Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2016)

Heft: 4: Teures Altern

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: 22.11.2025

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

7909



Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich www.pszh.ch



Sich im Schnee bewegen

Zum zehnten Mal findet in Bivio die äusserst beliebte Sportwoche Ski Alpin statt.







Kurven ziehen im Schnee

Die jährliche Sportwoche Ski Alpin in Bivio gibt es zum zehnten Mal. Sie ist sehr beliebt. Deshalb: rasch anmelden!

Was vor zehn Jahren mit der Idee eines Einzelnen begann, hat sich zum veritablen Hit entwickelt: Walter Isaak (73), damals im Berufsleben Ausbildungs- und Schulungsleiter bei der Swissair und begeisterter Schneesportler, konnte mit dem Segen von Auge und das Herz geht mit.» In Bivio Pro Senectute Kanton Zürich im Jahr sei es ruhig und man habe die Skilifte 2008 zum ersten Mal eine Winter- und Pisten praktisch für sich alleine. sportwoche auf die Beine stellen. Isaak konnte damals elf Seniorinnen und und sehr schneesicher (zwischen 1800 Senioren begeistern, mit ihm nach und 2600 m ü. M.). Bivio in den Schnee zu fahren. In den letzten paar Jahren waren es jeweils Ruf von Walter Isaak folgten.

Wieso ausgerechnet Bivio, nur wenige Kilometer von St. Moritz entfernt? Walter Isaak schwärmt in den höchsten Tönen: «Bivio - die Perle am Julierpass ist ein absoluter Geheimtipp. Da ist die Luft voller Würze, da weitet sich das Zudem sei Bivio wunderbar gelegen

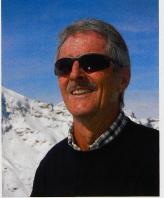
Die Teilnehmenden der Sportwoche Ski Alpin sind im prächtigen Traditionszwischen 30 und 40 Leute, die dem hotel Post untergebracht. Da fühlt man sich nach Angaben von Kursleiter Wal-

ter Isaak sofort wie zuhause. Jeweils am Morgen treffen sich die Teilnehmenden im Treppenhaus zum Frühturnen. Dann, nach dem Morgenessen, gehts ab auf die Piste. Die Skibegeisterten können sich in drei Stärkeklassen einreihen (die Gemütlichen, die Guten und, so Isaak, «jene, die den Fahrtwind spüren möchten»). Der Skilift ist nur gerade zwei Gehminuten vom Hotel entfernt; Hektik und Wartezeiten gibt es nicht. Das Mittagessen nehmen sie jeweils im Berghaus Camon zu sich.

Mittwochs wird ein fakultatives Alternativprogramm angeboten. Zum Beispiel eine Schneeschuhtour oder ein

Skifahren und Schneeschuhwandern: Bewegung steht im Zentrum der Sportwoche Daneben kommt auch das Gesellige nicht zu kurz zum Beispiel die Unterhaltung mit der eigenen «Hausmusik» Rechts im Bild Kursleite Walter Isaak





Schlittelausflug auf die Alp Flix, Walter Isaak kann sich nicht erinnern, dass es in all den Jahren einmal zu einem Unfall gekommen wäre.

Abends hingegen könne durchaus «die Post abgehen», verrät Isaak. Denn in den vergangenen zwei Jahren habe sich aus Teilnehmenden eine Art «Hausmusik» formiert - mit Schwyzerörgeli und Bassgeige. Und weil die anderen Leute oft die bereitliegenden Perkussionsinstrumente behändigten, sei die Stimmung jeweils rasch fröhlich.

Sportwoche in Bivio

Die Sportwoche Ski Alpin findet vom Sonntag, 15. bis Freitag, 20. Januar 2017 statt. Anmelden können sich alle, die gerne Ski fahren – zusammen mit Gleichgesinnten. Im Preis von Fr. 890. – inbegriffen ist die Unterkunft im Doppeloder Einzelzimmer im Hotel Post (Chesa Lanz) in Bivio: 5 Übernachtungen inkl. reichhaltiger Halbpension; Benutzung von Sauna und Dampfbad; Skiunterricht und Betreuung durch ausgebildete Sportleitende. Hinzu kommt der Preis für den Skipass.

Anmeldung bis spätestens 9. Dezember an:

Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport Forchstrasse 145, 8032 Zürich oder per E-Mail an sport@pszh.ch

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.

Legende Symbole



Preisreduktion

EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wendet sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungscenter.



Schnupperlektion

Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.



Einstieg jederzeit möglich

Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen.



Neue Kurse

Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.



Kostenlose Kurse

Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

Legende Abkürzungen

PSZH Pro Senectute Kanton Zürich
DC Dienstleistungscenter von
Pro Senectute Kanton Zürich

KGH KirchgemeindehausMZH MehrzweckhalleGZ Gemeinschaftszentrum

Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. 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 und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

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

- > Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 16)
- > www.pszh.ch
- > Im Aktiv werden sie einmal jährlich publiziert. In dieser Ausgabe: Skiwochen, Schneeschuhlaufen und Skilanglauf. Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie unter:
- > 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. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen.

Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

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» 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 nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

Nordic Walking und Walking

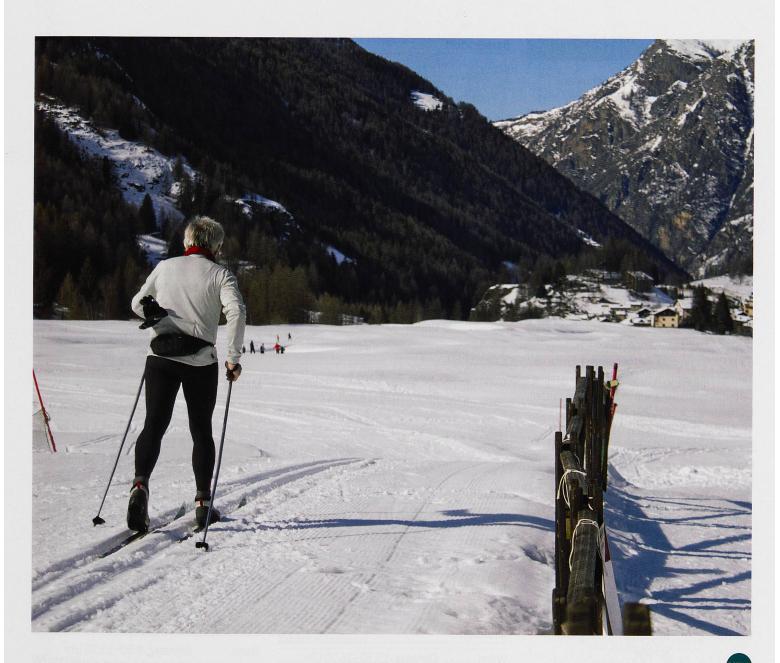
Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur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

Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Tourenund 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.

Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die 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 Anforde-



rungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

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. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontakt

Leonhard Lyss 044 926 10 78 lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Winterthur

Kontakt

Maria Germann 052 222 57 18 079 680 38 43

mariagermann@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontakt

Werner Wäfler 044 784 51 89 079 437 70 87

sg.zimmerberg@gmail.com

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontakt

Georges Knecht 044 980 27 50 079 638 69 53

georgesknecht@bluewin.ch

Langlauf

Unsere Langlauftouren richten sich an Langläuferinnen und Langläufer mit Erfahrung. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten.

Kontakt

Werner A. Meier 044 251 72 19, 079 441 58 04

wernera.meier@uzh.ch

Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab sofort über:

www.pszh.ch > Suche: Winterwoche eingeben oder 058 451 51 31

Ski Alpin

Ort

Wann So bis Fr, 15.–20.1.
Ort Bivio (Graubünden)

Wann So bis Fr, 12.–17.3.

Grindelwald (Berner Oberland)

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nicht anders angegeben, über:

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

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 Oktober 2016 bis

Februar 2017

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften lederzeit möglich Einstieg CHF 120.- (8 × 50 Min.) Kosten CHF 135.- (9 × 50 Min.) CHF 150.- (10 × 50 Min.)

CHF 165.- (11 × 50 Min.) CHF 180. - (12 × 50 Min.) CHF 195.- (13 × 50 Min.) CHF 210.- (14 × 50 Min.)

CHF 225.- (15 × 50 Min.) CHF 240.- (16 × 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und

Schuhe

Adliswil

Freitag, 14.00-14.50 Uhr Wann 28.10.2016-10.2.2017 (ohne 30.12., 6.1.), 14 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco Kursort

Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.10-11.00 Uhr Montag, 11.10-12.00 Uhr 21.11.2016-30.1.2017 (ohne 19.12., 26.12., 2.1.) 8 × 50 Min.

Leitung Martina Foster-Achermann Kursort werk eins, Werkstr. 1

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr 27.10.2016-16.2.2017

(ohne 3.11., 10.11., 29.12., 5.1.) 13 × 50 Min.

Margrith Nagel Leitung Kursort Pflegezentrum Bächli

Im Bächli 1

Birmensdorf

Dienstag, 13.25-14.15 Uhr Wann 25.10.2016-7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1., 17.1.)

13 × 50 Min.

Monika Descombes Leitung Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30-14.20 Uhr 25.10.2016-14.2.2017

(ohne 27.12., 3.1.), 15 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli Turnhalle S1, Kreuzung Kursort Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann Dienstag, 11.10-12.00 Uhr 1.11.2016-14.2.2017

(ohne 27.12., 3.1.), 14 × 50 Min.

Silvia Zengaffinen Leitung Kursort Reformiertes KGH Grampenweg 5

Dietikon

Wann Dienstag, 15.30-16.20 Uhr 25.10.2016-7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1., 17.1.) 13 × 50 Min.

Monika Descombes Leitung

Kursort Alters- und Gesundheitszentrum Gymnastikraum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann Montag, 14.00-14.50 Uhr 24.10.2016-30.1.2017 (ohne 12.12., 19.12., 26.12., 2.1.) 11 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend Leitung Kursort Ev. Ref. KGH, Glockensaal

Bahnhofstr. 37

Horgen

Dienstag, 10.00-10.50 Uhr Wann 25.10.2016-7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1.), 14 × 50 Min. Leitung Susana Barranco Kursort Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12 Kloten Wann Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 26.10.2016-15.2.2017 (ohne 28.12., 4.1.), 15 × 50 Min. Werner Niederhäuser Leitung Kursort Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126 Lindau

Wann Montag, 15.00-15.50 Uhr 24.10.2016-30.1.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 13 × 50 Min. Leitung Ursula Müller

Kursort

Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

Meilen

Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Wann Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 26.10.2016-8.2.2017 (ohne 28.12., 4.1.), 14 × 50 Min. Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr Wann 27.10.2016-9.2.2017

(ohne 29.12., 5.1.), 14 × 50 Min. Leitung Verena Pickart-Demont Kursort Mi Kirchenzentrum Leue

Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 Kursort Do KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30-10.20 Uhr 25.10.2016-21.2.2017 (ohne 27.12., 3.1.), 16 × 50 Min. Leitung Monika Stirnimann Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann Freitag, 9.00-9.50 Uhr 28.10.2016-10.2.2017 (ohne 30.12., 6.1.), 14 × 50 Min. Susana Barranco Leitung

Freizeitzentrum Bürgi

Gerbestr. 19

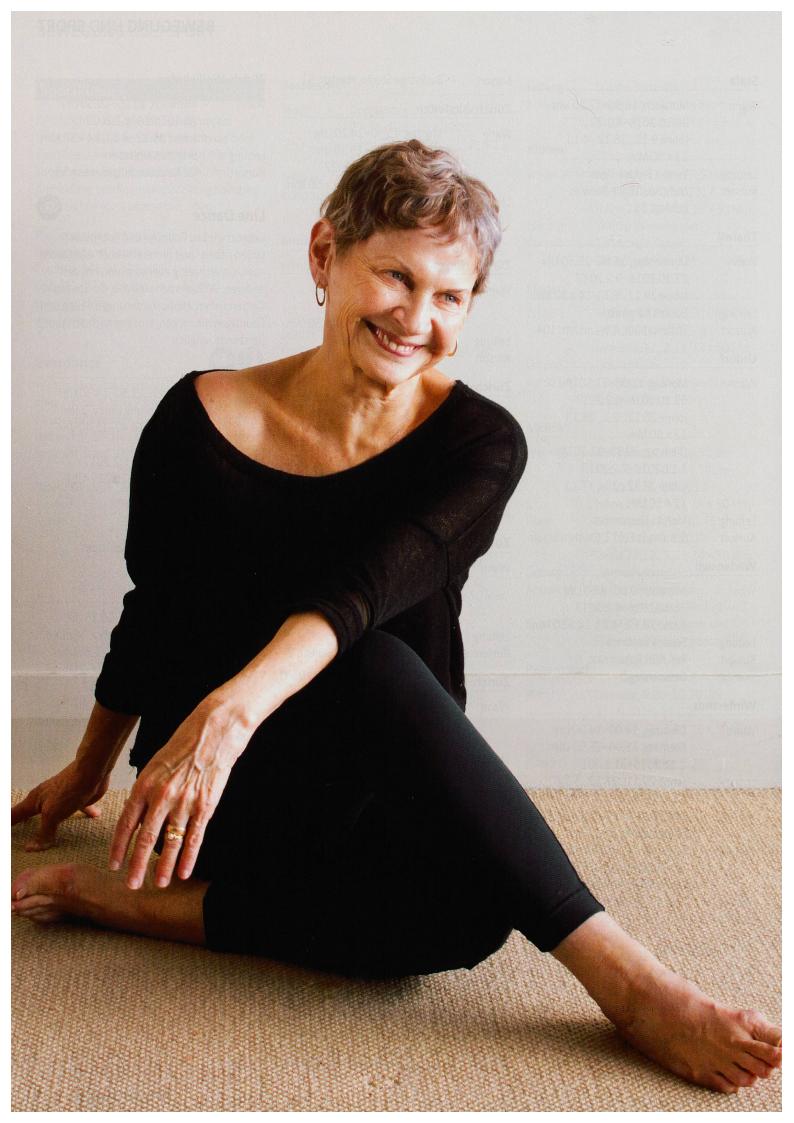
Rüti

Kursort

Wann Montag, 16.00-16.50 Uhr 24.10.2016-6.2.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 14 × 50 Min. Margrith Nagel Leitung

Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4 Kursort

| Stäfa | The Laurence Committee of the Committee | Kursort | Backstage Studio, Hardstr. 81 | Zürich-W | ollishofen |
|----------------------------|---|---|---|--|--|
| Wann | Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr | Zürich-Al | tstetten | Wann | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr |
| Leitung Kursort | 26.10.2016-8.2.2017 (ohne 9.11., 28.12., 4.1.) 13 × 50 Min. Verena Pickart-Demont Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35 | Wann Leitung Kursort | Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr 24.10.2016–30.1.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 13 × 50 Min. Isabella Ladner Tanzschule Galactic Dance | Leitung Kursort | |
| Thalwil | | | Albulastr. 47 | | rd zu Country- und Popmusik in en- und hintereinander. Alle tanzen |
| Wann | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 27.10.2016–9.2.2017 | Zürich-Höngg | | «solo», gleichzeitig aber synchron mit den | |
| Leitung Kursort | (ohne 29.12., 5.1.), 14 × 50 Min. Susana Barranco Pfisterschüür, Alte Landstr. 104 | Wann Leitung | Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 25.10.2016–7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1.), 14 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli | anderen. Willkommen sind alle, die Spass ar Tanzen haben, Herausforderungen lieben ur Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnup perstunde möglich. | |
| Urdorf | | Kursort | GZ Höngg, Limmattalstr. 214 | Volketswi | L |
| Wann | Montag, 11.00–11.50 Uhr 31.10.2016–6.2.2017 | Zürich-H | ottingen | Wann | Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr |
| | 31.10.2016–6.2.2017 (ohne 26.12., 2.1., 16.1.) 12 × 50 Min. Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 1.11.2016–7.2.2017 (ohne 27.12., 3.1., 17.1.) 12 × 50 Min. | Wann | Montag, 14.00–14.50 Uhr Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 31.10.2016–6.2.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 13 × 50 Min. Helen Rüegg | Tanzerfahrung von ca. 1 Jal Mittwoch, 14.40–15.40 Ul Anfängerkurs 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 21.12., 28.12., 4.1.) 13 × 60 Min. | 26.10.2016-8.2.2017 (ohne 21.12., 28.12., 4.1.) 13 × 60 Min. |
| Leitung | Monika Descombes | Kursort | GZ Hottingen, Gemeindestr. 54 | Kosten Leitung | CHF 208.– Trudy Facetti |
| Kursort | Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum | Zürich-O | berstrass | Kursort | Gemeinschaftszentrum |
| Wädensw | ril | Wann | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr | | In der Au 1 |
| Wann Leitung Kursort | Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 28.12., 4.1.), 14 × 50 Min. Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt | Leitung Kursort | Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr 26.10.2016–8.2.2017 (ohne 28.12., 4.1.), 14 × 50 Min. Monika Stirnimann Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2 | Zürich-O | Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren |
| | Gessnerweg 5 | Zürich-Oerlikon | | | 26.10.2016-8.2.2017 |
| Winterth | ur | Wann | Montag, 16.30–17.20 Uhr | | (ohne 21.12., 28.12., 4.1.) 13 × 60 Min. |
| Wann | Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 1.11.2016–31.1.2017 (ohne 29.11., 27.12., 3.1.) | Leitung Kursort | 24.10.2016–30.1.2017 (ohne 26.12., 2.1.), 13 × 50 Min. Isabella Ladner GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 | Kosten Leitung Kursort | CHF 208. – Theresa Martinelli GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |
| Kursort | 11 × 50 Min. Kongress- und Kirchgemeinde- | | | Zürich-U | |
| Marsort | haus, Liebestr. 3 | 7 0 | -h-!l-h | Wann | Dienstag, 12.30–13.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1½ Jahren |
| Wann | Freitag, 9.10–10.00 Uhr 28.10.2016–3.2.2017 (ohne 30.12., 6.1.), 13 × 50 Min. | 7. Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich | | | 25.10.2016 – 7.2.2017 (ohne 20.12., 27.12., 3.1.) 13 × 60 Min. |
| Kursort Leitung | Gate 27, Theaterstr. 27 Petra Erb | Möchte | nce® – Paartanz alleine: en Sie diese beliebte Tanzform Innten Musikhits unterrich- | Kosten Leitung | CHF 208. – Theresa Martinelli |
| Zürich-Au | ussersihl | ten? Vo | n Januar bis Juni 2017 findet | Kursort | GZ Bucheggplatz, Bucheggstr. 93 |
| Wann | Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 24.10.2016–6.2.2017 (ohne 19.12., 26.12., 2.1.) 13 × 50 Min. Monika Bühlmann | Präsenz Detailir www.p: Bewegu | Ausbildungslehrgang mit zehn ztagen freitags in Zürich statt. nformationen unter szh.ch > Sport und Bildung > ung und Sport > Everdance® lungslehrgang | | |



Tai Chi/Qi Gong

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die Qi-Gong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

Zürich-Oerlikon

| Wann | Montag, 14.30-15.20 Uhr |
|---------|---------------------------|
| | 24.1012.12., 8 × 50 Min. |
| Kosten | CHF 152 |
| Leitung | Alfons Lötscher |
| Kursort | GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 |

Zürich-Fluntern

| Wann | Donnerstag, 27.1015.12 |
|---------|------------------------|
| | 8 × 50 Min. |
| Kosten | CHF 152 |
| Leitung | Alfons Lötscher |
| Kursort | Dance Light Sudios |
| | Gladbachstr. 119 |

TAI CHI - fliessende Bewegungen

Sie führen langsame und fliessende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fliessen.

Uster

| Wann | Donnerstag, 10.45-11.45 Uhr |
|---------|-----------------------------------|
| | 27.10.2016-16.2.2017 |
| | (ohne 29.12., 5.1.), 15 × 60 Min. |
| Kosten | CHF 285 |
| Leitung | Vivienne Schmid-Greenwood |
| Kursort | frjz Freizeit- und Jugendzentrum |
| | Zürichstr. 30 |

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

Affoltern a.A.

| Wann | Montag, 13.30-14.45 Uhr |
|---------|-----------------------------------|
| | 24.10.2016-6.2.2017 |
| | (ohne 26.12., 2.1.), 14 × 75 Min. |
| Kosten | CHF 266 |
| Leitung | Marianne Zimmerli |
| Kursort | Bewegungstherapie Theres |
| | Bachmann, Werkstrasse 1 |

Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

| Wann | Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 27.10.2016–9.2.2017 |
|--------------------|--|
| Kosten | (ohne 29.12., 5.1.), 14 × 60 Min. CHF 238 |
| Leitung Kursort | Laura Keller-Rosnati Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147 |

Yoga

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

Zürich-Fluntern

| Wann | Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr |
|---------|----------------------------------|
| | 26.10.2016-8.2.2017 |
| | (ohne 28.12., 4.1.), 14 × 60 Min |
| Kosten | CHF 238 |
| Leitung | Bernhard Riedi |
| Kursort | Dance Light Studios |
| | Gladbachstrasse 119 |
| | |

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.

