

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: 13.01.2026

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



► BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für 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: 14.10.–02.03., alle 14 Tage 09.00–11.00 Uhr Donnerstag-Gruppe: 15.10.–03.03., alle 14 Tage 14.00–16.00 Uhr
KURSORT	Ref. Kirchgemeinde Zürichstrasse 94, 8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 100 Minuten)
INFO/	Ruth Schäerer-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 22.10.–26.11.
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

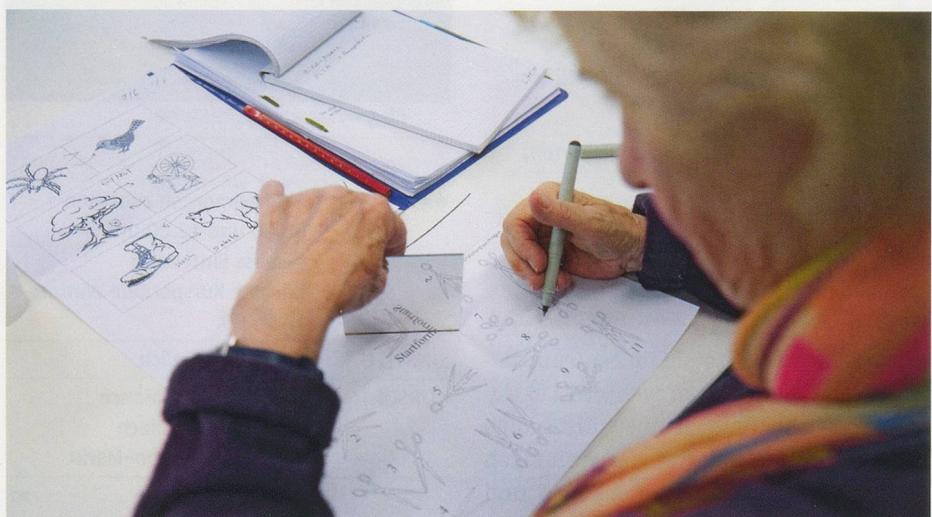
WANN	Mittwoch, 21.10.–18.11. 09.00–11.00 Uhr oder 14.00–16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 125.– (5 × 120 Minuten)
KURSORT	CEVIL-Schür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
INFO/	Senioren-Forum
ANMELDUNG	Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

Patience

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

WANN	Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 03.11.–24.11.
KOSTEN	CHF 125.– (4 × 120 Minuten)
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon

>>





INFO/ANMELDUNG	Senioren-Forum 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

Gedächtnisclub

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 02.09./07.10./04.11./02.12.
KOSTEN	CHF 80.– (4 × 120 Minuten)

Gedächtnistrainingskurs

WANN	Montag, 09.30–11.00 Uhr 09.11.–14.12.
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 Sofortmassnahmen, Greifen, Herz-Kreislauf-Probleme erkennen, entsprechendes Handeln.

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 26.10.–02.11.
KOSTEN	CHF 130.– (2 × 180 Minuten)
ANMELDUNG	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 Lindenholzstrasse 10, Bülach
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8.1 und Office 2013



THALWIL – REGION ZIMMERBERG

Kurse in Thalwil

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

iPhone Einsteigerkurs

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

WANN	Montag, 14.00–17.00 Uhr 07.09. und 14.09.
KOSTEN	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, Einführungs- und 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

Computer-Grundlagen-Kurs

WANN	Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 20.10./10.11./17.11.
KOSTEN	CHF 200.– (3 × 180 Minuten)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum, In der Au 1, Volketswil
INFO/ANMELDUNG	info@computeria-volketswil.ch 044 946 33 00 www.computeria-volketswil.ch

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Verstehen Sie 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

Kurse Stadt Zürich

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Computerschule SurfingSenior
INFO/ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch
HINWEIS	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 16.10.–23.10.
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 flüssig ausdrücken und verstehen Fremdsprache relativ mühelos.

