

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2016)

**Heft:** 2

**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:** 11.01.2026

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



**«Sicher stehen - Sicher gehen»**

Elemente zur Sturzprävention in Kurse eingebaut

 **PRO  
SENECTUTE**  
KANTON ZÜRICH

**STÜRZE VERHINDERN** Stürze – oft in den eigenen vier Wänden – sind gerade bei älteren Menschen häufige Verletzungs- und gar Todesursache. Doch das muss nicht sein: Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), Pro Senectute und weitere Partner engagieren sich gemeinsam.

# «SICHER STEHEN – SICHER GEHEN»

Text **ROBERT BÖSIGER**

Der Sturz ist die häufigste Ursache in Haushalt, Garten oder Freizeit: Jährlich verletzen sich gemäss bfu gut 280 000 Personen, rund 83 000 davon sind älter als 65 Jahre. Und: Von 1715 Todesfällen gehen vier von fünf Fällen aufs Konto Haus und Freizeit. Zum überwiegenden Teil sind Menschen ab 65 Jahren davon betroffen.

Die meisten Stürze geschehen zu Hause. Glaubt man den bfu-Erhebungen, ereignen sich die meisten Sturzunfälle bei Alltagstätigkeiten wie Kochen oder Putzen, bei Unterhaltsarbeiten in Haus und Garten oder bei Heimwerkerarbeiten.

## Bewegen hilft

Dank der Kampagne «Sicher stehen – Sicher gehen» von bfu, Pro Senectute und weiteren Partnern soll es gar nicht so weit kommen. Die Kampagne baut auf internationale Studien, die beweisen: Regelmässiges Kraft- und Gleichgewichtstraining vermindert das Sturzrisiko erheblich.

Die Kampagne geht das Thema lustvoll und spielerisch an. Auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) turnt ein Team die dreimal 3 Übungen für Kraft und Gleichgewicht per Videoclip vor. Alle diese Übungen eignen sich bestens für zu Hause.

Bis vor einigen Jahren führte Pro Senectute Kanton Zürich spezifische Sturzpräventionskurse durch. Heute sind die zentralen Elemente der Prävention in zahlreichen bestehenden Angeboten wie Nordic Walking, Fitness/Gymnastik und Internationale Tänze integriert. Die Sportangebote von Pro Senectute Kanton Zürich stehen für Freude und Gesundheit. Das Thema Sturzprävention ist wichtig für sie, aber es ist auch wichtig, dass sich die Seniorinnen und Senioren mit der ausgeübten Sportart identifizieren können. Deshalb werden die Übungen ins bestehende Angebot integriert.

## Gesundheitsgehen – Nordic Walking

Selbstverständlich sind alle Sportarten, die Bewegung verschaffen und mit etwas Kraftaufwand verknüpft sind, geeignet,

um eine gute Grundkonstitution zu schaffen und zu erhalten. So zum Beispiel Nordic Walking. Diese Sportart wird definiert als Gesundheitsgehen mit speziell entworfenen Stöcken. Das Konzept des Nordic Walking wurde anhand des Sommertrainingsplans für Skiläufer entwickelt. Der Einsatz von Stöcken macht aus Walking ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

Pro Senectute bildet in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport seit vielen Jahren schon jährlich etwa 300 neue Erwachsenensportleiterinnen und -leiter in elf Disziplinen aus. Die beliebtesten Ausbildungsrichtungen sind Fitness und Gymnastik, gefolgt von Wandern und Radsport.

## Fitness, Gymnastik, Tanzen

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Dies erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht letztlich die Lebensqualität.

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist bei den Internationalen Tänzen gut aufgehoben. Diese lassen Freude aufkommen und halten buchstäblich in Schwung. Nebenbei trainiert man unbewusst und spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktionsfähigkeit.

Grundsätzlich gilt: Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt mobil und kann sich seine Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

## Gefährliche Stürze

Aufstehende Teppichränder, fehlende Treppengeländer und rutschige Bodenbeläge sind Risikofaktoren, die zu Stürzen führen können. Aus Erfahrung weiss man, dass jemand, der über eine gute Grundkondition verfügt – der also sicher auf den Bei-



### Nordic Walking, das Gesundheitsgehen

nen steht -, weniger stürzt. Und wenn doch, dass der Körper besser reagiert und den Sturz besser pariert. Umgekehrt gilt: Wenn jemand unsicher steht und gleichzeitig ein Kraftdefizit hat, erhöhen sich sowohl Sturzrisiko als auch Verletzungsrisiko um ein x-Faches.

