

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2016)

Heft: 1

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

Autor: Pro Senectute Kanton Zürich

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 12.01.2026

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

7909

Nr. 1 Frühling 2016

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



Internationale Tänze

Sich bewegen zur Musik bringt viel Lebensfreude



«Dosado», «Damenkette», «rechte Mühle», «linke Mühle» – Das Tanzen ist für Körper und Geist gesund.

MUSIK, BEWEGUNG, SPASS Internationale Tänze stecken voller Lebensfreude. Bei Pro Senectute Kanton Zürich stehen 28 Gruppen zur Auswahl. Wer Lust hat auf Bewegung, Musik und etwas Teamwork, muss sich nur noch vom Tanzvirus erfassen lassen. Zum Beispiel bei Elisabeth Hediger in Uster.

BEWEGUNG IN GESCHENKVERPACKUNG

Text ANDREA KIPPE Fotos IRIS RITTER

Als Erstes bekommen die drei Hähne im Korb Verstärkung. Tanzleiterin Elisabeth Hediger verteilt an vier der Damen im Saal rosarote Bändel, um sie als «Herren» zu kennzeichnen. Dann kann es losgehen. Jeweils am Montagnachmittag verwandelt sich der Aufenthaltsraum im Quartierzentrums Rehbühl in Uster quasi in eine internationale Tanzbühne. Heute schwingen zwölf Seniorinnen und drei Senioren während zweier Stunden das Tanzbein. Sie sind zwischen 62 und 82 Jahre alt. Elisabeth Hediger (77) ist seit über 21 Jahren begeisterte Tänzerin

und Mitglied in verschiedenen Folkloretanzgruppen. Für Pro Senectute Kanton Zürich «Internationale Tänze» zu leiten, bereitet ihr Spass. «Die Musik, die Bewegung, die Freude der Leute, das alles ist einfach schön», sagt sie.

Tanzluft aus fast der ganzen Welt

Der Name ist Programm: Wer bei «Internationale Tänze» mittut, klinkt sich in ein Netz ein, welches über ein Dutzend vorwiegend europäischer Länder umfasst. Seinen Ursprung hat

der «Seniorentanz» in Deutschland. In den 1970er-Jahren fasste die Idee in der Schweiz Fuss. Fröhliche Gemeinsamkeit und mehr Bewegung waren die erklärten Ziele. Elisabeth Hediger nimmt regelmäßig an den internationalen Tanzleiter-Treffen teil und bringt dann einen Rucksack voll neuer Tänze, Musikaufnahmen und Inspiration mit. Die Grundsätze und Tanzanleitungen für internationale Tänze sind weitgehend standardisiert. «So würde sich zum Beispiel jemand aus meiner Gruppe auch in einer Seniorentanzgruppe in Holland, Belgien oder Schweden wohl fühlen», erklärt Elisabeth Hediger.

Bei den internationalen Tänzen gibt es keine definierte Führungsrolle und auch keinen festen Partner. Alle tanzen mit allen. Und alle tanzen immer mit. «Niemand soll aussetzen oder zuschauen», sagt Hediger und fordert gleich auch die tanzunbewanderte «Aktiv»-Journalistin zum Mitmachen auf. Das Repertoire umfasst moderne Tänze gleichermaßen wie volkstümlich-traditionelle. Allen gemeinsam ist, dass sie von der ganzen Gruppe gleichzeitig getanzt werden können. Kreis-tänze mit und ohne Partner, Quadrillen, Gassen- oder Rund- und Reihentänze gehören dazu wie zum Beispiel Line Dance, Walzer, Ländlertänze sowie Volkstänze aus Amerika, England, Skandinavien, Griechenland, Russland und dem Balkan.

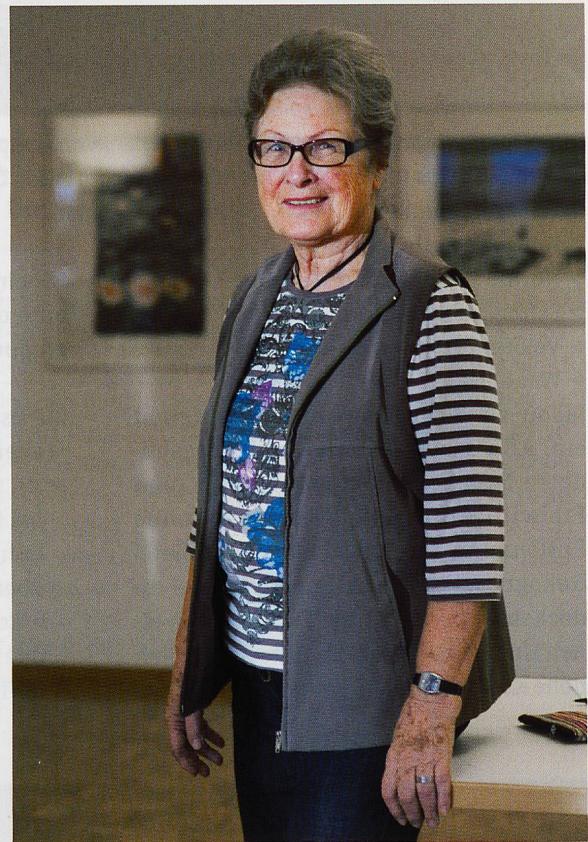
Von der Gruppe getragen

«Dosado», «Damenkette», «rechte Mühle», «linke Mühle»! Elisabeth Hediger instruiert die Choreographie. Man merkt, dass die Teilnehmenden gewohnt sind, ihre Anweisungen umzusetzen. Der Schwierigkeitsgrad steigert sich über die zwei Stunden stetig. Zu Beginn steht ein einfacher Line Dance. Wer noch nicht so oft dabei war oder neu dazustösst, wird liebevoll integriert und auch mal sanft in die richtige Richtung geschoben. Manchmal gibts ein allgemeines Durcheinander. Nämlich dann, wenn alle gleichzeitig aus der Choreographie fallen oder nach einem Stück über eine komplexe Schritt-kombination diskutieren.

Silvia Hettetegger ist eine jener Tänzerinnen, die schon lange in der Gruppe mitmachen. Sie tanzt seit 40 Jahren und ist immer noch Feuer und Flamme. «Das Tanzen ist für Körper und Geist gesund», schwärmt die ursprüngliche Kosovarin, «denn es geht durch den ganzen Körper hindurch. Tanzen fängt mit der Konzentration im Kopf an und kommt irgendwann in den Füßen an. Das tut einfach gut.» Sie habe gelernt, geduldig zu sein mit ihren Mittänzerinnen und Mittänzern und Rücksicht zu nehmen. «Man muss nicht nur für sich selbst denken, sondern auch für die anderen.»

Zwischen Konzentration und Loslassen

Viel Geduld hat natürlich auch Elisabeth Hediger, die das Programm immer auf die Gruppe abstimmt und wenn nötig spontan anpasst. Die Tänze wiederholen sich und die Leiterin führt selbstverständlich jedes Mal von Neuem durch die Schrittfolge. Niemand muss befürchten, ins kalte Wasser geworfen zu werden. Nur Berührungsängste sind fehl am Platz. Es liegt in der Natur der Sache, dass sich die Tanzenden oft an den Händen halten, mit den Armen beieinander einhaken oder Schulter an Schulter stehen.



Elisabeth Hediger, Tanzleiterin

Wie sehr die Musik schon in den Füßen angekommen ist, lässt sich gut an der Körpersprache der Tanzenden ablesen. Während bei den einen noch Spannung und Konzentration vorherrschen, haben andere schon losgelassen und bewegen sich locker-lächelnd durch den Raum. «Volkstanz ist Bewegung in Geschenkverpackung», ist in einem älteren Tanzleiter-Ringheft zu lesen. Dies scheint den Kern der Sache zu treffen. Individuelle Ausdrucksmöglichkeiten und eine gewisse kulturelle Tiefe machen «Internationale Tänze» zu mehr als nur «mehr Bewegung».

