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

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2015)

Heft: 4

Anhang: Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor: Pro Senectute Kanton Zürich

#### 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: 20.11.2025** 

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



**Aqua-Fitness** Körpertraining und Spass im Hallenbad



SENIOREN WASSERSPORT\_Dass Aqua-Fitness keine reine Frauendomäne sein muss, beweist Pro Senectute-Sportleiter Willy Schuler (73). Im Schwimmbad in Wald bringt er Damen wie Herren dazu, fröhlich gegen den Wasserwiderstand zu kämpfen. Die gute Nachricht: Muskelkater und Schweissperlen bleiben dabei aus.

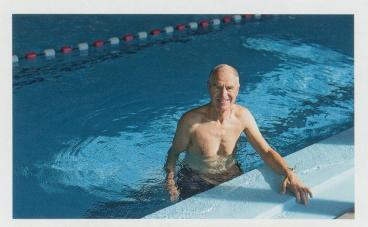
## WENN WASSER BEWEGT UND BEGEISTERT

Text ANDREA KIPPE Fotos IRIS RITTER

Ein lauter Platscher durchbricht die Stille im gerade spärlich belegten Hallenbad Wald im Zürcher Oberland. Der Bademeister grinst. «Das war der Willy Schuler», sagt er und jener taucht nach dem nicht ganz ernst gemeinten Kopfsprung mitten in seiner Aqua-Fitness-Gruppe wieder auf. Acht Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer harren im brusttiefen Wasser noch gemütlich plaudernd der Dinge, die da kommen, und als Erstes kommt ein Ball geflogen. Dann noch einer und dazu zwei Gummiringe. Willy Schuler eröffnet das «Aufwärm-Fangis» und die Senioren jagen sich wie Teenager gegenseitig hinterher. Der Widerstand des Wassers zwingt ihnen dabei ein Zeitlupentempo auf, was dank komplexer Spielregeln mit ständigen Richtungswechseln für viel Gelächter sorgt.

#### Trainings- und Spielfreude

Der Erwachsenensportleiter kennt kein Erbarmen. Kaum sitzen die Abläufe einigermassen, ändert er die Regeln. Das hat System: «Auch das Hirn wird im Aqua-Fitness trainiert, nicht nur der Körper», sagt Willy Schuler, der jede Lektion frisch zusammenstellt und regelmässig neue Elemente und Übungen



«Schwimmen war schon immer mein Hobby»: Willy Schuler.

einbaut. Diese bringt er aus den obligatorischen Weiterbildungen mit oder schaut sie anderen Aqua-Fitness-Leitern ab.

Nebst Kraft und Beweglichkeit sollen auch Reaktionsfähigkeit, Orientierungssinn und Ausdauer verbessert werden. Sieht er bei seiner Gruppe Fortschritte, freut er sich. Er selbst sei vom Bewegungsvirus befallen, sagt er – und das ist nicht zu übersehen. Sicher zehnmal klettert er agil aus dem Schwimmbecken, etwa um die kleine Musikbox leiser oder lauter zu stellen oder Hilfsmaterial für eine Übung zu holen. Jedes Mal springt er danach mit derselben Verspieltheit wieder kopfüber zurück ins Wasser.

#### Seit vier Jahrzehnten lachen, leisten und lernen

«Schwimmen war schon immer mein Hobby», erklärt die Wasserratte mit Erwachsenensportzertifikat ESA. Als er ein Kind war, habe ihn sein Vater ohne viel Federlesens in den Rhein geschubst, um ihm beizubringen, wie man oben bleibt. Es sei eine uralte Liebe zum Wasser, die mit der Pensionierung wieder aufflackerte und Willy Schuler schliesslich als Leiter zum Pro Senectute Altersschwimmen brachte. Dieses wurde im Laufe der Zeit abgelöst durch das «Aqua-Fitness» und beinhaltet je nach Ausgestaltung der Lektionen nebst Kraft- und Ausdauerübungen auch Spiel- und Schwimmsequenzen.

In Wald blickt der Senioren-Wassersport auf eine lange Tradition zurück. Seit bald 40 Jahren wird am Freitagnachmittag und am Samstagvormittag im Hallenbad gemeinsam gelacht, geleistet und gelernt. Alle drei Dinge machen zusammengenommen den Erfolg aus. Die Aqua-Fitness-Stunden sind gut besucht, aber nicht überfüllt. Drei Leitungspersonen sorgen im Turnus für ein abwechslungsreiches Programm.

Ein Fan der ersten Stunde ist die 79-jährige Alma Mesmer. Früher führte sie selbst durch die Lektionen, später assistierte sie den Leiterinnen und Leitern. Heute amtet sie als Kassierin, zieht im Schwimmbad-Foyer den kleinen Unkostenbeitrag ein und begrüsst Neueinsteigerinnen und -einsteiger. Wie zum Beispiel Marianne Wiedemeier, die an diesem Tag zum ersten



Gut besuchte Stunden: Aqua-Fitness im Hallenbad Wald.

Mal dabei ist. Alma Mesmer zerstreut Bedenken und erklärt, wie Billettautomat und Garderobe funktionieren. Die Atmosphäre ist familiär und gesellig, was sich offensichtlich herumgesprochen hat. Längst nicht alle Teilnehmenden wohnen in der Gemeinde Wald.

«Im Schwimmbecken wirkt jeder leicht, sportlich und beweglich. Weder das Kunstknie noch ein paar Kilos zu viel fallen auf.»

