

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 1

**Register:** Bildung und Kultur

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 10.04.2026

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



**Zürich-Oerlikon**

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

**Volketswil <sup>NEU</sup>**

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

**TAI-CHI/QIGONG**

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

**Zürich-Oerlikon**

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



**TENNIS**

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

**Tennis in Bachenbülach**

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

**Tennis in Buchs ZH**

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

4er-Gruppe:	CHF 170.–/210.– pro Person (8 × 60 Min.)
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furtbachstr. 22
LEITUNG	Fredi Schnorf, Peter Nell
ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

**Tennis in Dürnten**

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

**BILDUNG UND KULTUR**

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum und OV für Ortsvertretung.

**GESUNDHEIT UND PRÄVENTION**

**BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND**

**Gedächtnis-Grundkurs**

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



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

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

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

### Patience legen - Aufbaukurs

Patience legen ist mehr als Zeitvertreib, es fördert auch die Konzentration und Merkfähigkeit.

WANN	Dienstag, 14–16 Uhr 5.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5.
KOSTEN	CHF 125.–
KURSORT	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
LEITUNG	Theres Kolar
ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

## WINTERTHUR UND UMGEBUNG

### Gedächtnisclub

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

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

### DOCUPASS

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

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

### Patientenverfügung ausfüllen

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

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

## STADT ZÜRICH

### Kurse Stadt Zürich

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

### Geistige Fitness (Aufbaukurs) Kurs 01.2016.03

Den Grundkurs haben Sie bereits besucht. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

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

### Gedächtnis-Träff

Der monatliche «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball zu bleiben». Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

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





## DOCUPASS

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

WANN **Dienstag, 22.3., 9–11 Uhr, und Dienstag, 5.4., 14–16 Uhr**

KOSTEN **CHF 70.– exkl. DOCUPASS (2 × 120 Min.)**

ANMELDUNG **Bis 14.3.**

WANN **Mittwoch, 13.4., 9–11 Uhr, und Dienstag, 26.4., 14–16 Uhr**

KOSTEN **CHF 70.– exkl. DOCUPASS (2 × 120 Min.)**

ANMELDUNG **Bis 5.4.**

WANN **Mittwoch, 18.5., 14–16 Uhr, und Mittwoch, 1.6., 14–16 Uhr**

KOSTEN **CHF 70.– exkl. DOCUPASS (2 × 120 Min.)**

ANMELDUNG **Bis 9.5.**

LEITUNG **Barbara Lächli  
Sozialarbeiterin PSZH**

## Patientenverfügung ausfüllen

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

WANN **Donnerstag, 10.3., 9–11 Uhr**

KOSTEN **CHF 35.– exkl. DOCUPASS**

ANMELDUNG **Bis 2.3.**

WANN **Mittwoch, 11.5., 9–11 Uhr**

KOSTEN **CHF 35.– exkl. DOCUPASS**

ANMELDUNG **Bis 3.5.**

LEITUNG **Barbara Lächli  
Sozialarbeiterin PSZH**

## Kurse Region Zimmerberg

KURSORT **Alterszentrum Serata  
Tischenloosstr. 55, Thalwil**

ANMELDUNG **PSZH, DC Zimmerberg  
058 451 52 20  
dc.zimmerberg@pszh.ch  
www.pszh.ch**

