

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2016)
Heft: 3: Was das Leben lehrt

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: 06.01.2026

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

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 Furtal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)
Lindenhofstr. 1, Bülach
Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furtal 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
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

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**Limmattal und Knonaueramt**
Gehirntrainingskurs Winterhalbjahr 2016/2017

Ein aktives Gehirn langweilt sich nie!
Abwechslungsreiche Denk- und Gedächtnis-übungen fördern die geistige Aktivität und machen erst noch Spaß.

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr
12.10., 26.10., 9.11., 23.11.,
7.12.
4.1., 18.1., 1.2., 15.2., 1.3.
Kosten CHF 250.– (10 × 100 Min.)
Leitung Theres Gisler
Gedächtnistrainerin SVGT
Kursort Reformierte Kirchgemeinde
Zürichstr. 94, Affoltern a. A.
Anmeldung Theres Gisler, Eschenstr. 10
6312 Steinhausen
041 741 28 53
theres.gisler@bluewin.ch
Bis 3.10.

Pfannenstiel**Docupass-Workshop:
Von der Patientenverfügung
bis zum Vorsorgeauftrag****NEU**

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
26.9., 24.10.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
2 × 120 Min.
Leitung Lucia Kalousek
Sozialarbeiterin
Kursort Treffpunkt Meilen
Schulhausstr. 23, Meilen
Anmeldung Bis 13.9.

Stadt Zürich**Geistige Fitness für alle 60+**

Kurs 01.2016.05

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, 14–16 Uhr
5.9.–31.10. (ausser 17.10.)
Kosten CHF 220.– (8 × 120 Min.)
Leitung Annelies Roncari
Gedächtnistrainerin SVTG
Anmeldung Bis 25.8.

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 51/16 Mittwoch + Donnerstag
9–11 Uhr, 31.8. + 15.9.
Kurs 52/16 Dienstag, 9–11 Uhr
27.9. + 11.10.
Kurs 53/16 Dienstag + Mittwoch
14–16 Uhr, 4.10. + 9.11.
Kurs 54/16 Freitag, 14–16 Uhr
18.11. + 2.12.
Kurs 55/16 Donnerstag, 9–11 Uhr
24.11. + 8.12.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
2 × 120 Min.
Leitung Barbara Läuchli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furtal**Gedächtnistraining/Grundkurs**

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität.

Wann Donnerstag, 9:30–11:30 Uhr
20.10., 27.10., 3.11., 10.11.
Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)



Gedächtnis-Träff

Wir treffen uns zu einem regelmässigen Training. Damit kann die Gedächtnisleistung unterstützt und verbessert werden. Aktivieren Sie Ihre individuellen Fähigkeiten in einer geselligen Runde. Vorkenntnisse: Gedächtnis-Training/Grundkurs

Wann Montag, 13:30–15:00 Uhr
15.8., 12.9., 17.10., 14.11., 12.12.

Kosten CHF 160.– (5 × 90 Min.)
Leitung Susanne Fritschi
Gedächtnistrainerin SVGT

Wetzikon – Zürcher Oberland

Gehirntraining

NEU

Im Gehirntraining Altes mit Neuem vernetzen, wachsamer, offen und neugierig sein.

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr oder 14–16 Uhr
26.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11.
Kosten CHF 125.– (max. 10 Pers. je Kurs)
Leitung Hanny Faisst
Kursort CEVI Schüür
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Gedächtnistrainingskurs

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert. Mit einfachen Übungen und Spielen trainieren Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und bauen die Angst vor der Vergesslichkeit ab.

Wann Dienstag, 9:30–11:00 Uhr
25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11.
Kosten CHF 160.– inkl. Material
5 × 90 Min.
Leitung Susanne Fritschi
Gedächtnistrainerin SVGT
Anmeldung Bis 10.10.

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

NEU

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

Wann Mittwoch, 14:30–16:30 Uhr
21.9.+28.9. oder 23.11.+7.12.
Kosten CHF 80.– (2 × 120 Min.)
Leitung Tanja Hänsel
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Winterthur und Weinland

Gedächtnisclub

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Hier erhalten Sie neue Anregungen zum alltäglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

Wann Mittwoch, 9:30–11:30 Uhr
7.9., 5.10., 2.11., 7.12.
Kosten CHF 80.– (4 × 120 Min.)
Leitung Susanne Fritschi und
Regula Uttinger
Gedächtnistrainerinnen SVGT
Anmeldung Bis 24.8.

Docupass

Pro Senectute hat mit dem Docupass ein Gesamtpaket geschaffen, welches aus verschiedenen Vorsorgedokumenten besteht. Damit können Sie Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod festhalten. Im Workshop erhalten Sie Informationen, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Recht auf Selbstbestimmung optimal zu nutzen.

Kurs 1 Donnerstag, 9:30–11:30 Uhr
8.9. + 15.9.
Kurs 2 Mittwoch, 14–16 Uhr
28.9. + 5.10.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
2 × 120 Min.

>>

Leitung	Anja Spescha Sozialarbeiterin
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung	Bis 15.8.

Zimmerberg

Gedächtnistraining

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

Wann	Donnerstag, 9:45–11:15 Uhr 27.10.–1.12.
Kosten	CHF 135.– (6 × 90 Min.)
Leitung	Monique Meyer-Fausch Ausgebildete Gedächtnistrainerin

Leicht und schmackhaft kochen

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

Wann	Montag, 26.9., 17–21 Uhr
Kosten	CHF 60.– plus ca. CHF 20.– Essengeld
Leitung	Regula Rosenfelder
Kursort	Schulhaus Berg Schulküche, Thalwil

Einführungskurs

Stand Up Paddling (SUP)

NEU

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren machen Spass. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddel.