Eine, die das bestätigen kann, ist Alice Fust. Sie sei erst das vierte oder fünfte Mal dabei, sagt sie, doch Freude machen die internationalen Tänze auch ihr: «Ich war auf der Suche nach einer Aktivität, die meine Koordination fördert», sagt sie. «Ich bin ein Bewegungsmensch und ging früher oft ins Fitnesszentrum. Dort ist man aber allein an den Geräten, und wer mal mit dem Nachbarn ein paar Worte wechselt, wird strafend anschaut.» Beim Tanzen sei das ganz anders. Es sei lässig, gemeinsam etwas zu machen, und fühle sich gut an. Die anderen Mitglieder hätten sie zudem motiviert und unterstützt.

«Ich mag aber nicht mehr», seufzt es indes aus mehr als einer Ecke, als Elisabeth Hediger nach zwei Stunden als zweit-letztes Stück den Radetzky-Marsch ankündigt. Obwohl schon ein bisschen ausgepowert, geben die Seniorinnen und Senioren dann doch nochmals Gas. Der allerletzte Tanz ist ein Geschenk für Geübte und Ungeübte gleichermaßen: ein langsamer, eingängiger Kreistanz zum Lied «Ça va pas changer le monde» des französischen Chansonniers Joe Dassin. Zum Ausklingen, fürs Gemüt.

► SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

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

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge

von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und -Leiter/-innen aller erwähnten Sportarten sind erhältlich
 - bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 20)
 - über www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport
 - oder werden jährlich einmal im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe:
- > Aqua-Fitness, Internationale Tänze, Round Dance und Sommersportwoche.
- > Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60 plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.



erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

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

AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche

Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke. Der Ein-

stieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich. Gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

| ORTSCHAFT | DURCHFÜHRUNGSSORT | TAG | ZEIT | LEITER/LEITERIN | TELEFON |
|--------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|--|---|
| Bülach | Sportzentrum Hirslen | Jeden 2. Donnerstag | 09:15–09:45 Uhr | Simona Covini | 079 640 86 79 |
| Dielsdorf | Lernschwimmbad Früebli | Dienstag | 19:15–20:00 Uhr | Christin Dennler | 079 273 27 62 |
| Fehraltorf | Sporthalle Heiget | Dienstag | 13:00–14:15 Uhr | Priska Jansen | 044 941 42 31 |
| Feuerthalen | Schulhaus Feuerthalen | Mittwoch | 12:00–12:45 Uhr | Sylvia Marty | 052 659 24 31 |
| Männedorf | Hallenbad Männedorf | Donnerstag | 17:30–18:10 Uhr | Madeleine Maurer | 076 321 62 20 |
| | | Donnerstag | 18:15–18:55 Uhr | His Frei | 044 920 52 60 |
| Meilen | Hallenbad Meilen | Montag | 12:15–13:00 Uhr | Heidi Hug | 044 915 14 19 |
| | | Montag | 13:00–13:45 Uhr | | |
| Oberengstringen | Sportanlage Brunewiis | Montag | 07:15–08:15 Uhr | Regina Bisig | 044 750 05 59 |
| | | Montag | 08:05–08:50 Uhr | | |
| | | Dienstag | 16:15–17:00 Uhr | | |
| | | Dienstag | 17:05–17:50 Uhr | | |
| | | Mittwoch | 07:15–08:00 Uhr | | |
| | | Freitag | 07:15–08:00 Uhr | | |
| Opfikon-Glattbrugg | Hallenbad Bruggwiesen | Dienstag | 09:30–10:00 Uhr | Madeleine Huwiler | 056 288 09 90 |
| | | Dienstag | 10:15–10:45 Uhr | | |
| Schwerzenbach | Schulschwimmbad Seegräben | Mittwoch | 18:30–19:30 Uhr | Lisa Lenherr | 052 343 19 90 |
| | Villa Ra | Mittwoch | 09:00–09:45 Uhr | Simona Covini | 079 460 86 79 |
| Seuzach | Schulhaus Birch | Montag (Oktober bis April) | 16:15–17:15 Uhr | Marianne Baumann | 052 316 21 03 |
| Wald | Hallenbad Wald | Freitag | 14:45–15:45 Uhr | Willy Schuler | 055 246 31 30 |
| | | Samstag | 09:30–10:30 Uhr | | |
| Weisslingen | Schulschwimmbad | Montag | 07:55–08:40 Uhr | Susi Fetsch | 052 384 19 58 |
| Wetzikon | IWAZ Hallenbad | Mittwoch | 10:50–11:30 Uhr | Prisca Tortorici | 076 561 68 88 |
| | | Freitag | 10:05–10:45 Uhr | | |
| | | Freitag | 10:45–11:30 Uhr | | |
| Winterthur | Schulschwimmbecken Veltheim | Mittwoch | 13:30–14:15 Uhr | Marianne Baumann | 052 316 21 03 |
| | | Mittwoch | 14:30–15:15 Uhr | | |
| | | Mittwoch | 15:30–16:15 Uhr | | |
| | Hallenbad Brühlgut | Freitag | 07:30–08:15 Uhr | Iris Müller | 052 222 06 65 |
| Zürich, Kreis 2 | Hallenbad Leimbach | Dienstag | 10:00–10:30 Uhr | Trix Romer | 044 481 58 40 |
| | | Dienstag | 10:30–11:00 Uhr | | |
| Zürich, Kreis 3 | Schulschwimmanlage Aemtler | Mittwoch | 17:00–18:00 Uhr | Marta Hunziker | 044 341 21 06 |
| | Schulschwimmanlage Am Uetliberg | Mittwoch | 17:00–17:30 Uhr | Barbara Krucher | 044 371 53 25 |
| Zürich, Kreis 6 | Schulschwimmanlage Riedtli | Mittwoch | 15:30–16:30 Uhr | Angela Kläusler | 044 431 43 67 |
| | | Mittwoch | 16:30–17:30 Uhr | | |
| Zürich, Kreis 10 | Schulschwimmanlage Vogtsrain | Mittwoch | 13:45–14:30 Uhr | Yvonne Brand | 076 331 00 08 |
| | | Mittwoch | 14:30–15:15 Uhr | | |
| | | Mittwoch | 15:15–16:00 Uhr | | |
| | Wärmebad Käferberg | Donnerstag | 08:00–12:00 Uhr, jede halbe Stunde | Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann | 044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49 |
| | | Freitag | 08:30–10:30 Uhr, jede halbe Stunde | Rosi Jehli Beatrice Senn | 044 321 39 06 044 321 39 74 |



INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam

aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostepp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und

paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Anlage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/Partnerin willkommen.