## Optimale Ernährung im Alter

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

WANN **Montag, 14.3., 14–15:30 Uhr**

KOSTEN **CHF 40.–**

LEITUNG **Erika Ackermann  
Dipl. Ernährungsberaterin FH**

## Kochen

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

WANN **Donnerstag, 14.4., 16–20 Uhr  
Altersdiabetes – Wie koche ich? (Kurs 1)**

**Donnerstag, 26.5., 16–20 Uhr  
Leicht und schmackhaft kochen (Kurs 2)**

KOSTEN **CHF 60.– plus ca. CHF 20.–  
Essensgeld**

KURSORT **Schulhaus Berg, Schulküche  
Thalwil**

LEITUNG **Regula Rosenfelder**

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

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

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

WANN **Dienstag, 15:50–17:40 Uhr  
12.4.–31.5. (ausser 26.4. und 3.5.)**

KOSTEN **CHF 370.– (6 × 110 Min.)**

LEITUNG **Esther Hess**

KURSORT **Schulhaus Lindenhof  
Lindenhofstr. 10, Bülach**

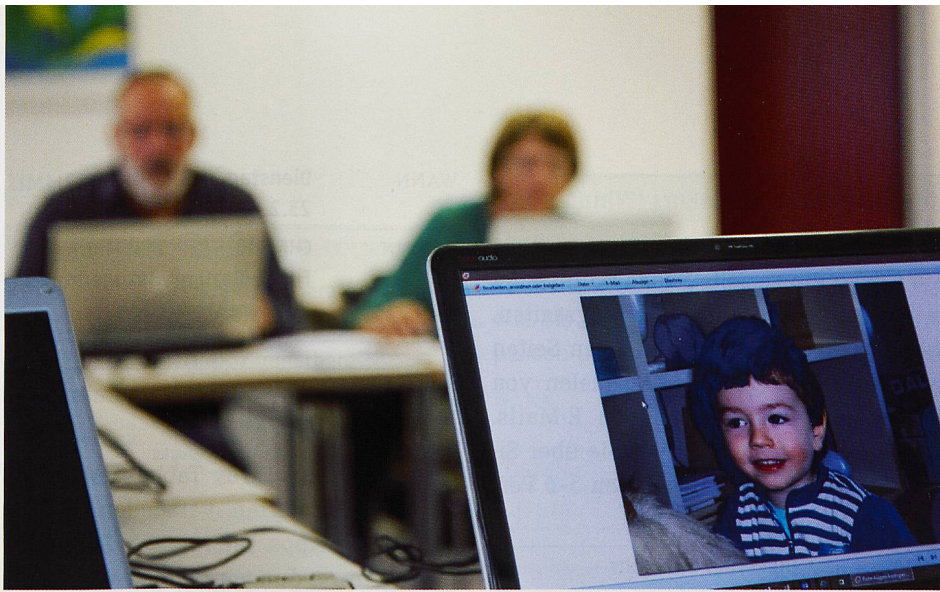
ANMELDUNG **058 451 53 00  
veronika.eggenberger@pszh.ch**

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

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

>>





**iPad Einsteigerkurs**

Besitzen Sie ein iPad oder planen Sie eines anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

WANN	Auf Anfrage
KOSTEN	CHF 250.- (2 × 180 Min.)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

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

**Office 2013: Einladungen gestalten  
Kurs pc-60-ein**

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

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

**Digital unterwegs mit den SBB**

Mit dem Ticket Shop der SBB kaufen Sie Ihr Billett bequem zuhause oder unterwegs mit dem Computer oder Smartphone. Erfahren Sie alles über Reiseplanung inkl. Fahrplanabfrage, den Online- und Mobile-Ticket Shop, Sparbillette und vieles mehr.

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

**Smartphone Einsteigerkurs**

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

WANN	Auf Anfrage
KOSTEN	CHF 220.- (2 × 180 Min.)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**Tablet Einsteigerkurs**

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

WANN	Auf Anfrage
KOSTEN	CHF 220.- (2 × 180 Min.)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**iPhone Einsteigerkurs**

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

WANN	Auf Anfrage
KOSTEN	CHF 190.- (2 × 120 Min.)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**USTER – ZÜRCHER OBERLAND**

**Computerkurse**

MS-Office-Programme, Internet und digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops und Compi-Treffs.

WANN	Laufende Kurse auf Anfrage
KOSTEN	Je nach Angebot: CHF 30.- bis CHF 270.- (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Pflegezentrum Grund Wagerenstr. 20, Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
ANMELDUNG	Computeria Uster 044 940 80 64 044 940 06 37 info@computeria-uster.ch www.computeria-uster.ch

**VOLKETSUIL – ZÜRCHER OBERLAND**

**Einsteigerkurs Android Tablet**

Das eigene Tablet besser kennen lernen, auf eigene Bedürfnisse einrichten, gewünschte Apps suchen, sich ins WLAN einloggen, im Internet surfen, fotografieren, filmen und viele offene Fragen klären ist das Ziel dieses Kurses. Bitte unbedingt eigenes Tablet (Android) mitbringen.

WANN	Dienstag, 13:30–16 Uhr 8.3., 22.3., 5.4.
KOSTEN	CHF 180.- (CHF 190.- für Auswärtige)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, Volketswil
LEITUNG	Ernst Voegeli, Medienpädagoge
ANMELDUNG	ernst.voegeli@gmx.ch 078 611 90 51



**WINTERTHUR UND UMGEBUNG**

**Computeria 60+**

In der Computeria 60+ treffen sich Seniorinnen und Senioren, die den Computer nutzen und Erfahrungen austauschen wollen. Die Computeria 60+ wird von Informatik-Lehrkräften der Berufsfachschule und von erfahrenen Anwendern von Pro Senectute Kanton Zürich geleitet und betreut.

