

**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 Dienstleistungszentrum 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 / KNONAUEAMT

#### 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 Schärer-Wicki,
ANMELDUNG	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: Bewusstlos-lagerung, 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

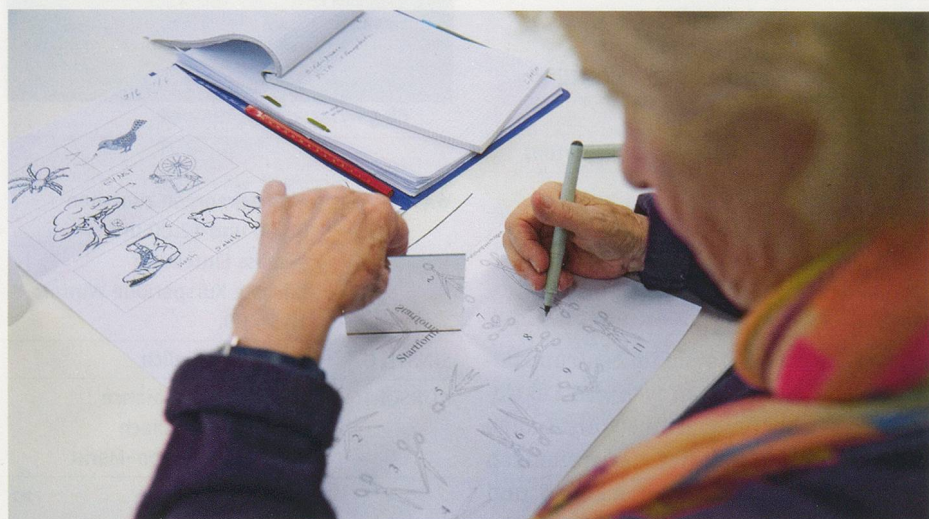
WANN	Mittwoch, 21.10.–18.11. 09.00–11.00 Uhr oder 14.00–16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 125.– (5 × 120 Minuten)
KURSORT	CEVI-Schür, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon
INFO/	Senioren-Forum
ANMELDUNG	Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

#### 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, 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/ PSZH, DC Winterthur  
ANMELDUNG 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 Not-situationen. Themen: allgemeines Vor-gehen bei Notfällen, lebensrettende Sofortmassnahmen ergreifen, Herz-Kreis-lauf-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 Testa-ment. In diesem Kurs erhalten Sie Anre-gung 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/ PSZH, DC Bülach  
ANMELDUNG 058 451 53 00  
veronika.eggenberger@pszh.ch

HINWEIS Schulung mit Windows 8.1  
und Office 2013

#### PC-Grundlagen (Einstieg)

WANN Dienstag, 15.50–17.40 Uhr  
01.09.–03.11.,  
Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr  
18.11.–20.01.

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  
17.11.–19.01.

KOSTEN CHF 325.– (8 × 110 Minuten)

#### Bildbearbeitung mit Google Picasa

WANN Montag, 09.20–11.10 Uhr  
04.01.–25.01.

KOSTEN CHF 165.– (4 × 110 Minuten)

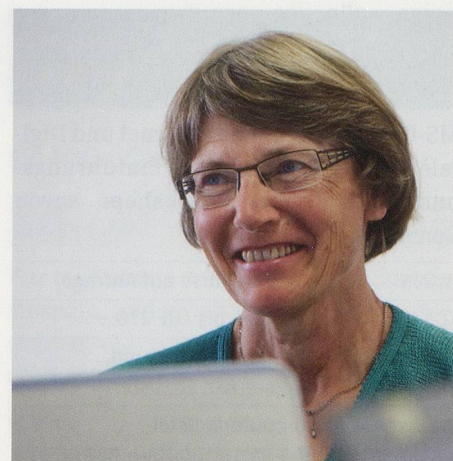
#### Einladungen gestalten mit Google Picasa

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 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 Computertreff.

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

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

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

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

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

**Kurstufe C1:** Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken und verstehen 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/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

### Englisch am Samstagmorgen

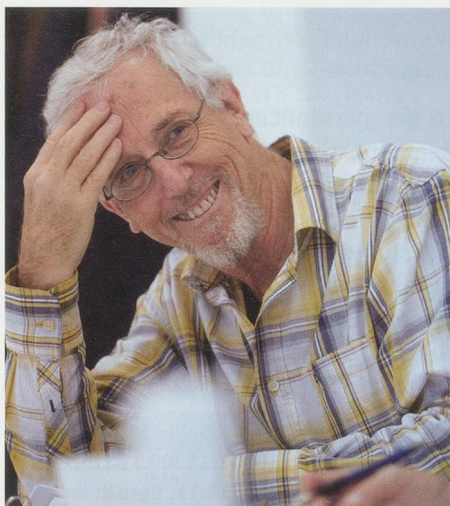
ANGEBOT	Englisch B2 / C1
WANN	Samstag, 1 × im Monat, 9.30–11.00 Uhr
KOSTEN	CHF 180.– (16 × 90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

## THALWIL – REGION ZIMMERBERG

### Sprachkurse

KURSORT	Alterszentrum Serata, Thalwil
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Zimmerberg 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

### 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, Bahnhof-  
strasse 182, Wetzikon  
Donnerstag:  
CEVI Schüür, Kindergarten-  
strasse 22, Wetzikon

>>

### 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 Preis-  
reduktion

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

WANN KursA1/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 Zusam-  
mensein und erzählen von früher, be-  
richten 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 weiterzuge-  
hen – 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.  
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 gestalten

WANN Freitag, 14.00–16.00 Uhr  
11.09.–02.10.  
KOSTEN CHF 160.– (4 × 120 Minuten)





### Windlichter

Aus Konservendosen stellen Sie originale 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 Brunne-  
hof, Industriestrasse 10, Uster**

INFO/ **Senioren-Netz Uster**

ANMELDUNG **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/ **Senioren-Netz Uster**

ANMELDUNG **044 940 24 77  
seniorennetz-uster@bluewin.ch  
www.seniorennetz-uster.ch**

### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

#### Kurse in Wetzikon

KURSORT **PSZH, DC Oberland, Bahnhof-  
strasse 182, Wetzikon**

INFO/ **Senioren-Forum Zürcher**

ANMELDUNG **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 Winterthur

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.





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/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 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
---------	--

**Senioren Bühne** Produktion und Auf-führung 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 Denkkzentrale 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