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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2015)

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: 20.11.2025** 

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



# **BILDUNG UND KULTUR**

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

# GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

#### BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

# Angst beginnt im Kopf!

Tag für Tag lesen wir in den Medien über Gewalt gegen ältere Menschen. In diesem Kurs lernen Sie sich gegen Übergriffe, Mobbing und Gewalt zu wehren und mit der eigenen Angst umzugehen.

WANN	Montag, 02.11.,
	09.00-11.00 Uhr und
	Freitag, 06.11.,
	14.00-16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 120 (2×120 Minuten)
KURSORT/	PSZH, DC Bülach
INFO/	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00
	veronika.eggenberger@pszh.ch

# SCHLIEREN - LIMMATTAL / KNONAUERAMT

# Sinnvolles Gehirntraining in Affoltern a. A.

DATEN	Mittwoch-Gruppe: 14.1002.03., alle 14 Tage 09.00-11.00 Uhr Donnerstag-Gruppe: 15.1003.03., alle 14 Tage 14.00-16.00 Uhr
KURSORT	Ref. Kirchgemeinde Zürichstrasse 94, 8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 250 (10×100 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Ruth Schärer-Wicki, 044 784 98 92 ruth.schaerer1@bluewin.ch bis 03.10.

#### THALWIL - REGION ZIMMERBERG

#### **Kurse in Thalwil**

KURSORT	Alterszentrum Serata, Thalwil
INFO/	PSZH, DC Zimmerberg
ANMELDUNG	058 451 52 20
	dc.zimmerberg@pszh.ch

#### Gedächtnistraining

WANN	Donnerstag, 09.45-11.15 Uhr 22.1026.11.
KOSTEN	CHF 135 (6 × 90 Minuten)

# Anpassung der Ernährung an die dritte Lebensphase

Was gehört zum natürlichen Alterungsprozess? Wie kann die Ernährung den Verlauf von Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose und Rheuma positiv beeinflussen? Was sind die Risiken und Folgen von Mangelernährung? Diese und weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

WANN	Montag, 14.00–15.30 Uhr 19.10.
KOSTEN	CHF 40 (1×90 Minuten)

## **Erste Hilfe im Alltag**

Sie lernen, wie man sich auf einer Unfallstelle richtig verhält. Themen: Bewusstlosenlagerung, Alarmierung im Notfall, Wundversorgung, Prävention.

WANN	Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr
	16.09.
KOSTEN	CHF 40 (1×120 Minuten)

# Reanimation (BLS-AED)

Jede Minute zählt! Wird nach einem Herzstillstand nicht sofort Erste Hilfe geleistet, sinken die Überlebenschancen rapide. Laien können mit Erfolg eine Herz-Lungen-Wiederbelebung in die Wege leiten.

WANN	Mittwoch, 09.00-11.00 Uhr 07.10.
KOSTEN	CHF 120.— (1×120 Minuten)

## WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

# **Gehirntrainings-Kurs**

WANN	Mittwoch, 21.10.—18.11. 09.00—11.0 Uhr oder 14.00—16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 125 (5×120 Minuten)
KURSORT	CEVI-Schür, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

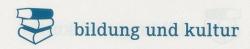
#### **Patience**

Dieses spannende Spiel steigert die Konzentrations- und Merkfähigkeit und erfordert für Sie keine Partnerin, keinen Partner.

WANN	Dienstag, 14.00-16.00 Uhr
	03.1124.11.
KOSTEN	CHF 125 (4×120 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof-
	strasse 182, Wetzikon







INFO/ Senioren-Forum

ANMELDUNG Zürcher Oberland
032 511 23 89
senioren.forum.zo@gmail.com
www.senioren-forum-zo.ch

#### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Kurse in Winterthur	
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

# WANN **Mittwoch**,

Gedächtnisclub

WANN	Mittwocn, 09.30-11.30 Unr	
	02.09./07.10./04.11./02.12.	
KOSTEN	CHF 80 (4×120 Minuten)	

# Gedächtnistrainingskurs

WANN	Montag, 09.30-11.00 Uhr
	09.1114.12.
KOSTEN	CHF 160 (6×90 Minuten)
ANMELDUNG	Bis 15.10.2015

#### Notfälle im Alter

Dieser Kurs vermittelt Sicherheit in Notsituationen. Themen: allgemeines Vorgehen bei Notfällen, lebensrettende Sofortmassnahmenergreifen, Herz-Kreislauf-Probleme erkennen, entsprechendes Handeln.