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Sprachkurse und Privatlektionen

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
---------	---

WANN	Kursdaten und Privatlektionen auf Anfrage
------	---

KOSTEN	CHF 255.– Sprachkurs (17 × 60 Minuten) CHF 88.– Privatlektion
--------	--

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

HINWEIS	Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich
---------	---

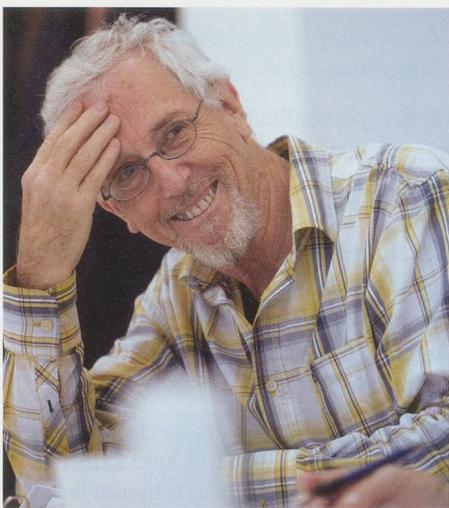
Englisch am Samstagmorgen

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

THALWIL – REGION ZIMMERBERG

Sprachkurse

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



English Conversation

WANN	Dienstag, 09.15–11.15 Uhr 08.09.–03.11. (ohne 29.09.)
KOSTEN	CHF 240.– (8 × 120 Minuten)

Spanisch Konversation A1

WANN	Donnerstag, 14.00–16.00 Uhr 01.10.–03.12.
KOSTEN	CHF 300.– (10 × 120 Minuten)

Französisch Konversation

WANN	Montag, 09.45–11.15 Uhr 28.09.–12.10. und 02.11.–30.11.
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

WANN	Beginners: Montag, 08.30–10.00 und 10.20–11.50 Uhr
	Advanced: Donnerstag, 08.30–10.00 und 10.15–11.45 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 90 Minuten)
KURSORT	Montag: PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon

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, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

STADT ZÜRICH

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

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr 18.09.–04.12. (ohne 06.11.), Freitag, 10.45–12.15 Uhr 18.09.–04.12. (ohne 06.11.)
KOSTEN	CHF 315.– (11 × 90 Minuten) für EL-Bezüger/-innen Preisreduktion

Spanischkurse (Stufe A1, A2 oder B1)

WANN	Kurs A1/A2: Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 02.09.–04.11., Kurs (A2/B1): Mittwoch, 16.15–18.15 Uhr 02.09.–04.11.
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.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 28.08. / 25.09. / 30.10. / 27.11. / 11.12.
KOSTEN	Keine
KURSORT	PSZH, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

THALWIL – REGION ZIMMERBERG

Kurse in Thalwil

KURSORT	Alterszentrum Serata, Thalwil
INFO/	PSZH, DC Zimmerberg
ANMELDUNG	058 451 52 20 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.
WANN
Mittwoch, 14.30–17.00 Uhr 21.10./04.11./18.11./02.12.

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 gestalten

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 11.09. – 02.10.
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 × 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 × 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 Brunnenhof, 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
11.11.–09.12.

KOSTEN CHF 150.–

KURSORT Frjz, Zürcherstrasse 30, Uster

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

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)



WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Kurse in Wetzikon

KURSORT PSZH, DC Oberland, Bahnhofstrasse 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 Lehársträumerische 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)

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

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.



WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 28.08.–09.10.
KOSTEN	CHF 100.– (4 × 120 Minuten)
ANMELDUNG	Bis 20.08.

Aquarell malen

WANN	Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr 16.09.–25.11.
KOSTEN	CHF 180.– (6 × 150 Minuten)
ANMELDUNG	Bis 01.09.

Schieber-Jass-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.

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 Uhr 10.11. und 08.12.
KOSTEN	CHF 50.– (2 × 120 Minuten)
ANMELDUNG	Bis 01.11.

Stubete «Zäme singe»

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 25.08./29.09./27.10./ 24.11./08.12.
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Erzählcafé

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

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 30.09./28.10./25.11.
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Nicht 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 02.10.–20.11.
KOSTEN	CHF 285.– (8 × 120 Minuten) El-Bezüger/-innen: CHF 165.–
KURSORT / INFO /	PSZH, DC Stadt Zürich 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 Werner 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-zuerich.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