#### Herren willkommen!

Eine reine Frauendomäne, wie oft gehört, ist Aqua-Fitness nicht. In den Fortbildungen ist Willy Schuler zwar meist der einzige Mann, doch in Wald ist vor allem am Samstag die Anzahl der Damen und der Herren jeweils etwa gleich hoch. Es kämen viele Ehepaare und dabei sei es nicht so, dass nur die Frauen ihre Männer mitbringen, sondern genauso oft umgekehrt. «Aqua-Fitness kann einen wichtigen und kostengünstigen Beitrag an die Gesundheit leisten», so Schuler, der beruflich über 30 Jahre lang für die Unfallversicherung Suva gearbeitet hat und sich daher mit dem Thema Prävention bestens auskennt.

Für seine Tätigkeit als Aqua-Fitness-Leiter bei Pro Senectute Kanton Zürich liess er sich in dieser Fachdisziplin bei der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft (SLRG), bei Pro Senectute und bei Erwachsenensport Schweiz ausbilden. Er besucht regelmässig Kurse und frischt alle zwei Jahre sein Rettungsschwimmerbrevet auf.

#### Weder Muskelkater noch Figurprobleme

Im Hallenbad Wald endet die 60-minütige Aqua-Fitness-Lektion, wie sie begonnen hat: mit einem Ballspiel. Noch immer zeigen alle Teilnehmenden vollen Einsatz. Im Schwimmbecken wirkt jeder leicht, sportlich und beweglich. Weder das Kunstknie noch ein paar Kilos zu viel fallen auf. Das Wasser gleicht aus und trägt alle gleichermassen. Allfällige Leistungsunterschiede sieht höchstens das geübte Auge des Leiters.

Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers schonen und entlasten die Gelenke. Trainingsgeräte aus Schaumstoff wie Hanteln, Fussmanschetten oder farbige Pool-Nudeln ermöglichen dennoch gezielte und effektive Bewegungen. Muskelkater oder Schweissausbrüche gibt es keine, auch hier zaubert das Wasser ein bisschen. «Man spürt erst am nächsten Tag, dass man Sport getrieben hat», erklärt Schuler, «und zwar eine wohlige Müdigkeit, die gleichzeitig belebt und einen motiviert, weiterzumachen.» Marianne Wiedemeier jedenfalls ist zufrieden mit ihrer ersten Aqua-Fitness-Runde: «Ich habe mich sehr wohl gefühlt. Nächste Woche komme ich wieder. Denn auch der soziale Aspekt ist da, und das gefällt mir.»

#### SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > Wandern

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unter-

schiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
  - bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16);
  - über www.pszh.ch > Unser AngebotBewegung und Sport;

liziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Schneeschuhlaufen.

- oder werden jährlich einmal pub-

- > Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60 plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

#### **AQUA-FITNESS**

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

#### FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

#### INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 34 Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen« gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise - auch Frauen tanzen zusammen - von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten lässigen Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/-in willkommen.

#### NORDIC WALKING UND WALKING



Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knieund Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig wird die Muskulatur im



Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt. Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

#### VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einbis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

#### WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben.

#### **SCHNEESCHUHLAUFEN**

Während der ganzen Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung auch kurzfristig ge-



wählt oder angepasst. Die Touren und die Anforderungen in Laufzeit und Höhenmeterangaben sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter der vier Gruppen angefordert werden.

#### Schneeschuhgruppe Interregio

KONTAKT-PERSON

Lieni Lyss 044 926 10 78 lyss@goldnet.ch

#### Schneeschuhgruppe Winterthur

KONTAKT-PERSON Maria Germann 052 222 57 18, 079 680 38 43 mariagermann@bluewin.ch

#### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

KONTAKT-

Werner Wäfler

PERSON OF

044 784 51 89, 079 437 70 87

sg.zimmerberg@gmail.com

#### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

KONTAKT-PERSON Georges Knecht

044 980 27 50, 079 638 69 53 georgesknecht@bluewin.ch

#### WINTERWOCHEN

Detailausschreibungen über: www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 4515131 (Mo-Do).

#### Ski alpin in Bivio

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitet und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könner/-innen sind herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung vor das Hotel und schliesslich Entspannung pur im Dampfbad oder in der Sauna.

WANN	So-Fr, 1015. Januar 2016
KOSTEN	Pauschal CHF 890.— (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, Leitung. Zusätzlich Skipass ca. CHF 100.—
ANREISE	Individuell
LEITUNG / AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 04.12.2015



Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.





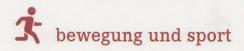


#### Ski alpin in Grindelwald

Ski fahren im Angesicht von Eiger, Mönch und Jungfrau: Die gewählte Skiregion umfasst für dieses Jahr die Orte Grindelwald und Wengen mit den Skigebieten Kleine Scheidegg, Männlichen und First. Die drei Regionen bieten für alle Fahrerinnen und Fahrer, ob Wiedereinsteiger/-innen oder Könner/-innen, passende Abfahrten. Mitten im Gletscherdorf Grindelwald sind wir im Hotel Derby stationiert. Gemütliche Bergrestaurants am Pistenrand laden zu einem Kaffee oder kleinen Imbiss ein. Beschneite Abfahrten ermöglichen auch bei etwas weniger Schnee eine genussvolle Heimfahrt zur Talstation. Die guten Bahn- und Busverbindungen bringen uns von dort sicher

zum Hotel. Von Geniesser/-innen bis Könner/-innen sind alle herzlich willkommen (bis zu drei Stärkeklassen).