| ORTSCHAFT | DURCHFÜHRUNGSSORT | TAG | ZEIT | LEITER/LEITERIN | TELEFON |
|--------------------------------|--|---|------------------------------------|--|--------------------------------|
| Bauma | Kath. Kirchgemeindesaal | Dienstag | 09:30–10:45 Uhr | Brigitte Geissbühler | 044 482 83 61 |
| Dietikon | Alters- und Gesundheitszentrum | Montag | 14:00–15:30 Uhr | Silvia Rugginenti | 056 242 10 88 |
| Dübendorf | Obere Mühle, Saal | Jeden 1. und 3. Mittwoch | 14:00–16:00 Uhr | Johanna Frauenfelder | 044 817 16 51 |
| Egg | Kirchgemeindehaus Esslingen | Montag | 09:00–11:00 Uhr | Helen Hofmann | 044 948 02 25 |
| Elsau | Kirchgemeindehaus | Dienstag | 14:00–15:45 Uhr | Christine Stingelin | 044 833 48 92 |
| Erlenbach | Kirchgemeindehaus | Montag Donnerstag | 14:15–15:45 Uhr 14:30–16:15 Uhr | Rosmarie Fehlmann | 044 921 17 45 |
| Henggart | Gemeindesaal | Jeden 2. und 4. Donnerstag (Oktober bis April) | 13:45–15:30 Uhr | Rosmarie Hugentobler | 052 316 13 19 |
| Hombrechtikon | Kath. Kirchgemeindehaus | Dienstag | 09:45–11:00 Uhr | Ana Luisa Steiner | 044 926 32 33 |
| Meilen | DOP (Unt.) Turnhalle Dorf | Donnerstag | 15:00–17:00 Uhr | Helen Hofmann | 044 948 02 25 |
| Oberrieden | Zürcher Haus | Montag | 14:00–15:30 Uhr | Elisabeth Baier | 044 720 43 16 |
| Pfäffikon | Kath. Pfarreizentrum Singsaal Mettlen | Mittwoch Samstag (auf Anfrage) | 09:45–11:00 Uhr 19:00–20:50 Uhr | Lisbeth Schnorf Elisbeth Graber | 044 954 01 91 044 930 05 62 |
| Regensdorf | Ref. Kirchgemeindehaus | Jeden 1. und 3. Montag | 14:30–16:00 Uhr | Traute Baas | 044 853 26 36 |
| Rümlang | Haus am Dorfplatz | Donnerstag | 08:30–10:00 Uhr | Johanna Frauenfelder | 044 817 16 51 |
| Thalwil | Kath. Pfarreisaal | Jeden 2. Dienstag | 09:00–10:30 Uhr | Marianne Schnegg | 044 493 36 53 |
| Uster | Gemeinschaftszentrum Rehbühl | Montag | 14:15–16:00 Uhr | Elisabeth Hediger | 044 940 73 90 |
| Wädenswil | Turnhalle Fuhr Schulhaus Eidmatt 3 | Freitag Donnerstag | 15:10–17:00 Uhr 18:30–20:15 Uhr | Theo Forster | 044 781 35 83 |
| Wallisellen | Kath. Kirchenzentrum | Jeden 2. Montag | 14:00–16:00 Uhr | Deli Hirtz-Lardi | 052 343 96 65 |
| Weiningen | Schlössli | Jeden 1. und 3. Donnerstag | 14:00–15:45 Uhr | Johanna Frauenfelder | 044 817 16 51 |
| Wetzikon | Alterssiedlung Kreuzackerstrasse | Donnerstag | 09:30–11:00 Uhr | Edith Wälti | 044 930 37 77 |
| Winterthur (Oberwinterthur) | KiBeZ St. Marien | Donnerstag | 16:00–17:00 Uhr | Daniela Regnani | 052 212 62 51 |
| Winterthur-Töss | Kirchgemeindehaus Töss | Jeden 2. Montag | 14:30–16:00 Uhr | Rosmarie Hugentobler | 052 316 13 19 |
| Zollikonberg | Ref. Kirchgemeindehaus | Jeden 2. Dienstag | 14:30–16:00 Uhr | Helen Rüegg | 044 382 22 28 |
| Zürich, Kreis 4 | Stöckli Hardau | Montag | 14:00–16:00 Uhr | Marianne Schnegg | 044 493 36 53 |
| Zürich, Kreis 6 | Gemeinschaftszentrum Buchegg Kirchgemeindehaus Paulus | Dienstag Donnerstag | 14:00–15:45 Uhr 14:00–15:45 Uhr | Theresa Martinelli Hani Meili-Schibli | 044 301 06 74 044 363 50 47 |
| Zürich, Kreis 7 | Kath. Pfarramt Maria Krönung | Mittwoch | 15:30–16:30 Uhr | Helen Rüegg | 044 382 22 28 |
| Zürich, Kreis 9 | Evang. Kirchgemeindehaus Altstetten | Donnerstag | 14:00–15:30 Uhr | Helena Stöckling | 079 302 28 36 |

ROUND DANCE

| ORTSCHAFT | DURCHFÜHRUNGSSORT | TAG | ZEIT | LEITER/LEITERIN | TELEFON |
|------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------------|---------------|
| Zürich, Kreis 6 | Kirchgemeindehaus Unterstrass | Jeden 2. Freitag | 13:00–15:00 Uhr | Silvia Siegfried | 044 341 83 08 |
| | | Gute Grundkenntnisse erforderlich | | Susanna Knobel | 044 833 35 53 |
| | | Jeden 2. Freitag für Fortgeschrittene | 13:30–15:30 Uhr | Susanna Knobel | 044 833 35 53 |
| Zürich, Kreis 10 | Kirchgemeindehaus Höngg | Jeden 2. Mittwoch | 16:30–18:00 Uhr | Silvia Siegfried | 044 341 83 08 |
| Zürich, Kreis 11 | Kirchgemeindehaus Glaubten | Gute Grundkenntnisse erforderlich | | Theresa Martinelli | 044 301 06 74 |
| | | Jeden 2. Freitag für Fortgeschrittene | 09:15–11:30 Uhr | | |



NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmäßig unterwegs.

VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich aktiv. Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach

Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

WANDERN

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

VORSCHAU SOMMERWOCHE

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Februar unter:
www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31 (Mo bis Do)

Aktiv-Sportwoche

| | |
|------|--|
| WANN | Sonntag bis Freitag, 7.–12.8. |
| ORT | Splügen/Rheinwald |
| WAS | Nordic Walking, Fitness, Wandern, Wellness |

SPORTKURSE

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

Pro Senectute Kanton Zürich
 Bewegung und Sport
 Forchstr. 145, 8032 Zürich
 058 451 51 36, 8–12 Uhr
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport
 > Die Angebote richten sich an Interessierte 60 plus.
 > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

BEWEGUNG
UND
SPORT

Für Gesundheit und Kontakt

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.



EVERDANCE®

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

Laufende Kurse Februar bis April

| | |
|------------|--|
| DATEN/ | Siehe bei den Ortschaften |
| KURSORTE | |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KOSTEN | CHF 56.– (4 × 50 Min.) CHF 70.– (5 × 50 Min.) CHF 84.– (6 × 50 Min.) CHF 98.– (7 × 50 Min.) CHF 112.– (8 × 50 Min.) CHF 126.– (9 × 50 Min.) |
| BEKLEIDUNG | Bequeme Kleidung und Schuhe |
| ANMELDUNG | Sekretariat PSZH (siehe Seite 7) |

Adliswil

| | |
|---------|---|
| WANN | Freitag, 14–14:50 Uhr 4.3.–22.4. (ausser 25.3.) 7 × 50 Min. |
| LEITUNG | Susana Barranco |
| KURSORT | Stiftung für Altersbauten (SABA), Mehrzweckraum Badstr. 6 |

Affoltern am Albis

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 10:10–11 Uhr Montag, 11:10–12 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min. |
| LEITUNG | Martina Foster-Achermann |
| KURSORT | werk eins, Werkstr. 1 |



Bassersdorf

| | |
|---------|---|
| WANN | Donnerstag, 11–11:50 Uhr 10.3.–21.4. (7 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Margrith Nagel |
| KURSORT | Pflegezentrum Bächli, Im Bächli |

Birmensdorf

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 13:30–14:20 Uhr 8.3.–19.4. (7 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Monika Descombes |
| KURSORT | Gemeindezentrum Brüelmatt, Dorfstr. 10 |

Bonstetten

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 13–13:50 Uhr 8.3.–19.4. (7 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Claudia Kindschi Meuli |
| KURSORT | Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain |

Bülach

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 11–11:50 Uhr 2.3.–25.5. (ausser 9.3., 30.3., 13.4., 4.5.) 9 × 50 Min. |
| LEITUNG | Renata Biagini |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus, Grampenweg 5 |

Dietikon

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 15:30–16:20 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Monika Descombes |
| KURSORT | Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstr. 15 |

Dübendorf

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 13–13:50 Uhr Montag, 14–14:50 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) 7 × 50 Min. |
| LEITUNG | Thera Hildebrand-Feierabend |
| KURSORT | Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus, Bahnhofstr. 37 |

Horgen

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 10–10:50 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Susana Barranco |
| KURSORT | Alterssiedlung Tannenbach, Speerstr. 9 |

Kloten

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 17–17:50 Uhr 9.3.–20.4. (ausser 23.3.) 6 × 50 Min. |
| LEITUNG | Werner Niederhäuser |
| KURSORT | Tanzschule Kloten, Schaffhauserstr. 126 |