Bachenbülach

| Wann | Montag, 8–12 Uhr |
|-----------|----------------------------|
| | (gemäss Einteilung) |
| | ab 9.1. (8 × 60 Min.) |
| Kosten | 3er-Gruppe: CHF 264/Person |
| | 4er-Gruppe: CHF 210/Person |
| | inkl. Platzmiete |
| Leitung | Lilo Gubelmann |
| | Ursula Schrepfer |
| Kursort | Tennishalle Ambiance |
| | Bachenbülach |
| Anmeldung | Lilo Gubelmann |
| | 044 860 08 48 |
| Konstell | |
| D l 711 | |

Buchs ZH

| Wann | Donnerstag, 9–12 Uhr |
|-----------|-------------------------------|
| | (gemäss Einteilung) |
| | Ab 8.12. (und evtl. ab 7.12.) |
| | 8 × 60 Min. |
| Kosten | 3er-Gruppe (Sommer/Winter): |
| | CHF 215/264/Person |
| | 4er-Gruppe (Sommer/Winter): |
| | CHF 170/210/Person |
| | inkl. Platzmiete |
| 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 |

Dürnten

| Wann | Freitag, 8-9 Uhr, 9-10 Uhr 10-11 Uhr, 11-12 Uhr |
|-----------|--|
| | 6.17.4. (ohne 24.2., 3.3.) |
| | 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 |

Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

Anmeldungen und Kursorte

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

PSZH, DC Unterland und Furttal Anmeldung

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 Tischenloostr. 55, Thalwil PSZH, DC Zimmerberg

Anmeldung

058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch

Stadt Zürich

Kursort

PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich 058 451 50 00

Anmeldung

dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

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

Gesundheit und Prävention

Pfannenstiel

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Wann Montag, 14.30-16.30 Uhr

16.1. + 6.2.

CHF 80. - exkl. Docupass Kosten

Leitung Lucia Kalousek Sozialarbeiterin

Kursort Treffpunkt Meilen, Raum Berg

Schulhausstr. 23, Meilen

Anmeldung Bis 7.1.

Stadt Zürich

Gedächtnis-Training

Kurs 01.2017.01

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Montag, 13.30-15.30 Uhr

23.1.-27.3. (ausser 13.2., 20.2.) CHF 220.- (8 × 120 Min.) Kosten

Leitung Margrit Madlener

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 3.1.

Gedächtnis-Träff

Kurs 02.2017.01

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

Wann Dienstag, 13.30-15.30 Uhr

7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6. CHF 135.- (5 × 120 Min.) Kosten

Margrit Madlener Leitung Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 17.1.

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Kurs 56/16 Montag + Donnerstag

14-16 Uhr, 12.12. + 22.12.

Kurs 1/17 Dienstag, 9-11 Uhr

17.1. + 31.1.

Kurs 2/17 Donnerstag, 14-16 Uhr

9.2. + 23.2.

Kosten CHF 80. - exkl. Docupass

 $(2 \times 120 \text{ Min.})$

Leitung Barbara Läuchli

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furttal

Grundkurs Gedächtnis-Training

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr

Februar/März (definitive Daten

auf Anfrage)

CHF 165.- (4 × 90 Min.) Kosten

Leitung Susanne Fritschi

Gedächtnistrainerin SVGT

Gedächtnis-Träff Gruppe 1

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, 13.30-15.00 Uhr

9.1., 6.2., 6.3., 3.4.,

8.5., 29.5.

Achtung: Kurszeit am 29.5.:

10.00-11.30 Uhr

Kosten CHF 160.- (6 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 30.12.

Gedächtnis-Träff Gruppe 2

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, 13.30–15.00 Uhr

16.1., 13.2., 13.3., 10.4.,

15.5., 12.6.

Kosten CHF 160.– ($6 \times 90 \text{ Min.}$)

Leitung Susanne Fritschi

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 30.12.

Winterthur und Weinland

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Kurs 1 Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr

2.3. + 9.3.

Kurs 2 Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr

6.4. + 13.4.

Kosten CHF 80. – exkl. Docupass

(2 × 120 Min.)

Leitung Anja Spescha

Sozialarbeiterin

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Lagerhausstr. 3, Winterthur

Anmeldungen Kurs 1 bis 13.2.

Kurs 2 bis 13.3.

Gedächtnisclub

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung in geistiger Fitness suchen. Im Kurs erhalten Sie neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr

11.1., 8.2., 8.3., 5.4.,

3.5., 7.6.

Kosten CHF 120.- (6 × 120 Min.) Leitung Susanne Fritschi und

Regula Uttinger

Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 15.12.

Zimmerberg

Gedächtnistraining

Auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu

halten.

Wann Donnerstag, 9.45–11.15 Uhr

2.2.-9.2. + 2.3.-23.3.

Kosten Leitung CHF 135.- (6 × 90 Min.) Monique Meyer-Fausch

Ausgebildete Gedächtnis-

trainerin

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Einsteigerkurs Laptop und Computer (mit Windows 10)



Kurs 20.2017.01

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.

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr

31.1.-7.3.

Kosten CHF 690.- (6 × 180 Min.) Leitung Mitarbeitende der Computer-

schule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 10.1.

Einsteigerkurs Internet und E-Mail-Kurs (auf Windows 10)



>>

Kurs 21.2017.01

Lernen Sie im Internet zu suchen, Ihre Lieblingsseiten abzuspeichern, Videos anzuschauen und E-Mails zu schreiben. Sie werden über die Sicherheit im Internet informiert und kennen praktische Seiten zum Einkaufen und können ein E-Mail-Adressbuch anlegen. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr

14.3., 21.3., 28.3.

Kosten CHF 350.- (3 × 180 Min.) Leitung Mitarbeitende der Computer-

schule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 28.2.

Einsteigerkurs Tablet iPad (Apple)

Kurs 22.2017.01

Lernen Sie Ihr iPad (Tablet) kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können. Kleingruppen 5–6 Personen. Wann Freitag, 13.30–16.30 Uhr

3.3.-31.3.

Kosten CHF 580.- (5 × 180 Min.) Leitung Mitarbeitende der Computer-

schule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 15.2.

Unterland und Furttal Einsteigerkurs Smartphone

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9-11 Uhr

13.2. + 20.2.