Gerade bei älteren Menschen können Stürze viel Leid verursachen und schlimme Folgen haben: Oft sind diese Menschen danach pflegebedürftig oder müssen ins Alters- und Pflegeheim. Diese Stürze verursachen gemäss offiziellen Schätzungen jährliche Kosten in der Höhe von rund 1,6 Milliarden Franken für Heilung und Pflege. Nebst den verursachten Kosten erreicht man nach der Genesung oft nicht mehr den gleichen Gesundheitszustand und die gleiche Mobilität wie vor dem Sturz. Deshalb lohnt es sich auch, die Wohnumgebung auf Stolperfallen zu prüfen.

Weitere Informationen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch) > Bestellen und «Selbstständig bis ins hohe Alter» eingeben.

Die Zahlen der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) sprechen eine deutliche Sprache: Pro Jahr sterben in der Schweiz rund 2300 Personen an den Folgen eines Nichtbetriebsunfalls. Über 80 Prozent trifft es in Haus und Freizeit, während es im Strassenverkehr nur 13 Prozent sind und beim Sport 4 Prozent. Die bfu stellt ebenfalls fest: Zwei von drei Erwachsenen in der Schweiz bewegen sich zu wenig.

#### Weitere Informationen:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot  
> Bewegung und Sport  
oder Tel. 058 451 51 31



## FÜR WEN

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

## VERSICHERUNG

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

## ZUSATZKOSTEN

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

## ABKÜRZUNGEN

PSZH Pro Senectute Kanton Zürich

DC Dienstleistungscenter von Pro Senectute Kanton Zürich

## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen 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. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen.

Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 16)
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot  
    > Bewegung und Sport
- > Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Velofahren inkl. Mountainbiken, Wandern, Nordic Walking und Walking

Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie hier:

- > [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch)
- > Bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

## 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 gibt es in vier Anforderungsstufen. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich.

## AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Was-

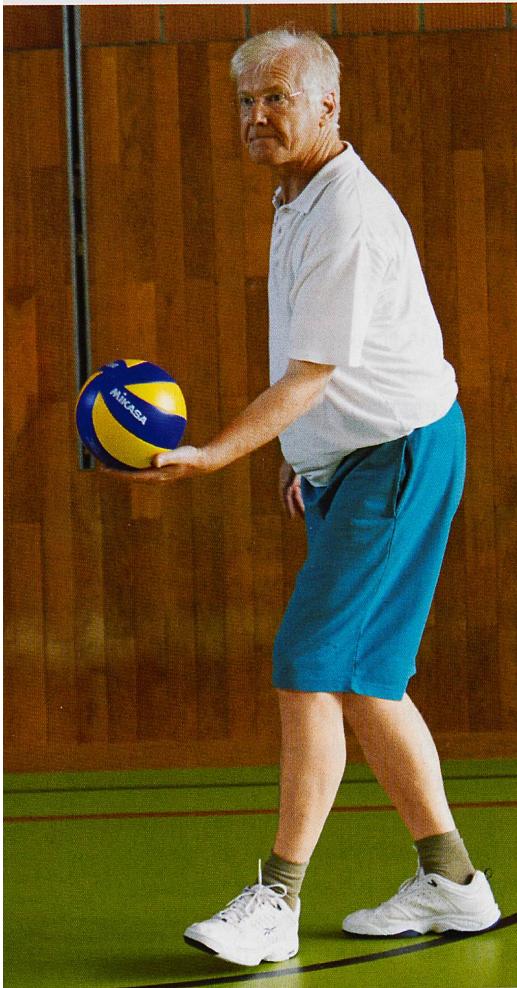
ser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

## Im Sommer: Waldgymnastik in Kloten

Treffpunkt Schluefweg  
Donnerstag, 9–10 Uhr  
Leitung und Informationen:  
Susanne Frauenfelder  
Telefon 044 803 07 54

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. 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 zu einem «Ganzen» zusammengeführt. 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, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.



