

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 4  
  
**Register:** Bildung und Kultur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

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



### Tennis in Dürnten

WANN	Freitagmorgen 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Nächste Kursperiode: 08.01.–15.04.2016 (ohne Sportferien und 01.04.)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstr. 43a, 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch



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

WANN	Jeweils Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 06.01./03.02./02.03./06.04./ 11.05./01.06.2016
KOSTEN	CHF 120.– für 1. Semester (6×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein und Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerinnen SVGT
ANMELDUNG	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.– (2×2 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

#### Kurse Stadt 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

## 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 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.

WANN	Montag, 02.11.2015, 09.00–11.00 Uhr Freitag, 06.11.2015, 14.00–16.00 Uhr
KOSTEN	CHF 140.– (2×120 Minuten)
LEITUNG	Janine de Ruijter, Pallas Selbstverteidigungstrainerin
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 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, Bahnhofstrasse 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





### 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 12.01.–08.03.2016 (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 Lächli, Sozialarbeiterin 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 Lächli, Sozialarbeiterin 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 Einstiegskurs 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 Einstiegskurs besucht. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

WANN	Kurs pc-g60-v2: Dienstag, 17.11.–19.01.2016, 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.

WANN	Kurs pc-pic60+ Montag, 04.01. – 25.01.2016, 09.20–11.10 Uhr
KOSTEN	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.

WANN	Montag, 29.02.2016, 14.00–16.00 Uhr Montag, 04.03.2016, 14.00–16.00 Uhr
KOSTEN	Kostenlos
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

### Smartphone Einstiegskurs

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
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

### Tablet Einstiegskurs

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/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 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/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 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 <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a>
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, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops und Compi-Treff.

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 <a href="http://www.computeria-uster.ch">www.computeria-uster.ch</a>

### 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 <a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a>

### 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.

WANN	Samstag, 09.30–11.10 Uhr
ALLGEMEIN	05.12.2015
SPEZIAL	21.11.2015 Einkaufsberatung für PC, Tablet, Smartphone, Notebook
KURSORT	Berufsfachschule Winterthur (BFS) Lagerhausstr. 5, 8400 Winterthur
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen
KOSTEN	CHF 20.– pro Besuch

>>







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

## STADT ZÜRICH

## Computerkurse

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 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.

WANN	Kurs 03.2016.01 Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 23.02.–29.03.2016
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6×180 Minuten), für EL-BezügerInnen 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 26.02.–01.04.2016 (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.

WANN	Kurs 16.2016.01 Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 23.02.–22.03.2016
KOSTEN	CHF 580.– (5×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

## 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 fliessend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

## BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Chinesisch<sup>NEU</sup>)

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
WANN	Kursdaten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 255.– bei 7 Teilnehmenden (17×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich

## Privat-Lektionen

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
WANN	auf Anfrage
KOSTEN	CHF 88.– pro Person (1×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 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.

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: Tertium, Industriestrasse 10, Uster

&gt;&gt;





	Italienisch und Spanisch: Katholisches Pfarramt, Neuwiesenstrasse 17, Uster
LEITUNG	Englisch: Frau Andrea Strommer 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.pfaffhauser@hispeed.ch oder seniorennetz-uster@bluewin.ch

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

### Brush up your English

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

WANN	Montag, 08.30–10.00 und 10.20–11.50 Uhr Donnerstag, 08.30–10.00 und 10.15–11.45 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	Montag: PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jäger
INFO	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, Bahnhofstrasse 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.

WANN	Dienstag, 08.30–10.00 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Carla Müller
INFO	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 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 05.02. – 15.04.2016 (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 08.01.– 01.04.2016 (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 08.01.– 01.04.2016 (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 02.03. – 04.05.2016  Kurs 13.2016.02 (A2/B1): Mittwoch, 16.00–18.00 Uhr 02.03. – 04.05.2016
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen Preisreduktion
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

>>

LEITUNG	Susanna Maurer, Sozialarbeiterin, Familientherapeutin
ANMELDUNG	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.

WANN	Dienstag 08.12.2015 (Advents- nachmittag), 14–16 Uhr Dienstag, 13.30–14.30 Uhr: 26.01./23.02./22.03.2016
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	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 Schoeni
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 12.02.–08.04.2016 (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.

WANN	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.
LEITUNG	Renate Rubin (Erwachsenen- bildnerin AEB)
KOSTEN	CHF 590.– (7 × 180 Min.) für EL-BezügerInnen: CHF 295.–



## 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	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/ ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch



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

9-Franken-Spende  
Herzlichen Dank!

## Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Schreiben Sie eine SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie es an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, 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.

WANN	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/ Furtal): 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 058 451 52 20

PFANNENSTIEL  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

WINTERTHUR UND UMGEBUNG  
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur  
Telefon 058 451 54 00

STADT ZÜRICH  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich  
Postadresse:  
Postfach 1035, 8034 Zürich  
Telefon 058 451 50 00

### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
info@pszh.ch  
www.pszh.ch