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

**STADT ZÜRICH**

**Computerkurse**

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstr. 145, Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-schule SurfingSenior
ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

**Laptop- und Computer-Einsteigerkurse, Kurs 03.2016.02**

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

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

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

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

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

**Tablet Grundkurs (iPad) Kurs 15.2016.01**

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

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

**Tablet Aufbaukurs (iPad) Kurs 17.2016.01**

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

WANN	Freitag, 13:30–16:30 Uhr 15.–29.4.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion

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

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

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

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

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

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

**Smartphone Grundkurs (Samsung Galaxy) Kurs 21.2016.01**

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

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

**Smartphone Aufbaukurs (Samsung Galaxy) Kurs 23.2016.01**

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

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

>>



ZIMMERBERG

Kurse Region Zimmerberg

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

iPhone Einsteigerkurs

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

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

iPad Einsteigerkurs

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

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

Smartphone Einsteigerkurs

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

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

Tablet Einsteigerkurs

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

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

Digital unterwegs mit den SBB

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

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

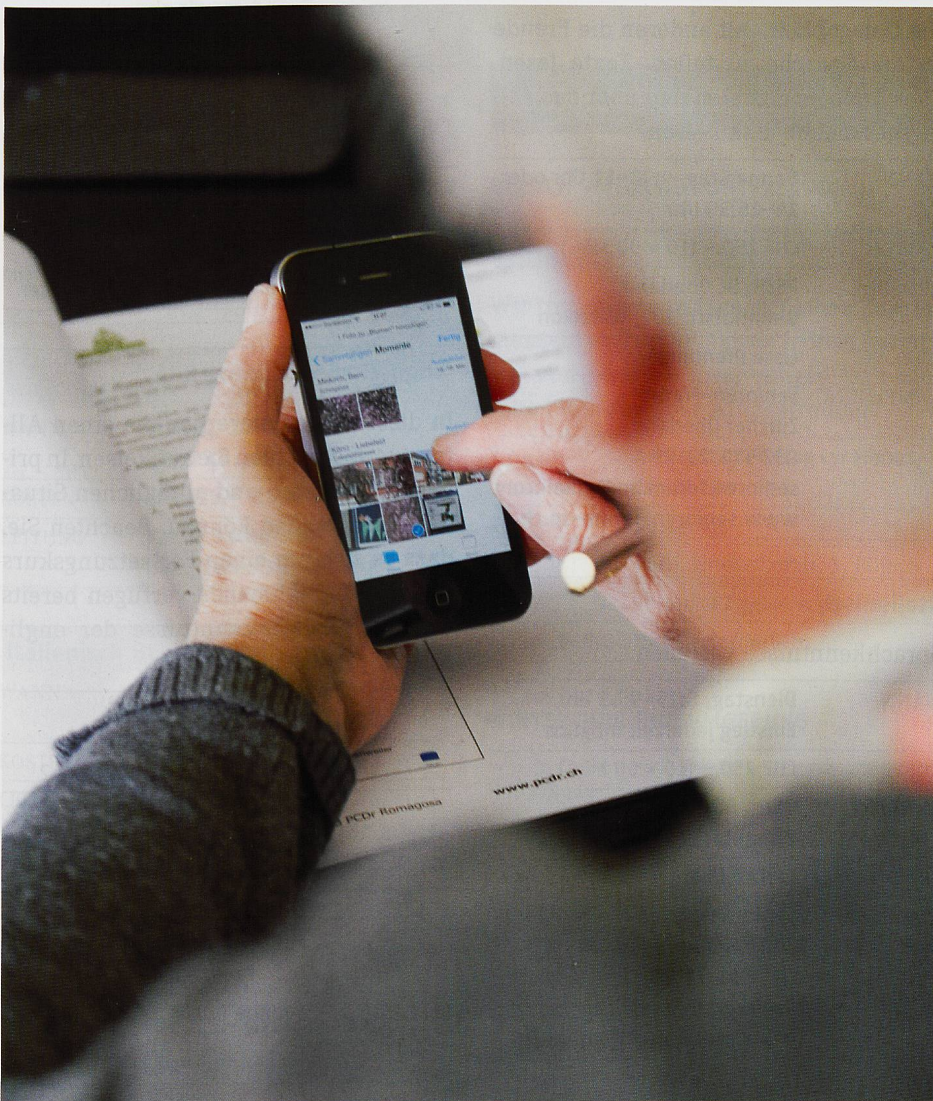
SPRACHKURSE

- Kurstufe A1: Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.
Kurstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.
Kurstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.
Kurstufe B2: Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.
Kurstufe C1: Sie können sich spontan und fließend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