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



## 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.

ORT	SPORTGRUPPE	TREFFPUNKT	WANN	LEITUNG/INFO	TELEFON	E-MAIL
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag, 09:00–10:30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46	isabella.heller@gmail.com
Forch (Ebmatingen)	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 09:00–10:30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Forch, Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag, 09:00–10:15 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58	susannemarti@ggaweb.ch
Forch (Maur)	Walking	Forch, Parkplatz Restaurant Krone	Donnerstag, 09:00–10:15 Uhr	Bettina Ledesma Keller	043 495 62 44	kein E-Mail
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag, 09:00–10:30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufen-schulhaus Berg Gossau	Dienstag, 08:30–10:00 Uhr	Erika Hug	044 935 37 25	erihug@alpinenet.ch
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag, 08:30–09:45 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50	hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking und Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag, 09:00–10:30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag, 09:30–10:45 Uhr	Monika Zwicky	055 244 23 29	m_zwicky@lemon-tree.ch
Hittnau	Nordic Walking	Schützenhaus (Nauenstrasse)	Montag, 14:00–15:30 Uhr	Brigitte Wüst	044 950 43 64	b.wueest@cablenetswiss.ch
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag, 09:00–10:00 Uhr	Margrith Wenk	044 858 10 90	maggie.wenk@hispeed.ch
Kloten	Nordic Walking	Nägelimoosweiher	Freitag, 08:30–10:30 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	kein E-Mail
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorforschulhaus	Freitag, 09:00–10:30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag, 09:00–10:00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91	kein E-Mail
Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag, 09:00–10:30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57	iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Donnerstag, 09:00–10:15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41	blumcor@bluewin.ch
Rüti	Nordic Walking	Parkplatz Klosterhof	Dienstag, 09:00–10:30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42	a.schnetzer@hispeed.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 09:00–10:30 Uhr	Elfi Scheurer	044 730 59 77	elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Donnerstag, 14:00–15:15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag, 09:00–11:00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48	erika.schaffert@ggawb.ch
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag, 16:30–17:45 Uhr (im Sommer) 14:00–15:15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27	bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking	Sportanlage Brand	Dienstag, 09:00–10:30 Uhr	Günther Antesberger	079 688 13 75	nordictrainer@europe.com
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag, 16:00 oder 17:30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Sandra Sommer	044 734 32 47	sommer.flyaway@bluewin.ch



ORT	SPORTGRUPPE	TREFFPUNKT	WANN	LEITUNG/INFO	TELEFON	E-MAIL
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag, 18:00–19:30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
Winterthur Töss/ Dättnau	Nordic Walking	Bushaltestelle Freizeitanlage	Donnerstag, 09:00–10:30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16	hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur Wülflingen	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag, 14:00–15:30 Uhr	Brigitte Lyner	052 222 09 63	kein E-Mail
Winterthur Wülflingen	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Donnerstag, 09:00–10:30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14	kein E-Mail
Wolfhausen	Nordic Walking und Walking	Landi Tankstelle	Mittwoch, 08:30–10:00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89	kein E-Mail
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus-Endstation Kienastenwiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflegezentrum im Garten	Montag, 13:00–15:00 Uhr Samstag, 10:00–12:00 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 91	ziebi@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag, 09:00–10:30 Uhr	Corinne Obrist	044 858 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Mittwoch, 09:00–10:30 Uhr	Lydia und Ernst Rütti	044 302 49 82	lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking individuelle Einführung in die Technik	ETH Hönggerberg	Mittwoch, 18:45–20:15 Uhr	Eveline Kipfer	079 391 70 17	eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag, 09:00–10:15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17	esther.mohr@bluewin.ch

## VELOFAHREN

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 und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen und unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch).

ORT	WANN	DATUM	LEITUNG/INFO	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour Montag Mountainbike-Tour	Wöchentlich 2 × pro Monat April–Oktober	Thedy Vollenweider	044 865 10 48 078 865 86 99	thedy.vollenweider@hispeed.ch
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour Mittwoch Tagestour	Wöchentlich Jeden 2. Mittwoch im Monat April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	Jeden 2. Freitag April–Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64	h_gaetzi@bluewin.ch
Entlisberg	Mittwoch	April–Oktober	Günther Antesberger	044 720 50 65 079 688 73 75	nordictrainer@europe.com
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich April–Oktober	Peter Nell	044 845 06 16 079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
Gossau	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Alle 2 Wochen April–Oktober	Silvia Zahnd	044 935 24 16 078 614 93 00	pesilzahnd@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Hombrechtikon	Dienstag	Jeden 2. Dienstag im Monat	Elisabeth Elmer	055 244 20 21 079 666 48 02	elelmer@bluewin.ch



ORT	WANN	DATUM	LEITUNG/INFO	TELEFON	E-MAIL
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und Mountainbike-Tour	Velo: 3-4 x pro Monat Mountainbike: 1 x pro Monat April - Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knonau	In der Regel am Montag	Alle 2 Wochen Mai - Oktober	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
Limmattal	Donnerstag	Alle 2 Wochen April - Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Tagestour	2 x pro Monat April - Oktober	Jürg Graf	044 768 31 32 079 620 46 00	jugraf@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	Jeden 2. Mittwoch im Monat April - Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April - Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56 079 666 55 20	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichseeufer/ Meilen	Donnerstag Tagestour	Alle 3 Wochen April - Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kpmetzler@gmail.com
Uster/Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April - Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	erich.peyer@bluewin.ch
Wald/ Fischenthal	Donnerstag Velotour Montag 5 Mountain- bike-Tages- oder -Halbtagestouren	Wöchentlich April - Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour Freitag leichte Tour	Wöchentlich Jeden 2. Freitag April - Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Aus- fahrten auf Ansage	2-3 x pro Monat April - Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Oberstrass/ Unterstrass	Donnerstag und Samstag	Alle 2 Wochen Mai - August: Velo März - Mai und September - November: Mountainbike	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	werner.a.meier@uhz.ch
Zürich Nord	Mittwoch Tagestour und zwei 2-Tages-Touren	10 Touren April - September	Gerold Stark	044 362 22 69 079 314 40 78	gestark@bluewin.ch





## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren, längeren und 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, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen und unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch).