WANN	So-Fr, 0611. März 2016
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1130.— Zimmer mit Dusche und WC, inkl. Halbpension, 5-Tages- Skipass, Fondueabend, Leitung. Exkl. fakultativen Ausflugs auf das Jungfraujoch und Schneeschuhtour.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ernst und Charlotte Fiechter 044 844 13 80 ernst.f@bluewin.ch
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 22.01.2016



#### **SPORTKURSE**

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport Forchstrasse 145, 8032 Zürich 058 451 51 36, jeweils 08.00-12.00 Uhr sport@pszh.ch www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport

- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60 plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

#### **EVERDANCE**®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sportferien 2016 fortgesetzt.

#### **Laufende Kurse** Oktober 2015 bis Februar 2016

KURSDATEN/ Siehe nachstehend -ORTE

ONTE	
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE	CHF 126 (9×50 Minuten)
NACH KURS-	CHF 140 (10×50 Minuten)
DAUER	CHF 154 (11×50 Minuten)
	CHF 168.— (12×50 Minuten)
	CHF 182.— (13×50 Minuten)
	CHF 196.— (14×50 Minuten)
	CHF 210.— (15×50 Minuten)
	CHF 224 (16×50 Minuten)
	CHF 238 (17×50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil NEU	
WANN	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 23.10.–12.02. (15×, ohne 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Stiftung für Altersbauten Badstrasse 6
LEITUNG	Susana Barranco

WANN	Montag, 19.1001.02. (13×, ohne 14.12.,
	21.12., 28.12.)
	10.10-11.00 Uhr
	11.10-12.00 Uhr
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo)
	Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster-Achermann

Bassersdo	rf
WANN	Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 22.1018.02. (15×, ohne 05.11., 24.12., 31.12.)
KURSORT	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1
LEITUNG	Margrith Nagel

Birmensd	orf
WANN	Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 03.1116.02. (13×, ohne 22.12., 29.12., 19.01.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Monika Descombes

WANN	Dienstag, 13.00-13.50 Uhr
	20.1009.02. (15×, ohne
	22.12. und 29.12.)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung
	Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli

Bülach	
WANN	Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 11.11., 25.11., 02.12., 16.12. 06.01., 13.01., 27.01., 03.02., 10.02. (9×)
KURSORT	Reformiertes Kirchgemeinde- haus, Grampenweg 5
LEITUNG	Renata Biagini

Dietikon	
WANN	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 03.11.–09.02. (12×, ohne 22.12., 29.12., 19.01.)
KURSORT	Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstrasse 15
LEITUNG	Monika Descombes

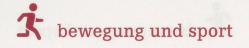
Dubendor	
WANN	Montag, 14.00-14.50 Uhr 19.10., 26.10., 16.11., 23.11., 30.11., 11.01., 18.01., 25.01. (8×)
KURSORT	EvRef. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend

Horgen	
WANN	Dienstag, $10.00-10.50$ Uhr $20.1009.02$ . (15×, ohne 22.12. und 29.12.)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

WANN	Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 21.1010.02.
	$(15 \times$ , ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Tanzschule Kloten
	Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Montag, 15.00-15.50 Uhr 19.1001.02. (14×, ohne 21.12. und 28.12.)
Mehrzweckraum im Kinder- garten, Fischeracherstrasse 80
Ursula Müller

Mittwoch, 21.10.—10.02. (14×, ohne 25.11., 23.12., 30.12.) 10.00—10.50 Uhr 11.00—11.50 Uhr
Kirchzentrum Leue, Restaurant Löwen, 2. Stock, Kirchgasse 2
Donnerstag, 22.10.—11.02. (15×, ohne 24.12. und 31.12.) 09.55—10.45 Uhr



KURSORT	Tanz- und Pilatesschule Alte Landstrasse 153
LEITUNG	Verena Pickart Demont
- C'' CC 1	
Pfäffikon	
WANN	Montag, 14.00-14.50 Uhr 19.1015.02. (16×, ohne 21.12. und 28.12.)
KURSORT	Studio Allegria
KUKSUKI	Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Petra Erb
Regensdo	rf
WANN	Dienstag, 09.30-10.20 Uhr
in a second	20.10. – 23.02. (16×, ohne 17.11., 22.12., 29.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann
	··
Richtersw	
WANN	Freitag, 09.00 – 09.50 Uhr
	23.10. $-12.02$ . (15 $\times$ , ohne 25.12. und 01.01.)
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi
LONSORT	Gerbestrasse 19
LEITUNG	Susana Barranco
Stäfa	ALDS CHEEK
WANN	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr
WAININ	21.1010.02.
	(15×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies
	Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont
Thalwil	
WANN	Donnerstag, 15.00-15.50 Uhr
MAININ	22.10.—11.02.
2	(15×, ohne 24.12. und 31.12.)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco
23.12	JIE and xal)
Urdorf	101 V 2 Y 2 200 F C 2
WANN	Montag, 02.11. – 08.02. (12 ×, ohne 21.12., 28.12., 18.01.)
	11.00-11.50 Uhr Dienstag, 03.1109.02. (12×
	ohne 22.12., 29.12., 19.01.) 10.30 – 11.20 Uhr
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
	14 11 611 1