Montag, 09.00-12.00 Uhr
26.1002.11.
SUE 430 (2 400 M; ) )
CHF 130.— $(2 \times 180 \text{ Minuten})$
Bis 12.10.2015

# **Docupass**

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Testament. In diesem Kurs erhalten Sie Anregung und Unterstützung zum Ausfüllen dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

WANN	Donnerstag, 09.30-11.30 Uhr 24.09. und 01.10.
KOSTEN	CHF 70.— (2×120 Minuten; exkl. Docupass)
ANMELDUNG	bis 10.09.2015

# MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

# BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

Kurse in Bülach	
KURSORT	Berufsschule Bülach Schwerzgruebstrasse 28 oder Lindenhofstrasse 10, Bülach
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8.1 und Office 2013

# **PC-Grundlagen (Einstieg)**

	0 ( 0)
WANN	Dienstag, 15.50-17.40 Uhr
	01.0903.11.,
	Mittwoch, 09.30-11.20 Uhr
	18.1120.01.
KOSTEN	CHF 325 (8×110 Minuten)

# PC-Grundlagen (Vertiefung)

WANN	Mittwoch, 09.30-11.20 Uhr
	02.09 04.11.,
	Dienstag, 15.50-17.40 Uhr
	17.1119.01.
KOSTEN	CHF 325 (8×110 Minuten)
KOSTEN	CHF 325 (8×110 Minu

# **Bildbearbeitung mit Google Picasa**

WANN	Montag, 09.20-11.10 Uhr 04.0125.01.
KOSTEN	CHF 165. – (4×110 Minuten)

# Einladungen gestalten mit Google Picasa

WANN	Montag, 15.50–17.40 Uhr 21.09.–02.11.
KOSTEN	CHF 250 (5×110 Minuten)

# Smartphone, iPhone, Tablet und iPad

Diverse Einsteigerkurse mit Kursdauer von zwei bis drei Stunden finden laufend statt. Auskunft unter Tel. 058 451 53 00 PSZH, DC Bülach, veronika.eggenberger@pszh.ch.



#### THALWIL - REGION ZIMMERBERG

Kurse in Thalwil	
KURSORT	Alterszentrum Serata, Thalwil
INFO/	PSZH, DC Zimmerberg
ANMELDUNG	058 451 52 20
	dc.zimmerberg@pszh.ch

iPhone	Einstei	igerkurs
--------	---------	----------

WANN	Mittwoch, 14.00-16.00 Uhr 09.09. und 16.09.
KOSTEN	CHF 160.— (2×120 Minuten)

# iPad Einsteigerkurs

WANN	Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr 23.09. und 30.09.
KOSTEN	CHF 240 (2×180 Minuten)

# **Smartphone Einsteigerkurs**

Montag, 14.00–17.00 Uhr 07.09. und 14.09.
CHF 240.— (2×180 Minuten)

# **Tablet Einsteigerkurs**

WANN	Dienstag, 14.00—17.00 Uhr 20.10. und 27.10.
KOSTEN	CHF 240 (2×180 Minuten)

# Computerkurse in Zusammenarbeit mit dem Bildungszentrum Zürichsee

Diverse Computerkurse, zum Beispiel Word-, Excel- oder Skypekurse. Auskunft unter 058 451 52 20, PSZH, DC Zimmerberg.

Die Kurse finden im Bildungszentrum Zürichsee, Alte Landstrasse 40, 8810 Horgen, statt.

#### USTER - ZÜRCHER OBERLAND

# Computerkurse

MS-Office-Programme, Internet und Digitale Fotografie mit Adobe, Einführungsund Aufbaukurse, Workshops sowie Compitreff.