Kosten CHF 220.- (2 × 120 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Anmeldung Bis 6.2.

Einsteigerkurs Tablet

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9-11 Uhr

20.3. + 27.3.

Kosten CHF 220. – (2 × 120 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Anmeldung Bis 16.3.

Einsteigerkurs iPhone

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9–12 Uhr

3.4. + 10.4.

Kosten CHF 250. – (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta Anmeldung Bis 27.3.

Einsteigerkurs iPad

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9–12 Uhr

6.3. + 13.3.

Kosten CHF 250. – (2 × 180 Min.)

Leitung Albin Pallotta Anmeldung Bis 27.2.

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf www.sbb.ch





Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen können – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Wann Montag, 15.5., 10–12 Uhr

Leitung SBB Anmeldung Bis 8.5.

Zimmerberg

Schnupperkurs Word

In diesem Kurs lernen Sie das Textverarbeitungssystem Word richtig zu starten, Schriften zu verändern und vieles mehr.

Wann Montag, 12.12.

13.30-16.50 Uhr

CHF 120.-

Kosten CHF 120.-Leitung Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Fotobuch erstellen

Fotobücher bieten die ideale Möglichkeit, Ihre schönsten Momente aufzubewahren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein Fotobuch erstellen und gestalten können.

Wann Dienstag, 9.00–11.15 Uhr

10.1.-24.1.

Kosten CHF 240.- (3 × 135 Min.)

Leitung Zoe Tempest

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Umstieg auf Windows 10

Windows 10 ist in aller Munde. Sollen Sie den Umstieg wagen? Wir zeigen Ihnen auf, worauf Sie beim Setup achten müssen.

Wann Montag, 5.12., 13.30–16.50 Uhr

Kosten CHF 120.-Leitung Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Word - Wir erstellen eine Einladung

Zusammen erstellen wir eine Einladung für eine Feier und lernen so die wichtigsten Funktionen von Word kennen. Wir nehmen uns auch Zeit, Ihre Fragen zu beantworten.

Wann Montag, 9.1., 13.30–16.50 Uhr

Kosten CHF 120. –
Leitung Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Einsteigerkurs iPhone

Lernen Sie Ihr i Phone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Ihr i Phone an Ihre Bedürfnisse anzupassen ist.

Wann Freitag, 9–12 Uhr

20.1.+ 27.1. Freitag, 9–12 Uhr 21.4. + 28.4.

Kosten CHF 240.- (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Einsteigerkurs iPad

Besitzen Sie ein iPad oder planen Sie, eines anzuschaffen? Sie lernen das iPad an Ihre Bedürfnisse anzupassen und sinnvoll zu verwenden.

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr

29.11. + 6.12. Freitag, 14–17 Uhr 20.1. + 27.1. Freitag, 14–17 Uhr 21.4. + 28.4.

Kosten CHF 240. – (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Einsteigerkurs Smartphone (Android)

Lernen Sie Ihr Smartphone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anzupassen ist.

Wann Mittwoch, 13.30–16.30 Uhr

8.2. + 15.2.

Mittwoch, 13.30-16.30 Uhr

5.4. + 12.4.

Kosten CHF 240.- (2 × 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Einsteigerkurs Tablet (Android)

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

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr

7.3. + 14.3.

Mittwoch, 13.30-16.30 Uhr

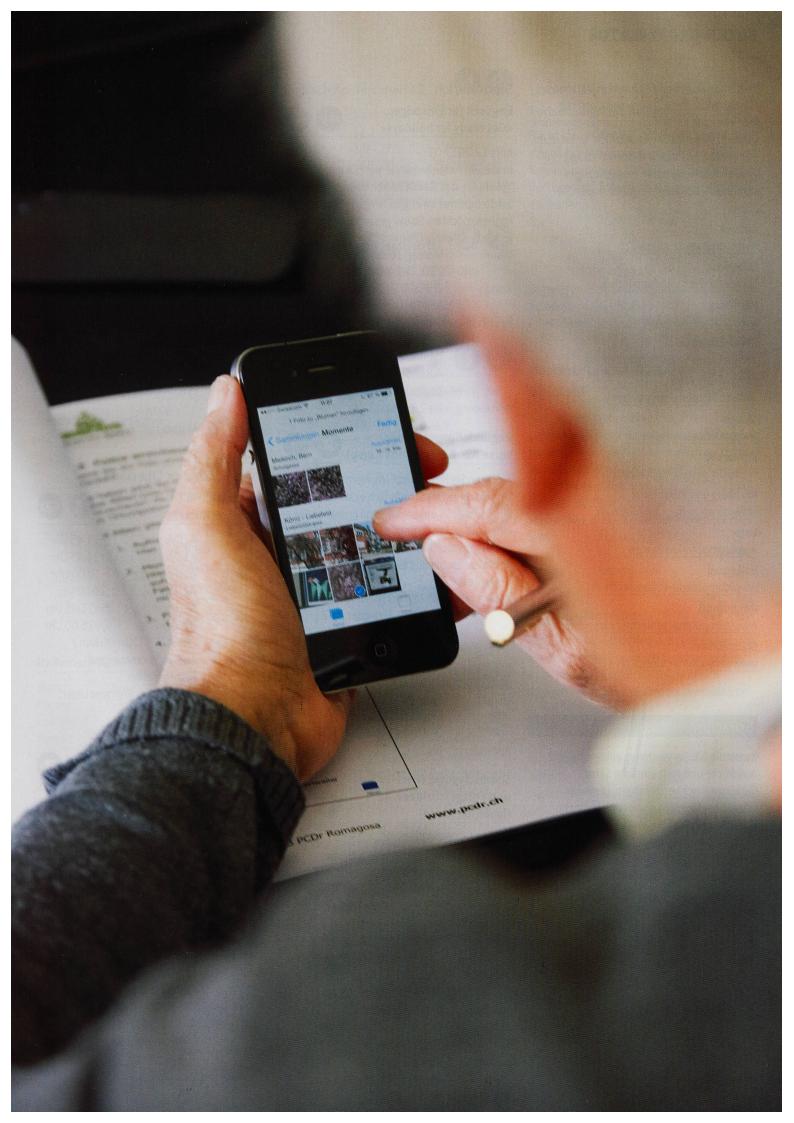
3.5. + 10.5.