Uster	
WANN	Montag, 19.10. – 15.02. (17 ×, ohne 28.12.)
	14.00-14.50 Uhr 15.10-16.00 Uhr
KURSORT	Frjz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz
Volketswil	
WANN	Freitag, 12.00—12.50 Uhr 23.10.—19.02. (15×, ohne 20.11., 25.12, 01.01.)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz
Wädenswi	I
WANN	Mittwoch, $09.00-09.50$ Uhr $21.1010.02$ . (15×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco
	r (Kongress- und indehaus Liebestrasse)
WANN	Dienstag, 20.10. – 02.02. (13 ×, ohne 03.11., 22.12., 29.12.) 14.00 – 14.50 Uhr 15.00 – 15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeinde- haus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb
Winterthu	r (Gate 27)
WANN	Freitag, 09.10-10.00 Uhr 23.1005.02.
KIIDSODT	(14×, ohne 25.12. und 01.01.)  Gate 27, Theaterstrasse 27
LEITUNG	Petra Erb

Zürich-Au	ssersihl						
WANN	Montag, $19.1008.02$ . $(15 \times$ , ohne $21.12$ . und $28.12$ .) $15.00-15.50$ Uhr $16.00-16.50$ Uhr						
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich						
LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®						
Zürich-Alt	stetten						
WANN	19.10. – 08.02. (14×, ohne 09.11., 21.12., 28.12.) Montag, 13.30 – 14.20 Uhr 14.30 – 15.20 Uhr						
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich						
LEITUNG	Isabella Ladner						
KURSORT	(15×, ohne 22.12. und 29.12.)  Gemeinschaftszentrum Höngg Lila Villa, Limmattal-						
	strasse 214, 8049 Zürich						
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli						
7iirich-Ho	ttingon						
<b>Zürich-Ho</b> WANN	Montag, 26.1008.02. (13×, ohne 21.12., 28.12., 04.01.) 14.00-14.50 Uhr 15.00-15.50 Uhr 16.00-16.50 Uhr						
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestr. 54, 8032 Zürich						
LEITUNG	Helen Rüegg						
7iinich Ob	ovetvace						
Zürich-Ob							
WANN	Mittwoch, 21.10. – 10.02. (14× ohne 18.11., 23.12., 30.12.)						

WANN	Mittwoch, 21.1010.02. (14×,
	ohne 18.11., 23.12., 30.12.)
	10.00 - 10.50 Uhr
	16.00 - 16.50 Uhr

Sechster Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® – Paartanz alleine: Möchten Sie zukünftig diese beliebte Tanzform zu bekannten Musikhits unterrichten? Von Januar bis Mai 2016 findet der fünfte Ausbildungslehrgang mit neun Präsenztagen jeweils freitags in Zürich statt. Detailinformationen unter www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Everdance®

Monika Stirnimann

LEITUNG



KURSORT	Tanzschule Dance it			
	Stäblistrasse 2, 8006 Zürich			
LEITUNG	Monika Stirnimann			

Zuricn-ue	riikon			
WANN	Montag, 16.30 – 17.20 Uhr 19.10. – 08.02. (13×, ohne 02.11., 09.11., 21.12., 28.12.)			
KURSORT .	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich			
LEITUNG	Isabella Ladner			

Zürich-Wo	ollishofen
WANN	Mittwoch, 10.00 – 10.50 Uhr 21.10. – 10.02. (15×, ohne 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Brigitte Mühlestein

#### LINE DANCE

Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

Zürich-Unte	erstrass			
WANN	Dienstag, 12.30 – 13.30 Uhr 20.10. – 09.02. (ohne 27.10., 22.12., 29.12.) für Anfänger/–innen ohne Tanzerfahrung			
EINSTIEG	Jederzeit möglich			
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich			
LEITUNG	Theresa Martinelli			
KOSTEN	CHF 224 (14×60 Minuten)			
ANMELDUNG	An PSZH			

Z	ü	ri	C	h-	О	el	Ш	k	0	n	

WANN	Mittwoch, 21.10.—10.02. (ohne 28.10. und 23.12., 30.12.) 09.15—10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung von einem bis zwei Jahre; 10.45—11.45 Uhr für leicht Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung bis ein Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 224 (14×60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

#### TAIJI/QI GONG

Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Oi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehren Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Zürich-Oerlikon	
Mittwoch, 21.10. – 10.02. (ohne 23.12. und 30.12.) 14.30 – 15.20 Uhr	
Jederzeit möglich	
Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich	
Alfons Lötscher	
CHF 285 (15 × 50 Minuten)	
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 Nächste Kursperiode Winter: ab 04.01.2016
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170/210 pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215/264 pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platz- miete (8 × 60 Minuten)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

#### Tennis in Buchs ZH

ieiiiis iii bi	uciis zii
WANN	Donnerstagmorgen (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 09.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kursperioden auf Anfrage
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Sommer-/Winterperioden: CHF 170/210 pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215/264 pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platz- miete (8×60 Minuten)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/	Fredi Schnorf
ANMELDUNG	044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch



## bewegung und sport

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: 08.0115.04.2016 (ohne Sportferien und 01.04.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 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

#### BILDUNG UND KULTUR

urs.senn@swissgmx.ch

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

#### BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

#### Angst beginnt im Kopf!

Tag für Tag lesen wir in den Medien über Gewalt gegen ältere Menschen. In unseren Sicherheitskursen lernen Sie sich gegen Übergriffe, Mobbing und Gewalt zu wehren und mit der eigenen Angst umzugehen. Dies gibt Ihnen mehr Sicherheit im Alltag und hilft, Ihr Selbstbewusstsein nachhaltig zu stärken.