Lindau

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 15–15:50 Uhr 22.2.–18.4. (ausser 7.3., 21.3., 28.3.) 6 × 50 Min. |
| LEITUNG | Ursula Müller |
| KURSORT | Mehrzweckraum im Kindergarten, Fischeracherstr. 80 |

Meilen

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 10–10:50 Uhr Mittwoch, 11–11:50 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 6.4.) 7 × 50 Min. |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont |
| KURSORT | Kirchenzentrum Leue, Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 |

| | |
|---------|---|
| WANN | Donnerstag, 9:55–10:45 Uhr Donnerstag, 10:55–11:45 Uhr 3.3.–21.4. (8 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont |
| KURSORT | Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153 |

Pfäffikon

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 14–14:50 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min. |
| LEITUNG | Margrith Nagel |
| KURSORT | Studio Allegria, Kemppatalstr. 26 |



Regensdorf

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 15.3.–19.4. (6 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Monika Stirnimann |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus, Watterstr. 18 |

Richterswil

| | |
|---------|---|
| WANN | Freitag, 9–9:50 Uhr 4.3.–22.4. (ausser 25.3.) 7 × 50 Min. |
| LEITUNG | Susana Barranco |
| KURSORT | Freizeitzentrum Bürgi, Gerbeinstr. 19 |

Rüti NEU

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 16–16:50 Uhr 4.4.–18.4. (3 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Margrith Nagel |
| KURSORT | Amthofstr. 4 |

Stäfa

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont |
| KURSORT | Mehrzweckhalle Beewies, Etzelstr. 35 |

Thalwil

| | |
|---------|--|
| WANN | Donnerstag, 15–15:50 Uhr 3.3.–21.4. (8 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Susana Barranco |
| KURSORT | Pfisterschüür, Alte Landstr. 104 |

Urdorf

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 11–11:50 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) 7 × 50 Min. |
| LEITUNG | Monika Descombes |
| KURSORT | Rhythmkraum, Schulhaus Feld |

Uster

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 14:10–15 Uhr Montag, 15:10–16 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min. |
| LEITUNG | Marianne Schütz |
| KURSORT | friz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstr. 30 |

Volketswil

| | |
|---------|--|
| WANN | Freitag, 12–12:50 Uhr 11.3.–22.4. (ausser 25.3.) 6 × 50 Min. |
| LEITUNG | Marianne Schütz |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum, In der Au 1 |

Wädenswil

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 9–9:50 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Susana Barranco |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5 |

Winterthur

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 14–14:50 Uhr Dienstag, 15–15:50 Uhr 23.2.–19.4. (ausser 15.3.) 8 × 50 Min. |
| LEITUNG | Petra Erb |
| KURSORT | Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestr. 3 |

| | |
|---------|---|
| WANN | Freitag, 9:10–10 Uhr 26.2.–22.4. (ausser 18.3., 25.3.) 7 × 50 Min. |
| LEITUNG | Petra Erb |
| KURSORT | Gate 27, Theaterstr. 27 |

Zürich-Aussersihl

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 15–15:50 Uhr Montag, 16–16:50 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) 7 × 50 Min. |
| LEITUNG | Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance® |
| KURSORT | Backstage Studio, Hardstr. 81 |

Zürich-Altstetten

| | |
|---------|--|
| WANN | Montag, 13:30–14:20 Uhr Montag, 14:30–15:20 Uhr 7.3.–11.4. (ausser 28.3.) 5 × 50 Min. |
| LEITUNG | Isabella Ladner |
| KURSORT | Tanzschule Galactic Dance, Albulastr. 47 |

Zürich-Höngg

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Claudia Kindschi Meuli |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattalstr. 214 |

Zürich-Hottingen

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 14–14:50 Uhr Montag, 15–15:50 Uhr Montag, 16–16:50 Uhr 29.2.–11.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min. |
| LEITUNG | Helen Rüegg |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestr. 54 |

Zürich-Oberstrass

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 10–10:50 Uhr Mittwoch, 16–16:50 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Monika Stirnimann |
| KURSORT | Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2 |

Zürich-Oerlikon

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 16:30–17:20 Uhr 7.3.–11.4. (ausser 28.3.) 5 × 50 Min. |
| LEITUNG | Isabella Ladner |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10 |

Zürich-Wollishofen

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 10–10:50 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Brigitte Mühlstein |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 53 |

LINE DANCE

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

Zürich-Unterstrass

| | |
|-----------|---|
| WANN | Dienstag, 12:30–13:30 Uhr 1.3.–19.4. (Tanzerfahrung von 5 Monaten) |
| KOSTEN | CHF 128.– (8 × 60 Min.) |
| LEITUNG | Theresa Martinelli |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren, Bucheggstr. 93 |
| ANMELDUNG | Sekretariat PSZH (siehe Seite 7) |



Zürich-Oerlikon

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 9:15–10:15 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 16.3.) Tanzerfahrung von 2 Jahren Einstieg nach Schnupperstunde möglich |
| WANN | Mittwoch, 10:45–11:45 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 16.3.) Tanzerfahrung von 1 Jahr Einstieg nach Schnupperstunde möglich |
| KOSTEN | CHF 112.– (7 × 60 Min.) |
| LEITUNG | Theresa Martinelli |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10 |
| ANMELDUNG | Sekretariat PSZH (siehe Seite 7) |

Volketswil NEU

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 13:30–14:30 Uhr Mittwoch, 14:30–15:30 Uhr 16.3.–20.4. (Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung) |
| WANN | Mittwoch, 10:45–11:45 Uhr 2.3.–20.4. |
| KOSTEN | CHF 96.– (6 × 60 Min.) |
| LEITUNG | Trudy Facetti |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum, Studio, In der Au 1 |
| ANMELDUNG | Sekretariat PSZH (siehe Seite 7) |

TAI-CHI/QIGONG

Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitlichen Erfolge durch regelmässiges Tai-Chi-Training. Die 9er-Form (Tai-Chi) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie eine vollständige Tai Chi-Form üben. Die fünf vorbereitenden Qigong-Übungen lösen Blockaden und vermehren Ihre Lebensenergie. Sie verbessern Ihre Koordination, stärken den Kreislauf und festigen die Knochen.

Zürich-Oerlikon

| | |
|-----------|---|
| WANN | Montag, 14:30–15:20 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) Einstieg jederzeit möglich |
| KOSTEN | CHF 133.– (7 × 50 Min.) |
| LEITUNG | Alfons Lötscher |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10 |
| ANMELDUNG | Sekretariat PSZH (siehe Seite 7) |



TENNIS

Dieser Ballsport eignet sich für Anfänger und Geübte. Verbessern Sie Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

| | |
|-----------|--|
| WANN | Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) Ab 18.4. Einstieg jederzeit möglich |
| KOSTEN | 3er-Gruppe: CHF 215.– pro Person 4er-Gruppe: CHF 170.– pro Person inkl. Platzmiete (8 × 60 Min.) |
| LEITUNG | Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer |
| KURSORT | Tennishalle Ambiance, Bachenbülach |
| ANMELDUNG | Lilo Gubelmann 044 860 08 48 |

Tennis in Buchs ZH

| | |
|--------|--|
| WANN | Donnerstag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) Neue Kursperioden auf Anfrage Einstieg jederzeit möglich |
| KOSTEN | Sommer/Winter (inkl. Platzmiete) 3er-Gruppe: CHF 215.–/264.– pro Person |

4er-Gruppe:
CHF 170.–/210.– pro Person
(8 × 60 Min.)

| | |
|-----------|---|
| KURSORT | Tenniscenter Furtbach, Furtbachstr. 22 |
| LEITUNG | Fredi Schnorf, Peter Nell |
| ANMELDUNG | Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch |

Tennis in Dürnten

| | |
|-----------|---|
| WANN | Freitag, 8–9 Uhr, 9–10 Uhr, 10–11 Uhr, 11–12 Uhr 6.5.–26.8. (ohne Sommerferien) Einstieg jederzeit möglich |
| KOSTEN | Sommer und Winter: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12 × 60 Min.) |
| KURSORT | Tennishalle Dürnten, Bubikonerstr. 43a |
| ANMELDUNG | Urs Senn, 055 240 96 60, 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.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

Gedächtnis-Grundkurs

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Nicht nur Denkprozesse werden angeregt, auch das Wohlbefinden wird nachhaltig verbessert. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität. Regelmässiges Training kann die Gedächtnisleistung unterstützen und ver-

>>



bessern. Aktivieren Sie Ihre individuellen Fähigkeiten in einer geselligen Runde.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Montag, 9:30–11:30 Uhr 7.3., 14.3., 21.3., 4.4. |
| KOSTEN | CHF 165.– (4 × 120 Min.) |
| LEITUNG | Susanne Fritschi Gedächtnistrainerin SVGT |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |

DOCUPASS

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

| | |
|-----------|---|
| WANN | Donnerstag, 9:30–11:30 Uhr 10.3., 17.3. |
| KOSTEN | CHF 70.– (ohne Material) (2 × 120 Min.) |
| KURSORT | Königshof Neumarkt 4, Winterthur |
| LEITUNG | Anja Spescha Sozialarbeiterin PSZH |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur BIS 29.2. 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch |

Patientenverfügung ausfüllen

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

| | |
|-----------|--|
| WANN | Donnerstag, 21.4. 9:30–11:30 Uhr |
| KOSTEN | CHF 35.– (ohne Material) |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4, Winterthur |
| LEITUNG | Anja Spescha Sozialarbeiterin PSZH |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur BIS 4.4. 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch |

STADT ZÜRICH

Kurse Stadt Zürich

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

Geistige Fitness (Aufbaukurs) Kurs 01.2016.03

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 | Montag, 14–16 Uhr 2.5.–4.7. (ausser 16.5., 30.5.) |
| KOSTEN | CHF 220.– (8 × 120 Min.) |
| LEITUNG | Annelies Roncari, Gedächtnistrainerin SVGT |

Gedächtnis-Träff

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 | Montag, 14–16 Uhr 13.6., 15.8., 19.9., 10.10., 14.11. Kurs 02.2016.02 |
| KOSTEN | CHF 135.– (5 × 120 Min.) |
| LEITUNG | Margrit Madlener Gedächtnistrainerin SVGT |



WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Gedächtnisclub

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

| | |
|-----------|---|
| WANN | Mittwoch, 9:30–11:30 Uhr 2.3., 6.4., 11.5., 1.6. Einstieg jederzeit möglich |
| KOSTEN | CHF 120.– für 1 Semester (inkl. Material) (6 × 120 Min.) |
| KURSORT | Königshof Neumarkt 4, Winterthur |
| LEITUNG | Susanne Fritschi und Regula Uttinger Gedächtnistrainerinnen SVGT |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch |



DOCUPASS

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

| | |
|-----------|---|
| WANN | Dienstag, 22.3., 9–11 Uhr, und Dienstag, 5.4., 14–16 Uhr |
| KOSTEN | CHF 70.– exkl. DOCUPASS (2 × 120 Min.) |
| ANMELDUNG | Bis 14.3. |
| WANN | Mittwoch, 13.4., 9–11 Uhr, und Dienstag, 26.4., 14–16 Uhr |
| KOSTEN | CHF 70.– exkl. DOCUPASS (2 × 120 Min.) |
| ANMELDUNG | Bis 5.4. |
| WANN | Mittwoch, 18.5., 14–16 Uhr, und Mittwoch, 1.6., 14–16 Uhr |
| KOSTEN | CHF 70.– exkl. DOCUPASS (2 × 120 Min.) |
| ANMELDUNG | Bis 9.5. |
| LEITUNG | Barbara Läuchli Sozialarbeiterin PSZH |

Patientenverfügung ausfüllen

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

| | |
|-----------|--|
| WANN | Donnerstag, 10.3., 9–11 Uhr |
| KOSTEN | CHF 35.– exkl. DOCUPASS |
| ANMELDUNG | Bis 2.3. |
| WANN | Mittwoch, 11.5., 9–11 Uhr |
| KOSTEN | CHF 35.– exkl. DOCUPASS |
| ANMELDUNG | Bis 3.5. |
| LEITUNG | Barbara Läuchli Sozialarbeiterin PSZH |

Kurse Region Zimmerberg

| | |
|-----------|--|
| KURSORT | Alterszentrum Serata Tischenloosstr. 55, Thalwil |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch |

Optimale Ernährung im Alter

Was gehört zum natürlichen Alterungsprozess? Was sind die Risiken und Folgen von Mangelernährung? Diese und weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 14.3., 14–15:30 Uhr |
| KOSTEN | CHF 40.– |
| LEITUNG | Erika Ackermann Dipl. Ernährungsberaterin FH |

Kochen

Wollen Sie gesund und dennoch schmackhaft kochen? Ihnen fehlen jedoch die Ideen? Dann sind Sie in diesen Kursen genau richtig.

| | |
|---------|---|
| WANN | Donnerstag, 14.4., 16–20 Uhr Altersdiabetes – Wie koch ich? (Kurs 1) |
| | Donnerstag, 26.5., 16–20 Uhr Leicht und schmackhaft kochen (Kurs 2) |
| KOSTEN | CHF 60.– plus ca. CHF 20.– Essensgeld |
| KURSORT | Schulhaus Berg, Schulküche Thalwil |

LEITUNG Regula Rosenfelder

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Office 2013: PC-Grundlagen (Vertiefung) Kurs pc-g60-v1

Dieser Kurs setzt den PC-Grundlagen-Kurs voraus. Kleingruppen von 5–7 Personen.

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 15:50–17:40 Uhr 12.4.–31.5. (ausser 26.4. und 3.5.) |
| KOSTEN | CHF 370.– (6 × 110 Min.) |
| LEITUNG | Esther Hess |
| KURSORT | Schulhaus Lindenhof Lindenhofstr. 10, Bülach |

ANMELDUNG 058 451 53 00
veronika.eggenberger@pszh.ch

PC-Grundlagen Office 2013 (Praxis) Kurs pc-g60-p1

Ein Einsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren, die sich mit dem Computer erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen. Kleingruppen von 5–7 Personen.

>>





| | |
|-----------|---|
| WANN | Dienstag, 15:50–17:40 Uhr 7.6.–28.6. |
| KOSTEN | CHF 250.– (4 × 110 Min.) |
| LEITUNG | Esther Hess |
| KURSORT | Schulhaus Lindenhof Lindenhofstr. 10, Bülach |
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |

Office 2013: Einladungen gestalten Kurs pc-60-ein

Sie erstellen und bearbeiten allerlei Einladungen: zum Geburtstag, zu Weihnachten etc.

| | |
|-----------|---|
| WANN | Montag, 15:50–17:40 Uhr 23.5.–20.6. |
| KOSTEN | CHF 300.– (5 × 110 Min.) |
| LEITUNG | Esther Hess |
| KURSORT | Schulhaus Lindenhof Lindenhofstr. 10, Bülach |
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |

Digital unterwegs mit den SBB

Mit 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, 14–16 Uhr 29.2. oder 4.4. |
| KOSTEN | Kostenlos |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |

Smartphone Einsteigerkurs

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

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
|-----------|---|
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
|-----------|---|

| | |
|---------|--|
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |

| | |
| --- | --- |
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |

<tbl_r cells="2" ix="



WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Computeria 60+

In der Computeria 60+ treffen sich Seniorinnen und Senioren, 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, 9:30–11:10 Uhr |
| ALLGEMEIN | 27.2., 5.3., 9.4. (Smartphone) |
| SPEZIAL | 12.3., 19.3., 16.4., 21.5. |
| ANGELEITETES | |
| ARBEITEN | 2.4. |
| KOSTEN | CHF 20.– pro Besuch |
| KURSORT | Berufsfachschule Winterthur (BFS), Lagerhausstr. 5, Winterthur |
| LEITUNG | Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen PSZH, OV Oberwinterthur |
| ANMELDUNG | Hugo Rütti, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch www.computeria-winterthur.ch |