WANN	Laufend Kurse auf Anfrage
KOSTEN	CHF 30 bis CHF 270
KURSORT	Pflegezentrum Grund, Wagerenstr. 20, Uster
INFO/ ANMELDUNG	Computeria Uster 044 940 80 64 / 044 940 06 37 info@computeria-uster.ch www.computeria-uster.ch

# VOLKETSWIL - ZÜRCHER OBERLAND

Grundlagen-Kurs
Dienstag, 13.30—16.30 Uhr 20.10./10.11./17.11.
CHF 200.— (3×180 Minuten)
Gemeinschaftszentrum, In der Au 1, Volketswil
info@computeria-volketswil.ch 044 946 33 00 www.computeria-volketswil.ch

# WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

Verstehen S	ie Ihre Digitalkamera?
WANN	Dienstag, 09.00—11.30 Uhr 15.09. und 22.09.
KOSTEN	CHF 105
KURSORT	Fotocenter, Guyer-Zeller- Strasse 15, Wetzikon
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

# STADT ZÜRICH

Zürich
Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Computerschule SurfingSenior
PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch
Schulung mit Windows 8

# **Computer Einsteigerkurse**

WANN	Dienstag, 09.00 – 12.00 Uhr 08.09. – 13.10., Dienstag, 09.00 – 12.00 Uhr 27.10. – 01.12.
KOSTEN	CHF 690.— (6×180 Minuten) für EL-Bezüger/-innen 50% Preisreduktion

# Internet und E-Mail

WANN	Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 13.10.–27.10.
KOSTEN	CHF 350.— (3×180 Minuten) für EL-Bezüger/-innen 50% Preisreduktion

# Tablet Grundkurs (iPad)

WANN	Freitag, 13.30–16.30 Uhr 11.09.–09.10.
KOSTEN	CHF 580.— (5×180 Minuten) für EL-Bezüger/-innen
	50% Preisreduktion

# **Tablet Aufbaukurs (iPad)**

WANN	Freitag, 13.30–16.30 Uhr 16.10.–30.10.
KOSTEN	CHF 350.— (3×180 Minuten) für EL-Bezüger/-innen
	50% Preisreduktion

# **iPhone Grundkurs**

WANN	Freitag, 09.00-12.00 Uhr 16.1023.10.
KOSTEN	CHF 220.— (2×180 Minuten)

# iPhone Aufbaukurs

WANN	Freitag, 09.00—12.00 Uhr 30.10.—06.11.
KOSTEN	CHF 220.— (2×180 Minuten)



# **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 Fremdsprache relativ mühelos.

#### BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

Sprachkurse und Privatlektionen

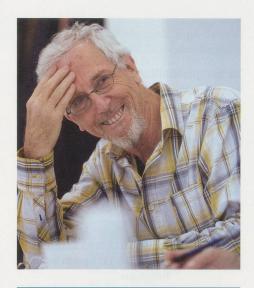
ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italie- nisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
WANN	Kursdaten und Privatlektionen auf Anfrage
KOSTEN	CHF 255.— Sprachkurs (17×60 Minuten) CHF 88.— Privatlektion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

Englisch an	n Samstagmorgen
ANGEBOT	Englisch B2 / C1
WANN	Samstag, 1×im Monat, 9.30-11.00 Uhr
KOSTEN	CHF 180 (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

## THALWIL - REGION ZIMMERBERG

Sprachkurs	e
KURSORT	Alterszentrum Serata, Thalwil
INFO/	PSZH, DC Zimmerberg
ANMELDUNG	058 451 52 20
	dc.zimmerberg@pszh.ch





INFO/
ANMELDUNG

Senioren-Forum
Zürcher Oberland
032 511 23 89

senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

# Konversationsgruppe «Ready for conversation?»

WANN	Mittwoch, 14.00-15.30 Uhr
KOSTEN	CHF 250.— (10×90 Minuten)
KURSORT	PSZH DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

# STADT ZÜRICH

# WANN Dienstag, 09.15 – 11.15 Uhr 08.09. – 03.11. (ohne 29.09.)

KOSTEN CHF 240.— (8×120 Minuten)