ORT	LEITUNG/INFO	TELEFON	E-MAIL
Dägerlen	Annamarie Zehnder	052 316 18 33	annamarie.zehnder@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten	Christine Schüder Ritz	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg	Ernst Keller	044 984 25 17	ernst.keller@ggaweb.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen a.A. (mittlere Anforderungen)	Hansruedi Billeter	044 764 03 73	r.h.billeter@bluewin.ch
Hausen a.A. (höhere Anforderungen)	Vreni Zürcher	044 764 07 62	vreni.zuercher@datazug.ch
Hausen a.A., inkl. Kappel/Rifferswil (Spaziergruppe)	Theo Wiget	044 764 04 15	themawiget@bluewin.ch
Henggart	Franz Callegher	052 317 25 38	fcallegher@msn.com
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Kilchberg	Helmut Strub	044 715 52 16	helmut.strub@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch/Forch, Uessikon	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Meilen	Barbara Gamper	044 923 35 66	barbara.gamper@gmx.ch
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20	hanna.keller@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09	y.bloechliger@gmail.com
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Fredi Wicki	044 825 46 21	fredi.wicki@bluewin.ch
Stäfa	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Wallisellen	Jo Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich (Nord)	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch



## SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst.

## SOMMERWOCHE

### Aktiv-Sportwoche in Splügen/Rheinwald

Viel Bewegung in der wunderschönen Natur in der Talschaft Rheinwald am Splügenpass, eine unbekannte Alpenwelt entdecken und dabei neue Energie tanken.

Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in Nordic Walking statt. Täglich bringen wir uns mit Gymnastik in Schwung und wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teilweise anspruchsvollem Gelände.

**WANN** Sonntag bis Freitag, 7.-12.8.

## ► SPORTKURSE

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seiten 4-8) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. In alle Sportkurse können Sie jederzeit einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
Tel. 058 451 51 36 (Mo bis Do 8-12 Uhr)  
sport@pszh.ch  
www.pszh.ch > Unser Angebot  
> Bewegung und Sport

## EVERDANCE

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

### Laufende Kurse Mai bis Juli

DATEN/	Siehe bei den Ortschaften
KURSORT	
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 56.- (4 x 50 Min.)
	CHF 70.- (5 x 50 Min.)
	CHF 84.- (6 x 50 Min.)
	CHF 98.- (7 x 50 Min.)
	CHF 112.- (8 x 50 Min.)
	CHF 126.- (9 x 50 Min.)
	CHF 140.- (10 x 50 Min.)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

<b>WANN</b>	Freitag, 14:00–14:50 Uhr 13.5.–15.7., 10 x 50 Min.
<b>LEITUNG</b>	Susana Barranco
<b>KURSORT</b>	Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

### Affoltern am Albis

<b>WANN</b>	Montag, 10:10–11:00 Uhr Montag, 11:10–12:00 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5.) 9 x 50 Min
<b>LEITUNG</b>	Martina Foster-Achermann
<b>KURSORT</b>	werk eins, Werkstr. 1

### Bassersdorf

<b>WANN</b>	Donnerstag, 11:00–11:50 Uhr 19.5.–30.6., 7 x 50 Min.
<b>LEITUNG</b>	Margrith Nagel
<b>KURSORT</b>	Pflegezentrum Bächli im Bächli 1

### Birmensdorf

<b>WANN</b>	Dienstag, 13:30–14:20 Uhr 10.5.–12.7., 10 x 50 Min.
<b>LEITUNG</b>	Monika Descombes
<b>KURSORT</b>	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

## Bonstetten

<b>WANN</b>	Dienstag, 13:00–13:50 Uhr 10.5.–12.7., 10 x 50 Min.
<b>LEITUNG</b>	Claudia Kindschi Meuli
<b>KURSORT</b>	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

## Dietikon

<b>WANN</b>	Dienstag, 15:30–16:20 Uhr 10.5.–12.7., 10 x 50 Min.
<b>LEITUNG</b>	Monika Descombes
<b>KURSORT</b>	Alters- und Gesundheitszentrum, Gymnastikraum Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

<b>WANN</b>	Montag, 14:00–14:50 Uhr 9.5.–27.6. (ohne 16.5.) 7 x 50 Min.
<b>LEITUNG</b>	Thera Hildebrand-Feierabend
<b>KURSORT</b>	Ev. Ref. Kirchengemeinde Glockensaal, Bahnhofstr. 37