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

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





**Privatlektionen**

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

**Englisch am Samstagmorgen**

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

**WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND**

**Brush up your English**

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

WANN	Montag, 8:30–10 Uhr und 10:20–11:50 Uhr (Beginners A2) Donnerstag, 8:30–10 Uhr und 10:15–11:45 Uhr (Advanced A2/B1)
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
KURSORT	Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI-Schüür, Kindergartenstr. 22, Wetzikon
LEITUNG	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jäger
ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch



**Konversationsgruppe «Ready for conversation?»**

Die Gelegenheit, mit anderen die Freude an der Sprache zu teilen. Texte lesen, über Erlebtes erzählen und über das Alltagsgeschehen diskutieren.

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

**Italienisch**

Sprachkenntnisse vertiefen.

WANN	Dienstag, 8:15–9:45 Uhr Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
KURSORT	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
LEITUNG	Carla Müller
ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

**STADT ZÜRICH**

**Kurse Stadt Zürich**

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

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

In diesem Konversationskurs frischen Sie vorhandene Englischkenntnisse ohne Druck und mit viel Spass auf. Der Themenstrass ist bunt: Die Kulturgeschichte des Weins, Fluch oder Segen des Internets, die Beschäftigung mit den Künstlern Picasso, Hemingway oder Alfred Hitchcock und schliesslich der Austausch über die beliebtesten Urlaubsziele – das alles wird Ihnen im Kurs begegnen.

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

**Englisch-Fortsetzung 8 (A2)**

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

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



### Spanischkurse (Stufe A1, A2 oder B1) <sup>NEU</sup>

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

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

### ZIMMERBERG

#### Kurse Region Zimmerberg

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

#### Italienisch A1

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

#### Italienisch A2

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

#### Italienisch B1

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

#### Englisch Konversation A1

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

#### Englisch Konversation A2 / B1

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

#### Französisch Konversation

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

#### Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1

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

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

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Erzählcafé

Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein und erzählen von früher, berichten von unseren Erfahrungen und tauschen uns aus über Alltagsfreuden.

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

### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

#### Märchen

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

>>

WANN	Dienstag, 9:30–11:30 Uhr 15.3. und 26.4.
KOSTEN	CHF 50.– (2 × 120 Min.)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin, Märchenerzählerin
ANMELDUNG BIS 1.3.	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

#### Stubete «Zäme singe»

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

WANN	Dienstag, 13:30–14:30 Uhr 23.2., 22.3., 19.4., 31.5. Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

#### Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, einander erzählen, zuhören, schweigen. Gedanken in Worte fassen, philosophieren und sich erinnern.

WANN	Mittwoch, 14–16 Uhr 24.2., 30.3., 27.4. Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch



### Bridge-Anfänger-Kurs

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

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

### Schreibwerkstatt

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

Einführung und Information zur Schreibwerkstatt: Dienstag, 22.3.

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

### Grosse europäische Komponisten

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

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



### STADT ZÜRICH

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

### Geschichte – für einmal lebendig, Zürich

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

>>

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

### ZIMMERBERG

#### Kurse Region Zimmerberg

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

### Zeichnen

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

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

### Literatur-Treff

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

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

### Schmuckkurs – Ein Geschenk, nicht nur für Sie

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

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

### Gemeinsames Musizieren und Singen

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

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

### Fotografie Grundkurs

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

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

### Botanischer Garten mit Fotografie-Instruktion

In diesem Kurs erhalten Sie eine Instruktion zur Fotografie sowie zum praktischen Fotografieren. Dazwischen informiert Sie Ursula Wegmann über verschiedene der insgesamt 7000 Pflanzen und erläutert Ihnen Vegetationsgemeinschaften.

WANN	Montag, 11.4., 10–16 Uhr
KOSTEN	CHF 240.–
LEITUNG	Kevin Rechsteiner

### VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

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

Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

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