Kosten CHF 240. – (2 × 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Computerias

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiterweiss, 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.



BILDUNG UND KULTUR

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 über:

Adliswil

www.computeria-adliswil.ch

Dübendorf

Computer-Treff, Stadtbibliothek

Herrliberg

www.triangel-herrliberg.ch

Illnau-Effretikon

www.lebensphase3.ch/computeria

Langnau am Albis

www.computeria-langnau.ch

Meilen

www.computeriameilen.ch

Richterswil

www.computeria-richterswil.ch

Kilchberg und Rüschlikon

www.computeria-rueschlikon.ch

Uster

www.computeria-uster.ch

Volketswil

www.computeria-volketswil.ch

Winterthur

www.computeria-winterthur.ch

Stadt Zürich

www.computeria-zuerich.ch

Sprachen

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 fliessend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

Englisch für Einsteiger: «Get ready for holidays»





Kurs 12.2017.01

Kosten

Kosten

In diesem Anfängerkurs lernen Sie gezielt das Vokabular, das Sie auf Reisen oder im Städtebummel im englischen Sprachraum kennen möchten. So viel gesprochen wie möglich, so wenig Grammatik wie nötig.

Wann Montag, 16.00-17.30 Uhr

23.1.-10.4. (ausser 13.2., 20.2.)

CHF 300.- (10 × 90 Min.)

6-8 Teilnehmende

CHF 400.- (10 × 90 Min.)

7-12 Teilnehmende

Leitung Yvonne Riemle

Ausbilderin und Stadtführerin für

Englischsprechende

Bis 2.1. Anmeldung

Englisch Konversationskurse A2-B2 (laufende Kurse)







Leitung

Uster - Zürcher Oberland

Englisch A1-B2





Umfeld ohne Druck mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen Wann oder in privaten Kontakten anwenden können. Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test».

A2: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr Wann

Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen

11.1.-22.3. (ausser 15.2.) A2: Donnerstag, 8.30-10.00 Uhr

12.1.-23.3. (ausser 16.2.) CHF 300.- (10 × 90 Min.)

7-10 Teilnehmende

Gabriela Meier

Englischlehrerin

und Erwachsenenbildnerin

Bis 23.12. Anmeldung

Kosten

Leitung

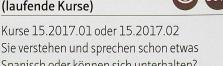
Kosten

Kosten

Spanisch gutes Niveau Al und Fortgeschrittene A2 (laufende Kurse)







Sie verstehen und sprechen schon etwas Spanisch oder können sich unterhalten? In beiden Kursen vertiefen Sie den Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten anwenden können.

A1: Mittwoch, 14.15-16.00 Uhr Wann

> A2: Mittwoch, 16.15-18.00 Uhr 18.1.-29.3. (ausser 15.2.)

CHF 410.- (10 × 105 Min.)

5-6 Teilnehmende CHF 310.- (10 × 105 Min.)

7-10 Teilnehmende

Leitung Maria Garate

Master of Advanced Studies

Anmeldung Bis 2.1.

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage

Kosten CHF 255. - bei 7 Teilnehmenden

17 × 60 Min.

Englisch Anfänger A1

Mittwoch, 14.15-15.15 Uhr Wann

]anuar-]uni

CHF 255. – bei 7 Teilnehmenden Kosten

17 × 60 Min.

Kate Murrie Leitung

Spanisch Anfänger A1

Freitag, 12.45-13.45 Uhr Wann

|anuar-|uni

CHF 255. - bei 7 Teilnehmenden Kosten

17 × 60 Min.

Martha Hetflejs

(laufende Kurse)



Al: Montag, 10.15-11.45 Uhr Al: Montag, 15.15-16.45 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

CHF 470.- (20 × 90 Min.) Kosten Andrea Strommer und Leitung Kathrin Kohler

Katholisches Pfarramt Uster Kursorte

Jugendhaus Frjz Tertianum Uster

Spanisch Al (laufende Kurse)





Wann Al: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr A1: Dienstag, 15.00-16.30 Uhr

Kosten CHF 470.- (20 × 90 Min.) Leitung Fanny Zimmermann Kursort Zeughaus Uster

Italienisch A1 / A2 (laufende Kurse)





Wann A1: Mittwoch, 8.50-10.20 Uhr Wann A2: Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

CHF 470.- (20 × 90 Min.) Kosten Maria Clara Räber Leitung

Katholisches Pfarramt Uster Kursort

Wetzikon - Zürcher Oberland

A2: Montag, 8.30-10.00 Uhr

A2: Montag, 10.20-11.50 Uhr

A2 / B1: Donnerstag

A2 / B1: Donnerstag

CHF 250.- (10 × 90 Min.)