Montag, 02.11.2015,
09.00-11.00 Uhr
Freitag, 06.11.2015,
14.00-16.00 Uhr
CHF 140 (2×120 Minuten)
Janine de Ruijter, Pallas Selbst- verteidigungstrainerin
PSZH, DC Bülach
Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
058 451 53 00
veronika.eggenberger@pszh.ch



#### Fallen und Stolpersteine in der Pflege zu Hause

Die Pflege von Angehörigen zu Hause ist intensiv, zeit- und kräfteraubend. Wir zeigen Ihnen Techniken, um die Situation erträglicher zu gestalten und auf depressive Verstimmungen einzugehen. Wir sprechen über Themen der Wundpflege und der Hygiene.

WANN	Montag, 22.02.2016,
	09.00-11.30 Uhr
	Montag, 29.02.2016,
	09.00-11.30 Uhr
KOSTEN	CHF 140 (3×150 Minuten)
LEITUNG	Nelly Helbling,
	Pharma-Assistentin
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@pszh.ch

#### WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

#### Vererbung

Wir verfolgen die vier Etappen auf dem Weg von Mendels Erbsenversuchen bis hin zur Aufklärung des ganzen menschlichen Genbestandes: Grundlagenforschung, neueste Erkenntnisse, praktische Anwendung und nicht zuletzt daraus erwachsende ethische Probleme.

WANN	Samstag, 09.30-11.30 Uhr 16./23./30.01./06.02.2016
KOSTEN	CHF 110 (mind. 10 Kursteilnehmende)
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Dr. phil. II Hans Welzl
ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo.@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

#### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

#### Gedächtnisclub

Ist für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, Entfaltungsspielräume auszuprobieren, sich neuen Aufgaben zu stellen, und Orientierung für geistige Fitness suchen.

Jeweils Mittwoch,
09.30-11.30 Uhr
06.01./03.02./02.03./06.04./
11.05./01.06.2016
CHF 120 für 1. Semester
(6×2 Lektionen à 55 Minuten
inkl. Material)
Königshof, Neumarkt 4,
8400 Winterthur
Maria Holenstein und
Susanne Fritschi,
Gedächtnistrainerinnen SVGT
PSZH, DC Winterthur
058 451 54 29
astrid.schoeni@pszh.ch
bis 15.12.2015

#### **DOCUPASS**

Der DOCUPASS regelt die persönlichen Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod detailliert und umfassend. Sie erhalten in unserem Kurs Anregung und Unterstützung zum Ausfüllen dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

WANN	Donnerstag, 09.30-11.30 Uhr 10.03./17.03.2015
KOSTEN	CHF 70 ( $2 \times 2$ Lektionen ohne Material)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Anja Spescha, Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 15.02.2016

#### STADT ZÜRICH

<b>Kurse Stadt</b>	: Zürich
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch



#### **Geistige Fitness (Grundkurs)**

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

WANN	Kurs 01.2016.01: Montag, 09.30–11.30 Uhr 11.01.–07.03.2016 (ausser 15.02.)
LEITUNG	Annelies Roncari Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220 (8×120 Min.+Pause)

#### **Geistige Fitness (Aufbaukurs)**

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

WANN	Kurs 01.2016.02:
	Dienstag, 14.00-16.00 Uhr
	12.0108.03.2016 (ausser
	16.02.)
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnis- trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220 (8×120 Min. + Pause)

#### 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 02.2016.01:
	6 Monatstreffen
	Montag, 14.00-16.00 Uhr
	14.12.15-09.05.2016
	(14.12.2015, 18.01./15.02./
	14.03./11.04./09.05.2016
LEITUNG	Margrit Madlener,
	Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160 (6×120 Min. + Pause)

#### **DOCUPASS**

Der DOCUPASS beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Testament. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen und Unterstützung in der praktischen Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

WANN	Dienstag, 14.00-16.00 Uhr
	15.12.2015 und 12.01.2016
LEITUNG	Barbara Läuchli, Sozialarbeite- rin Pro Senectute Kanton Zürich
KOSTEN	CHF 70.— (2×120 Min.; exkl. DOCUPASS)
ANMELDUNG	Bis 01.12.2015

#### Patientenverfügung ausfüllen

Im Workshop «Patientenverfügung ausfüllen» erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der einzelnen Punkte helfen. Sie können die Patientenverfügung vor Ort ausfüllen oder sich auch «nur» Notizen machen.

WANN	Donnerstag, 09.00-11.00 Uhr 03.12.2015
LEITUNG	Barbara Läuchli, Sozialarbeite- rin Pro Senectute Kanton Zürich
KOSTEN	CHF 35.— (120 Minuten; exkl. DOCUPASS)
ANMELDUNG	Bis 25.11.2015

#### MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

#### BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

#### PC - Grundlagen (Einstieg)

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

WANN	Kurs pc-60-e2:
	Montag, 15.50-17.40 Uhr
	16.11.2015-18.01.2016
KOSTEN	CHF 325 (8×110 Minuten)
-	

#### **PC-Grundlagen (Vertiefung)**

Sie haben bereits den Einsteigerkurs besucht. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

WANN	Kurs pc-g60-v2:
Dienstag, 17.11.—19 15.50—17.40	Dienstag, 17.1119.01.2016,
	15.50-17.40
KOSTEN	CHF 325 (8×110 Minuten)

#### **Bildbearbeitung mit Google Picasa**

Sie erlernen mit dem kostenlosen Programm Picasa von Google viele Grundbe-

arbeitungsschritte, sodass ein schneller Einstieg möglich ist.

