages-Make-ups vertraut gemacht. Sie erhalten Tipps und Tricks für ein natürliches, strahlendes Aussehen für die reife Haut.

WANN	Samstag, 08.30–12.30 Uhr 22.11.
KURSORT	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
KOSTEN	CHF 65.–
LEITUNG	Frau N. Simon Kosmetikerin EFZ
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

### Erzählcafé

Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein und erzählen von früher, berichten von unseren Erfahrungen und tauschen uns aus über Alltagsfreuden.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 28.11./19.12.2014/30.01./ 27.02.2015
KURSORT	PSZH, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
KOSTEN	Keine
LEITUNG	Veronika Eggenberger
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### USTER – ZÜRCHER OBERLAND

#### Jasskurs für Fortgeschrittene

WANN	Montag, 14.00–16.30 Uhr (mit Kaffeepause) 12.01./19.01./26.01./09.02./ 23.02.
KURSORT	TERTIANUM, Residenz Brunne- hof, Industriestrasse 10, Uster
KOSTEN	CHF 80.–
LEITUNG	Ruedi Pfaffhauser Erwachsenenbildner SVEB I
INFO	Ruedi Pfaffhauser 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch oder Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.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 26.11.2014/28.01./25.02./ 25.03.2015
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	Keine
LEITUNG	Astrid Schöni
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

#### Märchen – Märchenzahlen

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, 9.30–11.30 Uhr 02.12.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 25.– pro Morgen (inkl. Unterlagen)
LEITUNG	Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin
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 25.11./09.12.2014 (Advent- Stubete), 27.01./24.02.2015
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
KOSTEN	Keine
LEITUNG	Brigitte Schneider
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### 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 01: Montag, 15.00–16.45 Uhr (mit Kaffeepause) 20.02.–17.04. (ohne 03.04.)
KOSTEN	CHF 285.– (8×120 Min.)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

### VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

#### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Nachberufliche Lebensgestaltung in Bülach

Was verändert sich mit meiner Pensionierung oder der Pensionierung meines Lebenspartners? Was mache ich mit der freien Zeit? Wie wirkt sich die neue Lebensphase auf meine Partnerschaft und mein Beziehungsnetz aus? Wie finde ich Sinn im Alltag? Gemeinsam suchen Sie ein auf Sie zugeschnittenes Konzept.

WANN	Samstag, 09.00–12.00 und 14.00–17.00 Uhr 07.03.
KOSTEN	CHF 210.– (inkl. Kursunterlagen)
LEITUNG	Ruth Anner und Silvia Silberschmidt, Dipl. psych. FH Laufbahnberaterinnen



### Avantage: 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	Winterthur: 21.01.–22.01. Wetzikon: 05.02.–06.02. Zürich: 19.02.–20.02. Winterthur: 26.03.–27.03.
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



**SMS SPENDEN**  
**AN 488**

9-Franken-Spende  
Herzlichen Dank!

### 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 4/2014  
HERAUSGEBERIN Pro Senectute  
Kanton Zürich, Forchstrasse 145,  
Postfach 1381, 8032 Zürich,  
Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto:  
PK 87-709119-2

### 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: 12.05., 13.30–17.00 Uhr und 13.05., 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: 25.02. und 26.02., 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 84 Tanja Zimmermann (Limmattal/Knonaueramt): 058 451 52 00

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungszentrum

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