# Spanisch Konversation A1

**English Conversation** 

WANN	Donnerstag, 14.00-16.00 Uhr 01.1003.12.
KOSTEN	CHF 300 (10×120 Minuten)

# Französisch Konversation

WANN	Montag, 09.45-11.15 Uhr
	28.0912.10.
	und 02.1130.11.
KOSTEN	CHF 180 (8×90 Minuten)

# Russisch für Fortgeschrittene (A2/B1)

WANN	Montag, 17.00–19.00 Uhr 28.09.–26.10. und 16.11.–14.12.
KOSTEN	CHF 300.— (10×120 Minuten)

## WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

# Brush up your English

Beginners: Montag, 08.30–10.00 und 10.20–11.50 Uhr
Advanced: Donnerstag, 08.30-10.00 und 10.15-11.45 Uhr
CHF 250.— (10×90 Minuten)
Montag: PSZH DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon

# **Sprachkurse**

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

# Englisch «Are you ready for conversation?» A2, B1

WANN	Freitag, 13.00–14.45 Uhr 02.10.–04.12.
KOSTEN	CHF 310.— (10×90 Minuten)
	für EL-Bezüger/-innen
	50% Preisreduktion

# **Englisch - Fortsetzung VI**

Charles of the Control of the Contro	
WANN	Freitag, 09.00-10.30 Uhr
	18.0904.12. (ohne 06.11.),
	Freitag, 10.45-12.15 Uhr
	18.0904.12. (ohne 06.11.)
KOSTEN	CHF 315 (11×90 Minuten)
	für EL-Bezüger/-innen Preis-
	reduktion

# Spanischkurse (Stufe A1, A2 oder B1)

WANN	KursA1/A2:
	Mittwoch, 14.00-16.00 Uhr
	02.0904.11.,
	Kurs (A2/B1):
	Mittwoch, 16.15-18.15 Uhr
	02.0904.11.
KOSTEN	CHF 310.— (10×90 Minuten)
	für EL-Bezüger/-innen
	Preisreduktion

# AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

#### BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

#### Erzählcafé

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

Freitag, 14.00-16.00 Uhr	
28.08. / 25.09. / 30.10. /	
27.11. / 11.12.	
Keine	
PSZH, Lindenhofstrasse 1,	
8180 Bülach	
Nicht erforderlich	
	28.08. / 25.09. / 30.10. / 27.11. / 11.12. Keine PSZH, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach

#### THALWIL - REGION ZIMMERBERG

Kurse in Thalwil	
KURSORT	Alterszentrum Serata, Thalwil
INFO/	PSZH, DC Zimmerberg
ANMELDUNG	058 451 52 20
reda credas	dc.zimmerberg@pszh.ch

# Kreatives biographisches Schreiben und Erzählen

Zurückschauen, um dann weiterzugehen – autobiographisches Erzählen und Schreiben heisst, Geschichten aus dem Leben zu erinnern, in Worte zu fassen, zu teilen und damit neu zu verstehen.

	Mittwoch, 14.30-17.00 Uhr
	21.10./04.11./18.11./02.12.
KOSTEN	CHF 200 (4×150 Minuten)

Stricken	
WANN	Mittwoch, 09.00—11.30 Uhr 02.09./09.09./23.09./14.10./ 21.10./28.10./04.11./18.11./ 02.12.
KOSTEN	CHF 350(9×150 Minuten)

Stofftiere	e gestalten
WANN	Freitag, 14.00-16.00 Uhr 11.0902.10.
KOSTEN	CHF 160. – (4×120 Minuten)

#### Windlichter

Aus Konservendosen stellen Sie originelle Windlichter her.

WANN	Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr 25.11.
KOSTEN	CHF 120 (1×180 Minuten)

#### Individuelle Grusskarten

Weihnachten kommt bestimmt, aber diesmal können Sie ganz besondere Karten versenden. Aus Stoff, Papier und Spitze zaubern Sie ganz verschiedene Muster. Ihrer Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt.