STADT ZÜRICH

Computerkurse

| | |
|-----------|--|
| KURSORT | Pro Senectute Kanton Zürich Forchstr. 145, Zürich |
| LEITUNG | Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior |
| 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, Kurs 03.2016.02

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

| | |
|--------|--|
| WANN | Dienstag, 13:30–16:30 Uhr 26.4.–31.5. |
| KOSTEN | CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion |

**Internet und E-Mail-Kurs (Windows)
Kurs 04.2016.01**

Sie lernen die gezielte Suche im Internet mit Abspeichern Ihrer Lieblingsseiten, werden vertraut mit praktischen Seiten wie Einkaufen im Netz, Abspielen von Videos und dem Senden von E-Mails. Außerdem informieren wir Sie über Sicherheit im Netz. Kleingruppen 5–6 Personen.

| | |
|--------|---|
| WANN | Dienstag, 9–12 Uhr 5.–19.4. |
| KOSTEN | CHF 350.– (3 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion |

| | |
|--------|---|
| WANN | Dienstag, 9–12 Uhr 23.2.–22.3. |
| KOSTEN | CHF 580.– (5 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion |

**Tablet Aufbaukurs (Samsung Galaxy)
Kurs 18.2016.01**

Die Bedienung Ihres Tablets ist Ihnen vertraut. Sie surfen, versenden E-Mails und haben Apps. Jetzt lernen Sie Multimedia-Anwendungen kennen wie Radio hören, Youtube schauen, Bücher lesen. Sie laden weitere Apps herunter, lernen das Tablet als Kamera kennen, ordnen und versenden Fotos. Kleingruppen 5–6 Personen.

| | |
|--------|---|
| WANN | Dienstag, 13:30–16:30 Uhr 5.–19.4. |
| KOSTEN | CHF 350.– (3 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion |

Tablet Grundkurs (iPad) Kurs 15.2016.01

Tablet-Computer sind leicht zu bedienen und handlich. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Außerdem laden Sie interessante Apps auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse nötig. Kleingruppen 5–6 Personen.

| | |
|--------|---|
| WANN | Freitag, 13:30–16:30 Uhr 26.2.–1.4. (ausser 25.3.) |
| KOSTEN | CHF 580.– (5 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion |

Smartphone Grundkurs (Samsung Galaxy) Kurs 21.2016.01

Sie lernen die Bedienung des Smartphones mit Ihren Fingern und der Berührung des Touchscreens kennen. Sie telefonieren, senden SMS und richten Ihr persönliches Adressbuch ein. Erfahren Sie, wie man den Kalender nutzt, um an Geburtstage und andere Termine erinnert zu werden. Keine Vorkenntnisse nötig. Kleingruppen 5–6 Personen.

| | |
|--------|-------------------------------------|
| WANN | Dienstag, 9–12 Uhr 10. und 17.5. |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 180 Min.) |

Smartphone Aufbaukurs (Samsung Galaxy) Kurs 23.2016.01

Die Bedienung Ihres Smartphones ist Ihnen vertraut. Sie telefonieren damit, schicken SMS und verwalten Adressen. Jetzt lernen Sie die Kamera zu nutzen und Fotos zu versenden. Sie laden interessante Apps auf das Smartphone, damit Sie z.B. die Zugverbindungen bei sich haben. Möchten Sie zudem surfen oder skypen? Kleingruppen 5–6 Personen.

| | |
|--------|---|
| WANN | Dienstag, 9–12 Uhr 31.5. und 7.6. |
| KOSTEN | CHF 220.– (2 × 120 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion |

**Tablet Grundkurs (Samsung Galaxy)
Kurs 16.2016.01**

Tablet-Computer sind handlich und leicht zu bedienen. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Außerdem laden Sie interessante Apps auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse nötig. Kleingruppen 5–6 Personen.

>>



ZIMMERBERG

Kurse Region Zimmerberg

| | |
|-----------|--|
| KURSORT | Alterszentrum Serata Tischenloosstr. 55, Thalwil |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch |

iPhone Einstiegerkurs

Lernen Sie Ihr iPhone kennen. Erfahren Sie, wie man die Einstellungen seinen Bedürfnissen anpasst. Suchen und laden Sie Apps auf Ihr iPhone und lernen Sie, wie Sie Ihr E-Mail auch unterwegs nutzen können.

| | |
|---------|---------------------------------------|
| WANN | Freitag, 14–16 Uhr 20.5. und 27.5. |
| KOSTEN | CHF 160.– (2 × 120 Min.) |
| LEITUNG | Albino Pallotta |

iPad Einstiegerkurs

Besitzen Sie ein iPad oder planen Sie, eins anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad Ihren Bedürfnissen anpassen und sinnvoll verwenden können.

| | |
|---------|------------------------------------|
| WANN | Mittwoch, 14–17 Uhr 1. und 8.6. |
| KOSTEN | CHF 240.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Albino Pallotta |

Smartphone Einstiegerkurs

Ein Smartphone ist mehr als ein Handy. Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie damit nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen oder einfach mal ein kleines Spielchen wagen.

| | |
|---------|--------------------------------------|
| WANN | Mittwoch, 14–17 Uhr 18. und 25.5. |
| KOSTEN | CHF 240.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |

Tablet Einstiegerkurs

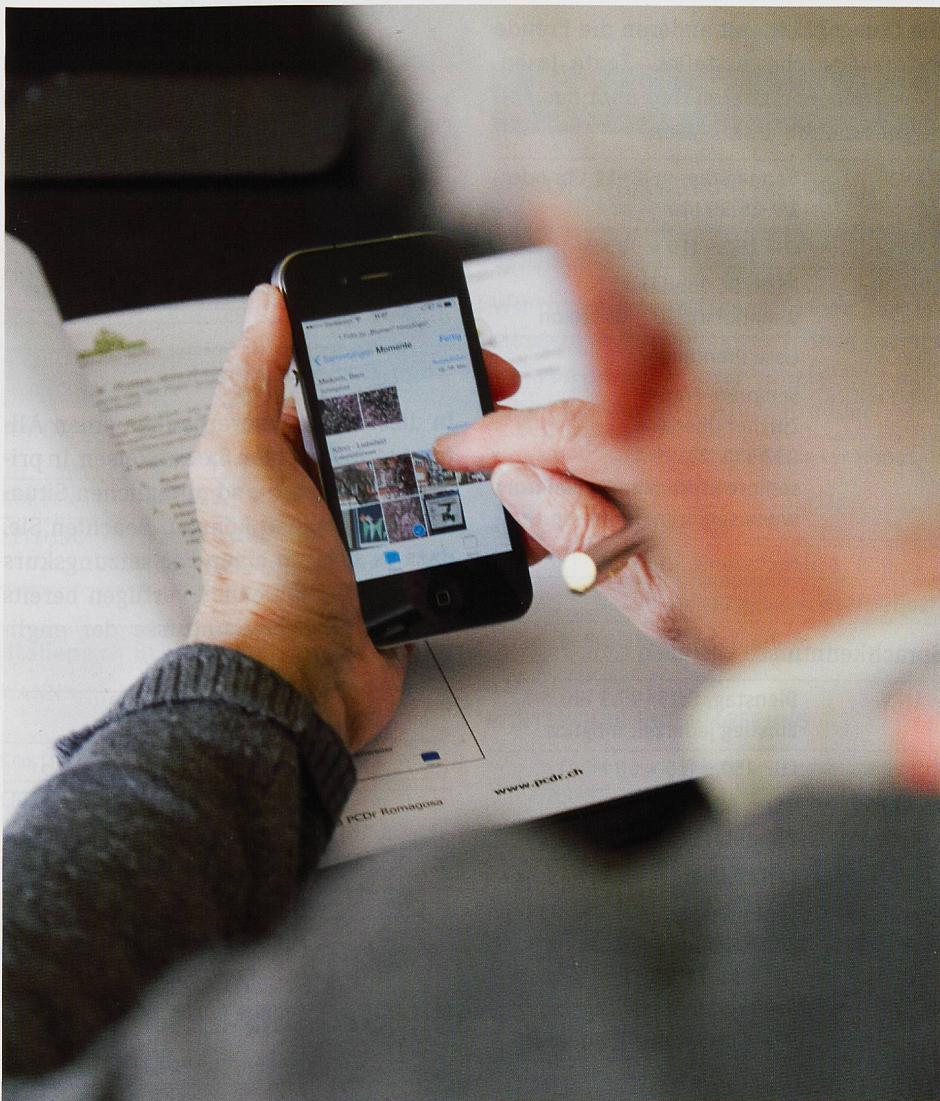
Lernen Sie Ihr Tablet kennen. Suchen und laden Sie Apps auf Ihr Tablet und lernen Sie, wie Sie Ihr E-Mail auch unterwegs nutzen können.