Kurs pc-pic60+ Montag, 04.01. – 25.01.2016, 09.20-11.10 Uhr
CHF 165. – (4×110 Minuten)

#### Digital unterwegs mit SBB

Dank dem Ticket Shop der SBB kaufen Sie Ihr Billett bequem zuhause oder unterwegs mit dem Computer oder Smartphone. Erfahren Sie alles über Reiseplanung inkl. Fahrplanabfrage, den Online- und Mobile-Ticket Shop, Sparbillette und vieles mehr.

Montag, 29.02.2016,
14.00-16.00 Uhr
Montag, 04.03.2016,
14.00-16.00 Uhr
Kostenlos
PSZH, DC Bülach
Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
058 451 53 00
veronika.eggenberger@pszh.ch

#### **Smartphone Einsteigerkurs**

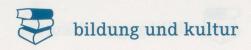
Bei richtiger Konfiguration können Sie mit einem Smartphone auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

Auf Anfrage oder unter www.pszh.ch
CHF 220.— (2×180 Minuten)
Kevin Rechsteiner
PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

#### **Tablet Einsteigerkurs**

Bei richtiger Konfiguration können Sie mit einem Smartphone auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Auf Anfrage oder unter
	www.pszh.ch
	14.00-17.00 Uhr
KOSTEN	CHF 220 (2×180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
INFO/	PSZH, DC Bülach
ANMELDUNG	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@pszh.ch



#### **Kurs Apple iPhone**

Bei richtiger Verwendung und Konfiguration können Sie mit dem iPhone auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Freitag, 06.11. und
	13.11.2015, 14.00-16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 190 (2×120 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@pszh.ch

#### 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	Auf Anfrage oder unter www.pszh.ch
KOSTEN	CHF 250.— (2×180 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

#### USTER - ZÜRCHER OBERLAND

#### Computerkurse

MS-Office-Programme, Internet und digitale Fotografie mit Adobe, Einführungsund 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, 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?

Das ist wie Fahrunterricht mit der Digitalkamera. Lernen Sie Symbole, Funktionen und sinnvolle Einstellungen kennen. Dann macht das Fotografieren mehr Spass. Es können auch Kameras ausgeliehen werden.

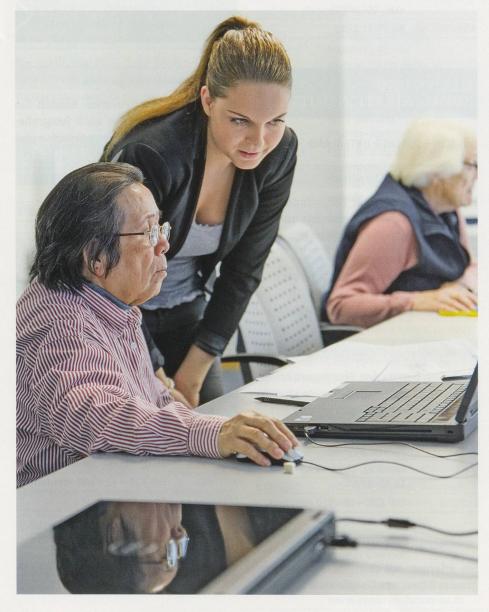
WANN	Dienstag, 09.00-11.30 Uhr 02./09.02.2016
KOSTEN	CHF 105
KURSORT	Fotocenter, Guyer-Zeller- Strasse 15, Wetzikon
LEITUNG	Daniel Widler
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

#### 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.

Samstag, 09.30-11.10 Uhr	
05.12.2015	
21.11.2015 Einkaufsberatung für PC, Tablet, Smartphone, Notebook	
Berufsfachschule Winterthu (BFS) Lagerhausstr. 5, 8400 Winterthur	
Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen	
CHF 20 pro Besuch	





INFO	PSZH, OV Oberwinterthur
ANMELDUNG	H. Rütti, 052 242 67 63
	h.ruetti@vtxmail.ch
	www.computeria-winterthur.ch

ST	. \	דח	7	m	DI	CL
21	н	ו ע	_	U	NΙ	LI

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

#### **Laptop und Computer Einsteigerkurse**

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

Kurs 03.2016.01
Dienstag, 13.30-16.30 Uhr
23.0229.03.2016
CHF 690.— inkl. Kursbuch
(6×180 Minuten), für EL-Bezü-
gerInnen 50% Preisreduktion

#### Tablet Grundkurs (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 15.2016.01:
	Freitag, 13.30-16.30 Uhr
	26.0201.04.2016
	(ausser 25.03.)
KOSTEN	CHF 580.— (5×180 Minuten)
	für EL-BezügerInnen 50%
	Preisreduktion

#### **Tablet Grundkurs (Samsung Galaxy)**

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

Kurs 16.2016.01
Dienstag, 09.00-12.00 Uhr
23.0222.03.2016
CHF 580 (5×180 Minuten)
für EL-BezügerInnen 50%
Preisreduktion