Montag: Judith Bertschi

Donnerstag: Nelly Jaeger

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr

Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr

8.30-10.00 Uhr

10.15-11.45 Uhr

PSZH DC Oberland

Montag:

Donnerstag:

CEVI Schüür

Ready for conversation

Brush up your English A2 / B1

Wann

Kosten

Leitung

Kursorte

A2 / B1

Wann

Kosten

Leitung

Kursort

Kursort



Wann Mittwoch, 9-11 Uhr

Englisch Konversation A2

11.1.-8.2., 1.3.-12.4., 3.5.-17.5., 31.5.-28.6.

Kosten CHF 600.- (20 × 120 Min.)

Leitung Lisa Leutenegger Englischlehrerin

Französisch Konversation B2



Kosten

Wann Montag, 9.45-11.15 Uhr

9.1.-6.2., 27.2.-6.3. CHF 180.- (8 × 90 Min.) Kosten Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I

Italienisch A1 / A2



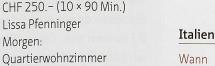


Wann Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr 12.1.-9.2., 2.3.-6.4., 4.5.-18.5., 1.6.-6.7. CHF 450.- (20 × 90 Min.) Kosten

Leitung Katrin Bachmann







Bahnhofstr. 256, Wetzikon Nachmittag:

Cevi Schüür

Kindergartenstr. 22, Wetzikon



Italienisch A2

Dienstag, 8.30-10.00 Uhr Wann CHF 250.- (10 × 90 Min.) Kosten

Leitung Carla Müller PSZH, DC Oberland Kursort Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Englisch Konversation A2 / B1

Dienstag, 9.15-11.15 Uhr Wann

10.1.-28.2.

CHF 240.- (8 × 120 Min.) Kosten

Doris Scriven Leitung Dipl. RSA DOTE

Englisch Konversation Al



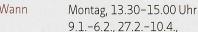
12.1.-9.2., 2.3.-6.4., 4.5.-18.5., 1.6.-6.7.

Kosten CHF 450.- (20 × 90 Min.)

Lisa Leutenegger Leitung Englischlehrerin

Dipl. Italienischlehrerin

Italienisch A2 / B1



8.5. - 3.7.

CHF 450.- (20 × 90 Min.) Kosten Leitung Katrin Bachmann

Dipl. Italienischlehrerin

Ausdruck und Kreativität

Unterland und Furttal

Erzählcafé



Wir treffen uns im ruhigen Pro-Senectute-Raum bei Kaffee, Kuchen und Getränken zum gemütlichen Austausch. Wir erzählen von früher und plaudern über unsere Erfahrungen, tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Lustiges und Amüsantes.

Freitag, 14-16 Uhr Wann

27.1., 31.3., 28.4., 19.5., 30.6.

5 × 120 Min.

Katja Scheiber Leitung Anmeldung Bis 20.1.

Uster - Zürcher Oberland

Fortsetzungskurs Kalligrafie

Sie werden in die Welt von Schrift und Farben eingeführt und lernen gestalterische Elemente kennen, mit denen Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, Ihre ersten Kunstwerke zu erschaffen.

Wann Ab Mitte Februar CHF 220.-

(plus CHF 35.- Material)

6 × 120 Min. Susanne Bischoff Leitung Noch offen

Kursort Anmeldung Ab Ende Januar

Winterthur und Weinland

Erzählcafé





Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Dies alles ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

Wann Mittwoch, 14-16 Uhr

30.11., 25.1., 22.2., 29.3., 26.4.

Leitung Astrid Schöni

Stubete «Zäme singe»



Einmal pro Monat treffen sich gesangsfreudige ältere Menschen, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

Wann Dienstag, 13.30-14.30 Uhr 22.11., 24.1., 21.2., 28.3., 11.4.

Leitung Brigitte Schneider

Advents-

nachmittag Dienstag, 13.12., 14-16 Uhr Leitung Brigitte Schneider

Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografie und Musik der vier Komponisten Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Händel, Franz Peter Schubert, Felix Mendelssohn Bartholdy, eingebettet in die Zeit, in der sie lebten, kennen.

Wann Freitag, 9.30-11.30 Uhr 10.2., 24.2., 10.3., 24.3.

Kosten CHF 120.- (4 × 120 Min.)

Leitung Wolfgang Langer Anmeldung Bis 23.1.

Märchen - Thema: Der Wolf

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit.

Wann

Dienstag, 9.30-11.30 Uhr

28.2. + 9.5.

Kosten

CHF 50.- (2 × 120 Min.)

Leitung

Iris Kellerhals

Erwachsenenbildnerin

Anmeldung Bis 6.2.

Grundkurs Schieber-Jass

Lernen Sie den «Nationalsport Nr. 1» der Schweiz kennen. Der Schieber-Jass gehört zu den beliebtesten und bekanntesten Jass-Varianten der Schweiz. Im Kurs werden fast sämtliche Jass-Elemente verwendet. Somit eignet er sich perfekt für Anfänger.

Wann

Donnerstag, 14–16 Uhr

2.2.-9.3.

Kosten CHF 160.- (6 × 120 Min.)

Leitung Albert Hagenbucher

Anmeldung Bis 23.1.

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

Kosten

8.12. + 9.12. Zürich

12.1. + 13.1. Wetzikon

26.1. + 27.1. Winterthur

9.2. + 10.2. Zürich

23.3. + 24.3. Wetzikon

jeweils 8.30-17.00 Uhr

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



Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden. Schreiben Sie eine SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie es an die Nummer 488-Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Salt) an uns weiter.

Impressum Beilage zu Visit 4/2016 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 und Furttal Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach Telefon 058 451 53 00

Limmattal und 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 Weinland Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

Telefon 058 451 54 00

Stadt Zürich

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

Postadresse:

Postfach 3233, 8034 Zürich Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach 1381
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch



GEMEINSAM STÄRKER