| | |
|---------|--------------------------------------|
| WANN | Dienstag, 14–17 Uhr 14. und 21.6. |
| KOSTEN | CHF 240.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |

Digital unterwegs mit den SBB

Lernen Sie in zwei Stunden alle Vorteile der digitalen SBB-Plattform kennen. Erfahren Sie alles über Reiseplanung inkl. Fahrplanabfrage, den Online- und Mobile-Tickets-Shop und vieles mehr.

| | |
|---------|---------------------------|
| WANN | Mittwoch, 9.3., 14–16 Uhr |
| KOSTEN | Kostenlos |
| LEITUNG | SBB |



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 das Gesagte relativ mühelos.

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

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

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



Privatlektionen

| | |
|-----------|---|
| ANGEBOT | Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch |
| WANN | Auf Anfrage |
| KOSTEN | CHF 88.– pro Person und Stunde |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |
| HINWEIS | Einstieg jederzeit möglich |



Englisch am Samstagmorgen

| | |
|-----------|---|
| ANGEBOT | Englisch B2 / C1 |
| WANN | Samstag, 9:30–11 Uhr 1 × im Monat |
| | Einstieg jederzeit möglich |
| KOSTEN | CHF 180.– (16 × 90 Min.) |
| LEITUNG | Kate Widmer |
| KURSORT | PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach |
| ANMELDUNG | 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch |

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Brush up your English

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

| | |
|-----------|---|
| WANN | Montag, 8:30–10 Uhr und 10:20–11:50 Uhr (Beginners A2) Donnerstag, 8:30–10 Uhr und 10:15–11:45 Uhr (Advanced A2/B1) |
| KOSTEN | CHF 250.– (10 × 90 Min.) |
| KURSORT | Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI-Schüür, Kindergartenstr. 22, Wetzikon |
| LEITUNG | Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jäger |
| ANMELDUNG | 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. Texte lesen, über Erlebtes erzählen und über das Alltagsgeschehen diskutieren.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Donnerstag, 9:30–11 Uhr oder 14–15:30 Uhr |
| KOSTEN | CHF 250.– (10 × 90 Min.) |
| KURSORT | PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon |
| LEITUNG | Lissa Pfenninger |
| ANMELDUNG | Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch |

Italienisch

Sprachkenntnisse vertiefen.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Dienstag, 8:15–9:45 Uhr Einstieg jederzeit möglich |
| KOSTEN | CHF 250.– (10 × 90 Min.) |
| KURSORT | PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon |
| LEITUNG | Carla Müller |
| 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 Seefeldstr. 94a, Zürich |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch |

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

In diesem Konversationskurs frischen Sie vorhandene Englischkenntnisse ohne Druck und mit viel Spass auf. 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 – das alles wird Ihnen im Kurs begegnen.

| | |
|---------|---|
| WANN | Freitag, 13:15–15 Uhr 5.2.–15.4. (ausser 25.3.) Einstieg jederzeit möglich Kurs 09.2016.01 |
| | Freitag, 13:15–15 Uhr 29.4.–8.7. (ausser 6.5.) Kurs 09.2016.02 |
| KOSTEN | CHF 310.– (10 × 90 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion |
| LEITUNG | Dominik J. Schaller, Historiker |

Englisch-Fortsetzung 8 (A2)

In diesem Kurs erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können. Beachten Sie, dass es sich um einen Fortsetzungskurs handelt. Teilnehmende verfügen bereits über erste Basiskenntnisse der englischen Sprache.

| | |
|---------|--|
| WANN | Freitag, 9–10:30 Uhr 15.4.–1.7. (ausser 6.5.) Kurs 11.2016.03, Niveau A2 |
| | Freitag, 10:45–12:15 Uhr 15.4.–1.7. (ausser 6.5.) Kurs 11.2016.04, Niveau A2 |
| KOSTEN | CHF 315.– (11 × 90 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion |
| LEITUNG | Yvonne Rimle |

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

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

| | |
|---------|---|
| WANN | Mittwoch, 14–16 Uhr 2.3.–4.5. Kurs 13.2016.01, Niveau A1/A2 |
| | Mittwoch, 16–18 Uhr 2.3.–4.5. Kurs 13.2016.02, Niveau A2/B1 |
| KOSTEN | CHF 310.– (10 × 90 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion |
| LEITUNG | Maria Garate |

ZIMMERBERG**Kurse Region Zimmerberg**

| | |
|-----------|--|
| KURSORT | Alterszentrum Serata Tischenloosstr. 55, Thalwil |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch |

Italienisch A1

| | |
|---------|--|
| WANN | Donnerstag, 13:30–15 Uhr 21./28.4. und 19.5.–7.7. |
| KOSTEN | CHF 225.– (10 × 90 Min.) |
| LEITUNG | Katrin Bachmann Dipl. Italienischlehrerin |

Italienisch A2

| | |
|---------|---|
| WANN | Freitag, 10–11:30 Uhr 22.–29.4. und 20.5.–8.7. |
| KOSTEN | CHF 225.– (10 × 90 Min.) |
| LEITUNG | Katrin Bachmann Dipl. Italienischlehrerin |

Italienisch B1

| | |
|---------|--|
| WANN | Freitag, 8:15–9:45 Uhr 22.–29.4. und 20.5.–8.7. |
| KOSTEN | CHF 225.– (10 × 90 Min.) |
| LEITUNG | Katrin Bachmann Dipl. Italienischlehrerin |

Englisch Konversation A1

| | |
|---------|--|
| WANN | Donnerstag, 15:30–17 Uhr 21.–28.4. und 19.5.–7.7. |
| KOSTEN | CHF 225.– (10 × 90 Min.) |
| LEITUNG | Lisa Leutenegger |

Englisch Konversation A2 / B1

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 9:15–11:15 Uhr 8.3.–26.4. |
| KOSTEN | CHF 240.– (8 × 120 Min.) |
| LEITUNG | Drois Scriven, Dipl. RSA DOTE |

Französisch Konversation

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 9:45–11:15 Uhr 14.3.–9.5. (ausser 28.3.) |
| KOSTEN | CHF 180.– (8 × 90 Min.) |
| LEITUNG | Ursula Schulthess, lic. phil. I |

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 17–19 Uhr 18.4.–9.5. und 23.5.–27.6. |
| KOSTEN | CHF 300.– (10 × 120 Min.) |
| LEITUNG | Elena Stutz, Russischlehrerin |

In Kooperation mit dem Bildungszentrum Zürichsee (BZZ) bieten wir weitere Sprach- und Informatikkurse an. Bitte bestellen Sie das aktuelle Kursangebot direkt im Dienstleistungscenter Zimmerberg.

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 | Am letzten Freitag im Monat, 14–16 Uhr |
| KOSTEN | Kostenlos |
| KURSORT | PSZH, Lindenhofstr. 1, Bülach |
| LEITUNG | Veronika Eggenberger |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich |

WINTERTHUR UND UMGEBUNG**Märchen**

Passend zur Jahreszeit erzählt Iris Kellerhals Märchen vom Säen und Wachsen. Lassen Sie sich in die Märchenwelt entführen und stellen Sie Verbindungen zur heutigen Zeit und zu Ihrem Leben her.