## Horgen

<b>WANN</b>	Dienstag, 10:00–10:50 Uhr 10.5.–12.7., 10 x 50 Min.
<b>LEITUNG</b>	Susana Barranco
<b>KURSORT</b>	Alterssiedlung Tannenbach Speerstr. 9

## Kloten

<b>WANN</b>	Mittwoch, 17:00–17:50 Uhr 11.5.–13.7. (ohne 6.7.) 9 x 50 Min.
<b>LEITUNG</b>	Werner Niederhäuser
<b>KURSORT</b>	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

## Lindau

<b>WANN</b>	Montag, 15:00–15:50 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5., 20.6., 27.6.), 7 x 50 Min.
<b>LEITUNG</b>	Ursula Müller
<b>KURSORT</b>	Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80



**Meilen**

WANN	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr Mittwoch, 11:00–11:50 Uhr 11.5.–13.7., 10 × 50 Min.
KURSORT	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
WANN	Donnerstag, 9:55–10:45 Uhr 12.5.–14.7., 10 × 50 Min.
KURSORT	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153
LEITUNG	Verena Pickart-Demont

**Regensdorf**

WANN	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 10.5.–12.7. (ohne 31.5.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Stirnimann
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstr. 18

**Richterswil**

WANN	Freitag, 9:00–9:50 Uhr 13.5.–15.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco

**Rüti**

WANN	Montag, 16:00–16:50 Uhr 23.5.–4.7., 7 × 50 Min.
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORT	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

**Stäfa**

WANN	Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr 11.5.–13.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Verena Pickart-Demont
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

**Thalwil**

WANN	Donnerstag, 15:00–15:50 Uhr 12.5.–14.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

**Urdorf**

WANN	Montag, 11:00–11:50 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5., 13.6.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Dienstag, 10:30–11:20 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORT	Schulhaus Feld 1 Rhythmkraum

**Uster**

WANN	Montag, 14:10–15:00 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	friz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

**Volketswil**

WANN	Mittwoch, 12:00–12:50 Uhr 11.5.–13.7. (ohne 22.6., 29.6.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Ursula Müller
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

**Wädenswil**

WANN	Mittwoch, 9:00–9:50 Uhr 11.5.–13.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5

**Winterthur**

WANN	Dienstag, 14:00–14:50 Uhr Dienstag, 15:00–15:50 Uhr 10.5.–12.7. (ohne 14.6., 21.6.) 8 × 50 Min.
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestr. 3
WANN	Freitag, 9:10–10:00 Uhr 13.5.–15.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Petra Erb
KURSORT	Gate 27, Theaterstr. 27



### Zürich-Aussersihl

WANN	Montag, 15:00–15:50 Uhr Montag, 16:00–16:50 Uhr 9.5.–27.6. (ohne 16.5.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Bühlmann
KURSORT	Backstage Studio, Hardstr. 81

### Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 13:30–14:20 Uhr Montag, 14:30–15:20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5., 30.5.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Isabella Ladner
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

### Zürich-Höngg

WANN	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 10.5.–12.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli
KURSORT	GZ Höngg, Limmattalstr. 214

### Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 14:00–14:50 Uhr Montag, 15:00–15:50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 9.5.–4.7. (ohne 16.5.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Helen Rüegg
KURSORT	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

### Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr Mittwoch, 16:00–16:50 Uhr 11.5.–13.7. (ohne 1.6.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Stirnimann
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16:30–17:20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5., 30.5.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Isabella Ladner
KURSORT	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Wollishofen

WANN	Mittwoch, 10:00–10:50 Uhr 11.5.–13.7., 10 × 50 Min.
LEITUNG	Brigitte Mühlstein
KURSORT	GZ Neubühl, Erlgatterweg 53

### LINE DANCE

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

### Volketswil

WANN	Mittwoch, 13:30–13:30 Uhr Mittwoch, 14:40–15:40 Uhr 11.5.–13.7. (ohne 22.6., 29.6.) Keine Vorkenntnisse nötig
KOSTEN	CHF 128.– (8 × 60 Min.)