#### **SPRACHKURSE**

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

**Kursstufe A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

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

**Kursstufe C1:** Sie können sich spontan und fliessend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

#### BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

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

Englisch, Französisch, Italie- nisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
Kursdaten auf Anfrage
CHF 255.—
bei 7 Teilnehmenden
(17×60 Minuten)
PSZH, DC Bülach
Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
058 451 53 00
veronika.eggenberger@pszh.ch
Schnuppern und Einstieg
jederzeit möglich

#### **Privat-Lektionen**

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italie- nisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
WANN	auf Anfrage
KOSTEN	CHF 88 pro Person
	(1×60 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

Englisch am Samstagmorgen	
ANGEBOT	Englisch B2 / C1
WANN	Samstags, 1×im Monat, 9.30-11.00 Uhr
KOSTEN	CHF 180.— für (16×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

#### USTER - ZÜRCHER OBERLAND

#### Kurse für Englisch und Italienisch

Englisch und Italienisch in mehreren Stufen mit verschiedenen Vorkenntnissen. Schnuppern möglich bei freien Plätzen. Neu: Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene/Curso de conversación y gramática.

MANIN	Englisch I. Montag
WANN	Englisch I: Montag, 10.15–11.45 Uhr
	(Voraussetzung: 2 Semester)
	Englisch II: Dienstag,
	08.30-10.00 Uhr
	(Voraussetzung: 3 Semester)
	Englisch III: Montag,
	08.30-10.00 Uhr
	(Voraussetzung: 5 Semester)
	Englisch VI: Dienstag,
	10.15-11.45 Uhr
	(Voraussetzung: 7 Semester)
	Englisch V: Dienstag,
	13.30-15.00 Uhr
	(Voraussetzung: 7 Semester)
	Italienisch I: Dienstag,
	15.15-16.45 Uhr
	(Voraussetzung: 2 Jahre)
	Italienisch II: Mittwoch,
	10.15-11.30 Uhr
	(Voraussetzung: 3 Jahre)
	Italienisch III: Mittwoch,
	08.20-09.50 Uhr
	(Voraussetzung: 4 Jahre)
	Spanisch: Dienstag,
	13.30-15.00 Uhr
	(keine Vorkenntnisse)
	Spanisch: Montag,
	10.00-11.30 Uhr
	(Voraussetzung: 4 Jahre)
KOSTEN	CHF 400.— pro Semester
	(CHF 430.– für Nichtmitglieder)
KURSORT	Englisch: Tertianum,

Industriestrasse 10, Uster



### bildung und kultur

	Italienisch und Spanisch: Katholisches Pfarramt, Neuwiesenstrasse 17, Uster
LEITUNG	Englisch: Frau Andrea Strom- mer und Frau Kathrin Kohler Italienisch: Herr Augusto Beolchi Spanisch: Frau Fanny Zimmermann
INFO	Ruedi Pfaffhauser, 044 940 93 45 oder www.seniorennetz-uster.ch
ANMELDUNG	per E-Mail an ruedi.pfaffhau- ser@hispeed.ch oder senio- rennetz-uster@bluewin.ch

#### WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

#### Brush up your English

Englisch, ein Schlüssel zur Verständigung auf Reisen. Einstufung je nach Vorkenntnissen.

Montag, 08.30 – 10.00 und 10.20 – 11.50 Uhr Donnerstag, 08.30 – 10.00 und 10.15 – 11.45 Uhr
CHF 250.— (10 Lektionen à 90 Minuten)
Montag: PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jäger
Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

## Konversationsgruppe «Ready for conversation?»

Die Gelegenheit, mit anderen die Freude an der Sprache zu teilen.

WANN	Donnerstag, 09.30-11.00 Uhr
KOSTEN	CHF 250.— (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	PSZH DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Lissa Pfenninger
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch



#### Italienisch

Sprachkenntnisse vertiefen.

Dienstag, 08.30-10.00 Uhr
CHF 250.— (10 Lektionen à 90 Minuten)
PSZH DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
Carla Müller
Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

#### STADT ZÜRICH

Kurse Stadt Zurich	
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
INFO	PSZH, DC Stadt Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

## Englisch «Are you ready for conversation?» A2, 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 09.2016.01:
	Freitag, 13.15-15.00 Uhr
	05.0215.04.2016
	(ausser 25.03.)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker

KOSTEN CHF 310.- (10×90 Min.)
für EL-BezügerInnen 50 %
Preisreduktion

#### Englisch - Fortsetzung 7 (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 11.2016.01 (A2):
	Freitag, 09.00-10.30 Uhr
	08.0101.04.2016 (Ferien:
	05.02.) statt Fr, 04.03. + 18.03.
	am Mo, 14.03. + 21.03.
	Kurs 11.2016.02 (A2):
	Freitag, 10.45-12.15 Uhr
	08.0101.04.2016 (Ferien:
	05.02.) statt Fr, 04.03. + 18.03.
	am Mo, 14.03. + 21.03.
LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 315 (11×90 Min.) für
	EL-BezügerInnen Preisreduktion

#### Spanischkurse (Stufe A1, A2 oder B1) NEU

In diesen Kursen werden Sie einen Alltagswortschatz erwerben, um während einer Reise oder im privaten Kontakt spanisch zu sprechen.