WANN Dienstag, 9:30–11:30 Uhr
15.3. und 26.4.

KOSTEN CHF 50.– (2 × 120 Min.)

KURSORT Königshof
Neumarkt 4, Winterthur

LEITUNG Iris Kellerhals
Erwachsenenbildnerin,
Märchenerzählerin

ANMELDUNG PSZH, DC Winterthur
BIS 1.3.
058 451 54 29
astrid.schoeni@pszh.ch

Stubete «Zäme singe»

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

WANN Dienstag, 13:30–14:30 Uhr
23.2., 22.3., 19.4., 31.5.
Einstieg jederzeit möglich

KOSTEN Keine

KURSORT Königshof
Neumarkt 4, 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, 14–16 Uhr
24.2., 30.3., 27.4.
Einstieg jederzeit möglich

KOSTEN Keine

KURSORT Königshof
Neumarkt 4, Winterthur

LEITUNG Astrid Schöni

ANMELDUNG Nicht erforderlich

INFO PSZH, DC Winterthur
058 451 54 29
astrid.schoeni@pszh.ch



Bridge-Anfänger-Kurs

Erlernen Sie die Königsdisziplin unter den Kartenspielen. Bridge ist mehr als ein Kartenspiel. Es erfordert Geduld und Konzentration, aber auch strategisches Planen und Ausdauer.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Mittwoch, 14–16 Uhr 2.3.–6.4. |
| KOSTEN | CHF 180.– (ohne Material) (5 × 120 Min.) |
| KURSORT | Königshof Neumarkt 4, Winterthur |
| LEITUNG | Martin Bigler |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur BIS 22.2. 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch |

Schreibwirkstatt

Sie spielen mit Ihrer Vorstellungskraft und bringen diese auf Ihre Art zu Papier. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, ein Blick auf das Heute oder das Morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst.

Einführung und Information zur Schreibwirkstatt: Dienstag, 22.3.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Dienstag, 9:30–11:30 Uhr 5.4., 19.4., 3.5., 17.5., 31.5. |
| KOSTEN | CHF 180.– ohne Material (5 × 120 Min.) |
| KURSORT | Königshof Neumarkt 4, Winterthur |
| LEITUNG | Gertrud Knöpfli Schreibpädagogin |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur BIS 29.3. 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch |

Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografie und Musik der Komponisten Vivaldi, Haydn, Mozart und van Beethoven kennen. Dies eingebettet in die Zeit, in der sie lebten.

| | |
|-----------|---|
| WANN | Freitag, 9:30–11:30 Uhr 13.5., 27.5., 10.6., 17.6. |
| KOSTEN | CHF 120.– ohne Material (4 × 120 Min.) |
| KURSORT | Königshof Neumarkt 4, Winterthur |
| LEITUNG | Wolfgang Langer |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur BIS 2.5. 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch |



STADT ZÜRICH

| | |
|-----------|---|
| KURSORT | Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch |

| | |
|-----------|--|
| WANN | Freitag, 15–16:45 Uhr Einstieg jederzeit möglich Kurs 14.2016.01 |
| ANMELDUNG | Freitag, 15–16:45 Uhr 29.4.–8.7. (ausser 6.5.) Kurs 14.2016.01a |
| KOSTEN | CHF 285.– (8 × 105 Min.) |
| LEITUNG | Dominik J. Schaller, Historiker |

Geschichte – für einmal lebendig, Zürich

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

ZIMMERBERG

Kurse Region Zimmerberg

| | |
|-----------|--|
| KURSORT | Alterszentrum Serata Tischenloosstr. 55, Thalwil |
| ANMELDUNG | PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch |



Zeichnen

Möchten Sie die Freude am Zeichnen neu entdecken und in einer spielerischen Atmosphäre Ihrer Fantasie und Gestaltungslust freien Lauf lassen? Wir arbeiten mit Bleistift, Kohle, Tusche und Farbstift.

| | |
|---------|---|
| WANN | Dienstag, 14:15–16:15 Uhr 12.4.–7.6. |
| KOSTEN | CHF 170.– (9 × 120 Min.) |
| LEITUNG | Hans Held |

Literatur-Treff

Sie lernen neue Autorinnen und Autoren kennen, lesen vielleicht ein vergessenes Buch wieder oder nehmen eines in Angriff, das Sie schon immer einmal lesen wollten. Zudem gehen Sie mit Büchern in Gedanken auf Reisen.

| | |
|---------|---|
| WANN | Montag, 14:15–16:15 Uhr 7.3., 4.4., 9.5., 6.6., 4.7. |
| KOSTEN | CHF 25.– (5 × 120 Min.) |
| LEITUNG | Elsbeth Müller Dipl. Buchhändlerin |

Schmuckkurs – Ein Geschenk, nicht nur für Sie

Sie lernen klassische Goldschmiedetechniken kennen und stellen nach Ihrem eigenen Entwurf einen einzigartigen Anhänger aus Silber für eine Halskette, als Schlüsselanhänger oder Lesezeichen her.

| | |
|---------|--|
| WANN | Mittwoch, 6.4., 9–16 Uhr |
| KOSTEN | CHF 180.– plus CHF 30.– für Material |
| KURSORT | Fabrik Sennweid 1b beim Bahnhof Bubikon |
| LEITUNG | Christine Wolff, Goldschmiedin |

Gemeinsames Musizieren und Singen

Mit anderen zusammen Musik spielen – auf eine ganz spezielle Art! In einer instrumentalen oder gemischten Formation spielen und singen wir eingängige Musiktitel.

| | |
|---------|--|
| WANN | Dienstag, 17:30–19:30 Uhr 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 17.5. |
| KOSTEN | CHF 200.– (5 × 120 Min.) |
| LEITUNG | Urs Krienbühl, Musikalischer Leiter proMusicante |

Fotografie Grundkurs

Im Kurs besprechen wir die Grundlagen der Fotografie. Sie lernen die Möglichkeiten der Blenden, Verschlusszeiten und ISO-Zahlen kennen und wissen anschließend, wie Sie diese einsetzen können.

| | |
|---------|-------------------------------------|
| WANN | Dienstag, 14–17 Uhr 22.3., 29.3. |
| KOSTEN | CHF 180.– (2 × 180 Min.) |
| LEITUNG | Kevin Rechsteiner |

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, 8:30–17 Uhr |
| ORT/WANN | Winterthur: 31.3./1.4. Wetzikon: 28./29.4. Zürich: 9./10.5. Wetzikon: 16./17.6. Zürich: 30.6./1.7. (Einzelpersonen) |
| KOSTEN | Einzelpersonen: CHF 700.– Paare: CHF 1350.– |
| ANMELDUNG | AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern 058 451 51 57 www.avantage.ch |



FREIWILLIGENARBEIT

TREUHANDDIENST

Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

| | |
|-----------|---|
| FÜR | Stadt Zürich und Zimmerberg |
| WANN | Dienstag, 19.4., 13:30–17 Uhr, und Mittwoch, 20.4., 9–12 Uhr |
| KURSORT | PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich |
| ANMELDUNG | Eveline Scherrer oder Stefan Müller 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch |
| FÜR | Übrigen Kanton Zürich |
| WANN | Mittwoch, 16.3., 13:30–17:30 Uhr, und Donnerstag, 17.3., 13:30–17:30 Uhr |
| KURSORT | PSZH, DC Wetzikon Bahnhofstr. 182, Wetzikon |

>>

ANMELDUNG Alejandra Wakuluk
(Winterthur):
058 451 54 48
Kathrin Wallnöfer
(Unterland/Furttal):
058 451 53 06
Ruth Hunn / Hanna Urech
(Oberland und Meilen):
058 451 53 75 / 058 451 53 84
Tanja Zimmermann
(Limmattal/Knonaueramt):
058 451 52 00



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 1/2016 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-709119-2

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscentren

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 UMGBUNG
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