LEITUNG	Trudy Facetti
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

### Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 9:15–10:15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren nötig Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren nötig 11.5.–6.7.
KOSTEN	CHF 144.– (9 × 60 Min.)
LEITUNG	Theresa Martinelli

KURSORT	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
---------	---------------------------

### Zürich-Unterstrass

WANN	Dienstag, 12:30–13:30 Uhr 10.5.–5.7. Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr nötig
KOSTEN	CHF 144.– (9 × 60 Min.)
LEITUNG	Theresa Martinelli

KURSORT	GZ Buchegg, Bucheggstr. 93
---------	----------------------------

### TAI CHI/QI GONG

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die fünf vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehren Ihre Lebensenergie. Ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

### Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 14:30–15:20 Uhr 9.5.–11.7. (ohne 16.5.)
KOSTEN	CHF 171.– (9 × 50 Min.)
LEITUNG	Alfons Lötscher
KURSORT	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

### Tennis in Bachenbülach

WANN	Montag, 8–12 Uhr (gemäß Einteilung) Neue Kursperiode auf Anfrage 8 × 60 Min.
KOSTEN	3er-Gruppe: CHF 215.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/Person inkl. Platzmiete
LEITUNG	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
KURSORT	Tennishalle Ambiance Bachenbülach

ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48
-----------	---------------------------------

### Tennis in Buchs

WANN	Donnerstag, 9–12 Uhr (gemäß Einteilung) Neue Kursperiode auf Anfrage 8 × 60 Min.
KOSTEN	Sommer/Winter (inkl. Platzmiete) 3er-Gruppe: CHF 215.–/264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 170.–/210.–/Person
LEITUNG	Fredi Schnorf, Peter Nell
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22

ANMELDUNG	Fredi Schnorf 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) 12 × 60 Min.
KOSTEN	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
LEITUNG	Urs Senn, Walter Meyer
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a
ANMELDUNG	Urs Senn urs.senn@swissgmx.ch 055 240 96 60, 079 209 51 00

### USTER – ZÜRCHER OBERLAND

ANMELDUNG	Senioren-Netz Uster Kurssekretariat Marlies Sigg 044 940 24 77 oder 044 940 51 40 sigg.oase@bluewin.ch oder seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
-----------	---

### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

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

### Aufbaukurs Geistige Fitness

KURS 01.2016.05

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 5.9.–31.10.
------	----------------------------------

KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min.)
--------	--------------------------

LEITUNG	Annelies Roncaro Gedächtnistrainerin SVTG
---------	--

### Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

KURS 05/16	Dienstag, 9–11 Uhr, 21.6., 5.7.
------------	---------------------------------

KURS 06/16	Freitag, 14–16 Uhr, 8.7., 22.7.
------------	---------------------------------

KURS 07/16	Donnerstag, 14–16 Uhr 18.8., 8.9.
------------	--------------------------------------

KOSTEN	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
--------	---

LEITUNG	Barbara Läuchli Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
---------	--

ANMELDUNG	Kurs 05/16 bis 13.6. Kurs 06/16 bis 30.6. Kurs 07/16 bis 10.8.
-----------	--

### Docupass-Workshop: Patientenverfügung ausfüllen

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

KURS 14/16	Mittwoch, 15.6., 14–16 Uhr
------------	----------------------------

KURS 15/16	Dienstag, 28.6., 9–11 Uhr
------------	---------------------------

KURS 16/16	Freitag, 2.9., 9–11 Uhr
------------	-------------------------

KOSTEN	CHF 40.– exkl. Docupass
--------	-------------------------

LEITUNG	Barbara Läuchli Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
---------	--

ANMELDUNG	Kurs 14/16: bis 7.6. Kurs 15/16 bis 20.6. Kurs 16/16 bis 25.8.
-----------	--

### BILDUNG UND KULTUR

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

#### UNTERLAND UND FURTTAL

KURSORT	Lern- und Begegnungszentrum (LBZ) Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	PSZH, DC Unterland und Furttal 058 451 53 00 katja.scheiber@pszh.ch

#### WINTERTHUR UND WEINLAND

KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

#### ZIMMERBERG

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

#### STADT ZÜRICH

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

### GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

#### STADT ZÜRICH

##### Gedächtnis-Träff

KURS 02.2016.02

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.
------	---

KOSTEN	CHF 135.– (5 × 120 Min.)
--------	--------------------------

LEITUNG	Margrit Madlener Gedächtnistrainerin SVTG
---------	--

##### Grundkurs Geistige Fitness

KURS 01.2016.04

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist.

WANN	Montag, 9:30–11:30 Uhr 5.9.–31.10.
------	---------------------------------------

KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min.)
--------	--------------------------

LEITUNG	Annelies Roncaro Gedächtnistrainerin SVTG
---------	--

**Docupass-Workshop: Vorsorgeauftrag – Worauf muss ich achten?**

Im Workshop erhalten Sie Informationen, die Ihnen beim Erstellen eines Vorsorgeauftrages helfen.

KURS 32/16	<b>Donnerstag, 9–11 Uhr, 26.5.</b>
KURS 33/16	<b>Donnerstag, 14–16 Uhr, 14.7.</b>
KOSTEN	<b>CHF 40.– exkl. Docupass</b>
LEITUNG	<b>Barbara Läuchli Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich</b>
ANMELDUNG	<b>Kurs 32/16 bis 18.5. Kurs 33/16 bis 6.7.</b>

**ZIMMERBERG****Einführungskurs  
Stand Up Paddling (SUP) NEU**

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddel. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse.