WANN	Mittwoch, 13.00-16.00 Uhr 25.11.
KOSTEN	CHF 120. $-$ (1 $\times$ 180 Minuten, exkl. Material, ca. CHF 2. $-$ pro Karte)

## Schmuckkurs – Einblick in ein altes Handwerk

Sie lernen klassische Goldschmiedetechniken kennen und stellen nach Ihrem eigenen Entwurf einen einfachen, aber einzigartigen Anhänger aus Silber her. Mobilität, ruhige Hände und ausreichende Sehkraft sind Voraussetzung für ein gutes Gelingen, ansonsten brauchen Sie keine Vorkenntnisse.

WANN	Mittwoch, 09.00-16.00 Uhr 11.11.
KOSTEN	CHF 180.— (1 $\times$ 360 Minuten, exkl. Material, ca. CHF 30.—)
KURSORT	Fabrik Sennweid 1b, am Bahnhof Bubikon

#### USTER - ZÜRCHER OBERLAND

Jassen für Anfängerinnen und Anfänger	
WANN	Montag, 14.00–16.15 Uhr 03.11.–08.12. (ohne 01.12.)
KOSTEN	CHF 80
KURSORT	TERTIANUM, Residenz Brunne- hof, Industriestrasse 10, Uster
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

#### Perspektivisches Zeichnen

Mit der sogenannten Punkt-Methode macht es Spass, etwas Neues zu lernen. Diese setzt keine Grundkenntnisse voraus und ist leicht zu erlernen. Es lassen sich damit beliebige reale Objekte wie Möbel, Gartenanlagen oder Projekte, die erst in der Vorstellung existieren, perspektivisch korrekt darstellen.

WANN	Mittwoch, 09.30-11.45 Uhr
	11.1109.12.
KOSTEN	CHF 150
KURSORT	Frjz, Zürcherstrasse 30, Uster
INFO/	Senioren-Netz Uster
ANMELDUNG	044 940 24 77
	seniorennetz-uster@bluewin.ch
	www.seniorennetz-uster.ch

#### WETZIKON - ZÜRCHER OBERLAND

Kurse in We	etzikon
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
INFO / ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum.ch

#### Musik-Kurs Moderne

Anton Bruckners majestätische Symphonien, Richard Strauss' dramatische Inspirationen, Franz Lehárs träumerische Romanzen und Gustav Mahlers Welt in Musik. Eine gemeinsame Reise bis in die Kunst der Moderne.

WANN	Dienstag, 14.00—16.00 Uhr 29.09.—20.10.
KOSTEN	CHF 125 (4×120 Minuten)

# **Biographisches Schreiben**

Sich erinnern heisst in den Dialog mit seinem Leben treten, Erfahrenes besser verstehen, seine eigene Geschichte in Worte fassen und diese dadurch neu verstehen.

WANN	Montag, 14.00-17.00 Uhr	
	12.10./26.10./02.11./09.11.	
KOSTEN	CHF 150 (4×180 Minuten)	

# Kunst-Kurs. Zeitgenössische Seniorinnen und Senioren

In der persönlichen Begegnung mit einem Künstler fragen wir uns, was die heutige Kunst mit uns zu tun hat. Gleichzeitig erfahren wir Spannendes über die Arbeitstechniken und diskutieren die Inhalte von verschiedenen Werken. Als Höhepunkt besuchen wir gemeinsam die Ausstellung «Das Dreieck der Liebe» im Helmhaus Zürich.

WANN	Montag, 09.00-11.00 Uhr
	26.10./02.11./09.11./16.11.
	Freitag, 13.11. Besuch im
	Helmhaus
KOSTEN	CHF 150 (4×120 Minuten,
	inkl. Eintritt Helmhaus)

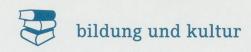


#### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Kurse in Wi	intertnur
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
INFO/	PSZH, DC Winterthur
ANMELDUNG	058 451 54 29
	astrid.schoeni@pszh.ch

# Grosse europäische Komponisten

Alexander Borodin, Nikolai Rimski-Korsakow, Sergej Rachmaninow, Dmitri Schostakowitsch – Sie lernen die Biografie und Musik der vier Komponisten, eingebettet in die Zeit, in der sie lebten, kennen.



Freitag, 09.30-11.30 Uhr 28.0809.10.
CHF 100 (4×120 Minuten)
Bis 20.08.

