

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 2

**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:** 10.01.2026

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

**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;

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>





**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)



Foto: PSZH



**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	<b>CHF 300.– (15 × 90 Min.)</b>
LEITUNG	Andrea Strommer und Kathrin Kohler
KURSORT	<b>Auf Anfrage</b>

**Spanisch Ao (laufende Kurse)**

WANN	A0: Dienstag, 13:30–15:00 Uhr A0: Dienstag, 15:00–16:30 Uhr
KOSTEN	<b>CHF 300.– (15 × 90 Min.)</b>
LEITUNG	Fanny Zimmermann
KURSORT	<b>Auf Anfrage</b>

**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	<b>CHF 250.– (10 × 90 Min.)</b>
LEITUNG	Montags: Judith Bertschi Donnerstags: Nelly Jaeger

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

**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, 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

**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.)**



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.