&gt;&gt;

WANN	<b>Donnerstag, 10:00–11:30 Uhr 9.6., 16.6.</b>
KOSTEN	<b>CHF 120.– (inkl. Board, Paddel, Auftriebsweste, Neoprenanzug) 2 × 90 Min.</b>
LEITUNG	<b>Trainer von 2 Legends by Spinout</b>
KURSORT	<b>2 Legends by Spinout Seestr. 184, Kilchberg</b>

WANN	<b>Dienstag, 13:30–16:30 Uhr 30.8.–4.10.</b>
KOSTEN	<b>CHF 690.– (6 × 180 Min.) 50 % Preisreduktion für EL-Bezüger/-innen</b>
LEITUNG	<b>Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior</b>
KURSORT	<b>Pro Senectute Kanton Zürich Forchstr. 145, Zürich</b>

**Einsteigerkurs Tablet Samsung Galaxy**

KURS 16.2016.02

Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden. Zudem laden Sie interessante Apps auf Ihr Samsung Galaxy. Kleingruppen 5–6 Personen.

WANN	<b>Dienstag, 9–12 Uhr 30.8.–27.9.</b>
KOSTEN	<b>CHF 580.– (5 × 180 Min.) 50 % Preisreduktion für EL-Bezüger/-innen</b>
ANMELDUNG	<b>Bis 14.7.</b>

**DIGITALE KOMMUNIKATION****STADT ZÜRICH****Einsteigerkurs Laptop und Computer  
(Windows 10) NEU**

KURS 03.2016.03

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers oder Laptops kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben. Kleingruppen 5–6 Personen.

&gt;&gt;





**Einsteigerkurs Tablet iPad (Apple)**

KURS 15.2016.02

Lernen Sie Ihr iPad (Tablet) kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden. Kleingruppen 5-6 Personen.

WANN **Freitag, 13:30–16:30 Uhr**  
2.–30.9.

KOSTEN **CHF 580.– (5 × 180 Min.)**  
50 % Preisreduktion für EL-Bezüger/-innen

ANMELDUNG **Bis 14.7.**

**UNTERLAND UND FURTAL**

**PC-Grundlagen (Praxis)**

KURS PC-G60-P1

Ein Einsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren, die sich zum ersten Mal mit dem Computer vertraut machen wollen. Kleingruppen 5-7 Personen.

WANN **Dienstag, 15:50–17:40 Uhr**  
7.6.–28.6.

KOSTEN **CHF 50.– (4 × 110 Min.)**

LEITUNG **Esther Hess**  
Berufsschullehrerin

KURSORT **Schwerzgruebstr. 28, Bülach**

**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.– (4 × 110 Min.)**

LEITUNG **Esther Hess**  
Berufsschullehrerin

KURSORT **Schwerzgruebstr. 28, Bülach**

**Einsteigerkurs Tablet (Android)**

Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

WANN **Montag, 9–11 Uhr**  
23.5., 30.5.

KOSTEN **CHF 220.– (2 × 120 Min.)**

LEITUNG **Kevin Rechsteiner**

**ZIMMERBERG**

**Einsteigerkurs iPad (Apple)**

Lernen Sie Ihr iPad kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können.

WANN **Mittwoch, 14–17 Uhr**  
1.6., 8.6.

KOSTEN **CHF 240.– (2 × 180 Min.)**

LEITUNG **Albino Pallotta**

**Einsteigerkurs Tablet (Android)**

Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

WANN **Dienstag, 14–17 Uhr**  
14.6., 28.6.

KOSTEN **CHF 240.– (2 × 180 Min.)**

LEITUNG **Kevin Rechsteiner**

**Computerias**

Wer beim Computer oder im Internet nicht mehr weiter weiß, findet in den Computerias Hilfe und praktische Tipps. Computerias gibt es in der ganzen Schweiz. Sie sind als Club, Verein oder ungebundene Zweckgemeinschaft zusammengeschlossen und bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Informationen über das gesamtschweizerische Projekt finden Sie unter [www.computerias.ch](http://www.computerias.ch).

Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie hier:

**ADLISWIL**  
[www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

**DÜBENDORF**  
Computer-Treff, Stadtbibliothek

**HEDINGEN**  
[www.aemtlerpc.ch/Computeria.htm](http://www.aemtlerpc.ch/Computeria.htm)

**HERRLIBERG**  
[www.triangel-herrliberg.ch](http://www.triangel-herrliberg.ch)



**SPRACHEN**

**STADT ZÜRICH**

**Spanisch Anfänger A1**

KURS 13.2016.03

Sie können noch fast kein Spanisch. Im Kurs erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten anwenden können.