Aquarell ma	alen
WANN	Mittwoch, 09.00-11.30 Uhr 16.0925.11.
KOSTEN	CHF 180 (6×150 Minuten)
ANMELDUNG	Bis 01.09.

Schieber-Ja	iss-Kurs
WANN	Dienstag, 14.00 – 16.00 Uhr 06.10. – 20.10. und 03.11. – 17.11.
KOSTEN	CHF 100 (6×120 Minuten)
ANMELDUNG	Bis 10.09.

Das	Thema	dieses	Herbstes	ist «der
Zaub	er der N	üsse». La	assen Sie s	ich in die
Märd	chenwelt	entfüh	ren und s	tellen Sie
Verh	indunge	n zur he	outigen 7e	it und zu

WANN	Dienstag, 09.30-11.30 Uhr
	10.11. und 08.12.
KOSTEN	CHF 50 (2×120 Minuten)
ANMELDUNG	Bis 01.11.

Studete «Zame singe»	
WANN	Dienstag, 13.30-14.30 Uhr 25.08./29.09./27.10./
	24.11./08.12.
KOSTEN	Keine
ANMEIDLING	Nicht erforderlich

# Erzählcafé

Märchen

Ihrem Leben her.

Ct -1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1

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

30.09./28.10./25.11.
0.03.120.10.123.11.
(eine
licht erforderlich

#### Mobil sein und bleiben

Der Halbtageskurs vermittelt Grundlagen, damit Sie selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr und zu Fuss unterwegs sein können.

WANN	Mittwoch, 09.00-12.00 Uhr 23.09.
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Bis 16.09.
INFO	Fussverkehr Schweiz 043 488 40 38 mobilsein@fussverkehr.ch

#### STADT ZÜRICH

## 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	Freitag, 15.00-16.45 Uhr
	02.1020.11.
KOSTEN	CHF 285.— (8×120 Minuten)
	EL-Bezüger/-innen: CHF 165
KURSORT/	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/	Seefeldstrasse 94a
ANMELDUNG	8008 Zürich, 058 451 50 00
	dc.zuerich@pszh.ch

# SELBSTORGANISIERTE GRUPPEN

#### STADT ZÜRICH

**Aktion S** Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.

KONTAKT Werne	r Bosshard,	044	322	27	77
---------------	-------------	-----	-----	----	----

**Computeria** Computerinteressierte Senioren vermitteln Know-how und Tipps rund um Informatik-Anwendungen.

KONTAKT	Werner Züst, 044 362 28 09		
	werner.zuest@computeria-		
	zugrich ch		

**Diskutierende Lesegruppe** Lesen und Hören von aktuellen Büchern und Texten. Anschliessend wird diskutiert und philosophiert.

KONTAKT	Vera Nicolay, 044 342 43 75
	veni@gmx.ch

**Kultur-Gruppe** Besuch von kulturellen Veranstaltungen und Ausstellungen.

KONTAKT Alex Villiger, 044 422 45 28 villiger-naef@bluewin.ch

**Seniorenbühne** Produktion und Aufführung von Theaterstücken für Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsanlässe.

KONTAKT Jürg Kauer, 079 509 79 66 kauerei@bluewin.ch

**Senioren-Orchester** Etwa 20 Mal jährlich Proben und ebenso viele Auftritte in Altersheimen, an Senioren-Anlässen etc.

KONTAKT Ralph Brem, 044 821 08 24 mkdubs@bluewin.ch

**Seniorenrat** Eine Denkzentrale für Menschen ab 60, die in unserer Gesellschaft etwas bewegen wollen.

KONTAKT Priska Kammerer, 044 483 14 68 priska.kammerer@bluewin.ch

**S-Team** Die Anlaufstelle vermittelt qualifizierte, pensionierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

KONTAKT Armin Meier, 044 322 02 95 meier.steam@bluewin.ch

# VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

# 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	Zürich (Singles): 08./09.10. Schaffhausen: 15./16.10. Wetzikon: 28./29.10. Winterthur: 05./06.11. Zürich: 10./11.12.	
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	