WANN	Kurs 13.2016.01 (A1/A2):
	Mittwoch, 14.00-16.00 Uhr
	02.0304.05.2016
	Kurs 13.2016.02 (A2/B1):
	Mittwoch, 16.00-18.00 Uhr
	02.0304.05.2016
KOSTEN	CHF 310.— (10×90 Minuten)
	für EL-BezügerInnen Preis-
	reduktion
LEITUNG	Maria Garate

#### AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

#### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Erzählcafé

Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein und erzählen von früher, berich-



ten von unseren Erfahrungen und tauschen uns aus über Alltagsfreuden.

WANN	Freitag, 14.00-16.00 Uhr
	30.10. /27.11. /11.12.2015
KOSTEN	Kostenlos
KURSORT	PSZH, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
LEITUNG	Veronika Eggenberger
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

#### USTER - ZÜRCHER OBERLAND

#### Jassen für Fortgeschrittene

Mit dem Schellenjass und dem Bandur wird das Spielen zu dritt gelernt und die Kenntnisse beim Schieber zu viert erweitert. Stöck, Stich, Wys sind hier angesagt. Der krönende Abschluss macht ein kleines Jassturnier mit dem herausfordernden Differenzler.

WANN	Montag 14.00-16.15 Uhr (mit Kaffeepause) 11./25.01./01./08./15.02.2016
KOSTEN	CHF 80
KURSORT	Tertianum, Industriestrasse 10, Uster
LEITUNG	Ruedi Pfaffhauser, Erwachsenenbildner SVEB I
ANMELDUNG	ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch 044 940 93 45 oder Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

## Biographie-Kurs und den roten Lebensfaden entdecken

Viele Begebenheiten, die wir vergessen haben, werden durch den Austausch mit andern wieder lebendig. Freude am Erzählen und Mut für den Blick in die Vergangenheit sind die einzigen Voraussetzungen. Das Schreiben ist kein Muss und birgt manche berührende Momente, aber auch erheiternde Überraschungen.

WANN	Freitag, 14.00-16.15 Uhr (mit Kaffeepause) 11./18.03./01./15./22.04.2016
KOSTEN	CHF 100.— (130.— für Nichtmitglieder)
KURSORT	Tertianum, Industriestrasse 10, Uster

Susanna Maurer, Sozialarbeite- rin, Familientherapeutin
Susanna Mauer
044 941 72 32 oder
Senioren-Netz Uster
044 940 24 77
seniorennetz-uster@bluewin.ch
www.seniorennetz-uster.ch

#### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

#### Märchen

Das Thema dieses Herbstes ist «der Zauber der Nüsse». Lassen Sie sich in die Märchenwelt entführen und stellen Sie Verbindungen zur heutigen Zeit und zu Ihrem Leben her.

WANN	Dienstag, 09.30-11.30 08.12.2015
KOSTEN	CHF 25.—
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals, Erwachsenen- bildnerin, Märchenerzählerin
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 01.12.2015

#### Stubete «Zäme singe«

Hier treffen sich gesangsfreudige Seniorinnen und Senioren unter kundiger Leitung. Das Repertoire erstreckt sich vom Volkslied bis zum Schlager.

Dienstag 08.12.2015 (Advents- nachmittag), 14–16 Uhr Dienstag, 13.30–14.30 Uhr: 26.01./23.02./22.03.2016
Keine
Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
Brigitte Schneider
Nicht erforderlich
PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

#### Erzählcafé

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

WANN	Mittwoch, 14.00-16.00 Uhr
	27.01./24.02./30.03.2016
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof
	Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	PSZH, DC Winterthur
	058 451 54 29
	astrid.schoeni@pszh.ch

#### STADT ZÜRICH

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
INFO	PSZH, DC Stadt Zürich
ANMELDUNG	058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

#### Geschichte für einmal lebendig, Zürich

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

WANN	Kurs 14.2016.01: Freitag, 15.00–16.45 Uhr, inkl. Kaffeepause
	12.0208.04.2016 (ausser 25.03.)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 285 (8×120 Min.)

#### Schreibseminar – Inspirationsquelle Kunst

Literatur, Musik und Malerei führen Sie leicht und ohne Druck ins kreative Schreiben. Sie experimentieren mit gestalterischen Mitteln und lassen sich von Ihrer Phantasie beflügeln. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Neugierde und etwas Mut genügen.

Kurs 12.2016.01: Montag, 13.30 –17.00 Uhr 18.01./01.02./15.02./29.02./ 14.03./14.03./04.04./18.04.
Renate Rubin (Erwachsenen- bildnerin AEB)
CHF 590.— (7×180 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 295.—

## AvantAge: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

DAUER	Zwei Tage, 08.30-17.00 Uhr
WANN/ORT	Winterthur: 21./22.01.
	Wetzikon: 11./12.02.
	Zürich: 25./26.02.
	Winterthur: 31.03./01.04.
KOSTEN	Einzelpersonen: CHF 700
	Paare: CHF 1350.—
INFO/	AvantAge
ANMELDUNG	Fachstelle Alter und Arbeit
	Pro Senectute ZH und BE
	058 451 51 57
	www.avantage.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, Salt) an uns weiter.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 4/2015 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.

Schulung Stadt Zürich und
Zimmerberg:
28.10., 13.30-17.00 Uhr und
29.10., 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: 30.9. und 1.10., 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 84 Tanja Zimmermann (Limmattal/Knonaueramt): 058 451 52 00

### WIR SIND IN IHRER NÄHE

#### Dienstleistungscenter

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 4515220

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 4515400

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