WANN **Mittwoch, 14–16 Uhr**  
31.8.–2.11.

KOSTEN **CHF 310.– (10 × 120 Min.)**  
50 % Preisreduktion für EL-Bezüger/-innen

LEITUNG **Maria Garate**  
Master of Advanced Studies in Secondary and High Education

LEITUNG **Maria Garate**  
Master of Advanced Studies in Secondary and High Education

**Spanisch Anfänger etwas fortgeschritten A1/A2**

KURS 13.2016.04

Sie können schon etwas Spanisch. Im Kurs erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten anwenden können.

WANN **Mittwoch, 16–18 Uhr**  
31.8.–2.11.

KOSTEN **CHF 310.– (10 × 120 Min.)**  
50 % Preisreduktion für EL-Bezüger/-innen

LEITUNG **Maria Garate**  
Master of Advanced Studies in Secondary and High Education

**UNTERLAND UND FURTAL**

**Französisch, Spanisch, Italienisch, Englisch, Russisch und Chinesisch**

WANN **Kursdaten auf Anfrage**

KOSTEN **CHF 255.– (17 × 100 Min.)**



**USTER – ZÜRCHER OBERLAND**

**Englisch Ao/A1/A2/B1 (laufende Kurse)**

WANN **A0: Montag, 10:15–11:45 Uhr**  
A1: Dienstag, 8:30–10:00 Uhr  
A2: Montag, 8:30–10:00 Uhr  
B1: Dienstag, 10:15–11:45 Uhr  
B2: Dienstag, 13:30–15:00 Uhr

KOSTEN **CHF 300.– (15 × 90 Min.)**

LEITUNG **Andrea Strommer** und **Kathrin Kohler**

KURSORT **Auf Anfrage**

**Spanisch Ao (laufende Kurse)**

WANN **A0: Dienstag, 13:30–15:00 Uhr**  
A0: Dienstag, 15:00–16:30 Uhr

KOSTEN **CHF 300.– (15 × 90 Min.)**

LEITUNG **Fanny Zimmermann**

KURSORT **Auf Anfrage**

**WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND**

**Brush up your English A2/B1 (laufende Kurse)**

Mündliche Verständigung in alltäglichen Situationen. Grammatik nach Bedarf.

WANN **A2: Montags, 8:30–10:00 Uhr**  
oder **10:20–11:50 Uhr**  
**A2/B1: Donnerstags,**  
**8:30–10:00 Uhr oder**  
**10:15–11:45 Uhr**

KOSTEN **CHF 250.– (10 × 90 Min.)**

LEITUNG **Montags: Judith Bertschi**  
Donnerstags: **Nelly Jaeger**

KURSORT **Montags: PSZH, DC Oberland**  
**Bahnhofstr. 182, Wetzikon**  
**Donnerstags: CEVI Schüür**  
**Kindergartenstr. 22, Wetzikon**

**Ready for conversation A2/B1 (laufende Kurse)**

WANN **Donnerstag, 9:30–11:00 Uhr**  
oder **14:00–15:30 Uhr**

KOSTEN **CHF 250.– (10 × 90 Min.)**

LEITUNG **Lissa Pfenninger**

KURSORT **Morgens: Quartierwohnzimer, Bahnhofstr. 256**  
**Wetzikon**  
**Nachmittags: CEVI Schüür**  
**Kindergartenstr. 22, Wetzikon**



WANN	Freitag, 14–16 Uhr, 24.6.
KOSTEN	Keine
LEITUNG	Sonya Kuchen

## VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

### AvantAge: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden Themen wie Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Güter- und Erbrecht), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

WANN	25.8.–26.8. Winterthur 1.9.–2.9. Zürich 15.9.–16.9. Wetzikon 22.9.–23.9. Kappel am Albis 29.9.–30.9. Winterthur (Singles) jeweils 8:30–17:00 Uhr
KOSTEN	Einzelpersonen CHF 700.– Paare CHF 1350.–
ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit 058 451 51 57 <a href="http://www.avantage.ch">www.avantage.ch</a>

## Italienisch A2 (laufende Kurse)

WANN	Dienstag, 8:15–9:45 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
LEITUNG	Carla Müller
KURSORT	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### UNTERLAND UND FURTTAL

### Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, einander erzählen und zuhören. Gedanken in Worte fassen, philosophieren und sich über die Alltagsfreuden austauschen. >>

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 2/2016 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungscenter

UNTERLAND/FURTTAL  
Lindenholzstrasse 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/  
WEINLAND  
Lagerhausstrasse 3, 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](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)



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 weiterverwen-  
det 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 Telefonrech-  
nung unter der Bezeichnung  
«FairGive.org» belastet. FairGive  
leitet dieses Geld vom Tele-  
fonanbieter (Swisscom, Sunrise,  
Salt) an uns weiter.