Wann	Freitag, 10:00–11:30 Uhr 16.9., 23.9.
Kosten	CHF 120.– (2 × 90 Min.)
Leitung	Trainer von 2 Legends by Spinout
Kursort	2 Legends by Spinout Seestr. 184, Kilchberg

Orientalischer Tanz



Zu orientalischer Musik studieren wir Choreografien ein. Die Freude an der Bewegung und die Tanzfreude stehen im Vordergrund.

Wann	Dienstag, 9:30–11:00 Uhr 13.9.–4.10. 25.10.–15.11.
Kosten	CHF 240.– (8 × 90 Min.)
Leitung	Michèle Combaz Thyssen

Digitale Kommunikation

NEU 50%

Stadt Zürich

Einsteigerkurs Laptop und Computer (Windows 10)

Kurs 03.2016.04

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

1.11.–6.12.

Kosten CHF 690.– (6 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 11.10.

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

50%

Kurs 04.2016.02

Sie lernen gezielt im Internet suchen, Ihre Lieblingsseiten abspeichern, Videos abspielen, E-Mails versenden, lernen praktische Seiten wie Einkaufen im Internet kennen sowie Sicherheit im Internet. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr

8.11.–22.11.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 18.10.

Aufbaukurs Tablet iPad (Apple)

50%

Kurs 17.2016.02

Die Bedienung Ihres iPads ist Ihnen vertraut. Neu lernen Sie Multimedia-Anwendungen kennen (Radio hören, Youtube schauen und Bücher lesen). Sie laden weitere Apps herunter, ordnen und senden Fotos. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Freitag, 13:30–16:30 Uhr

14.10.–28.10.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 23.9.

Aufbaukurs Tablet

Samsung Galaxy

50%

Kurs 18.2016.02

Die Bedienung Ihres Tablets ist Ihnen vertraut. Neu lernen Sie Multimedia-Anwendungen kennen (Radio hören, Youtube schauen und Bücher lesen). Sie laden weitere Apps herunter, ordnen und senden Fotos. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 13:30–16:30 Uhr
11.10.–25.10.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 20.9.

Einsteigerkurs iPhone (Apple)

Kurs 20.2016.02
Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Wann Freitag, 9–12 Uhr
7.10., 14.10.

Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 23.9.

Einsteigerkurs Smartphone Samsung Galaxy

Kurs 21.2016.02
Lernen Sie Ihr Smartphone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anpassen. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr
4.10., 11.10.

Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 13.9.

Aufbaukurs Smartphone Samsung Galaxy

Kurs 23.2016.02

Die Bedienung Ihres Smartphones ist Ihnen vertraut. Neu lernen Sie die Kamera bedienen und Fotos versenden. Sie laden weitere Apps herunter und lernen surfen und skypen.

Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr
25.10., 1.11.

Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 27.9.

Unterland und Furttal

Einsteigerkurs PC-Grundlagen

Ein Einsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren, die sich zum ersten Mal mit dem Computer vertraut machen wollen. In diesem Kurs werden die ersten Schritte am PC vermittelt. Kleingruppen 6–8 Personen.

Wann Dienstag, 16:00–17:40 Uhr
6.9.–25.10.

Kosten CHF 370.– (6 × 100 Min.)

Kursort Schulhaus Lindenhof
Lindenhofstr. 10, Bülach

Aufbaukurs PC-Grundlagen

Sie haben den Einstiegskurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Der Schwerpunkt liegt beim Erstellen und Bearbeiten der Ordnerstruktur und beim Kennenlernen von Word. Zusätzlich vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Internet und E-Mail. Kleingruppen 6–8 Personen.

Wann Dienstag, 16:00–17:40 Uhr
1.11.–6.12.

Kosten CHF 370.– (6 × 100 Min.)

Kursort Schulhaus Lindenhof
Lindenhofstr. 10, Bülach

Einsteigerkurs Smartphone

Bei richtiger Einsetzung und Konfigurierung können Sie damit nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach mal ein kleines Spielchen wagen. Dem Benutzer sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9:15–11:15 Uhr
3.10., 10.10.

Kosten CHF 220.– (2 × 120 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Einsteigerkurs Tablet

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

Wann Montag, 9–11 Uhr
14.11., 21.11.

Kosten CHF 220.– (2 × 120 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Einsteigerkurs iPhone

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

Wann Montag, 9–12 Uhr
19.9., 26.9.

Kosten CHF 250.– (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Einsteigerkurs iPad

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

Wann Freitag, 14–17 Uhr
7.10., 14.10.

Kosten CHF 250.– (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Zimmerberg

Schnupperkurs Word

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

Wann Montag, 3.10.
13:30–16:50 Uhr

Montag, 12.12.
13:30–16:50 Uhr

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Gruber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Fotobuch erstellen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein Fotobuch erstellen und gestalten können.

Wann Dienstag, 9:00–11:15 Uhr
25.10.–8.11.

10.1.–24.1.

Kosten CHF 240.– (3 × 135 Min.)

Leitung Zoe Tempset

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Suchen und Finden im Internet

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, wie Sie im Internet nach verschiedenen Themen suchen und vieles mehr.

Wann

Montag, 5.9., 13:30–16:50 Uhr
Montag, 14.11.

13:30–16:50 Uhr

Kosten

CHF 120.–

Leitung

Rolf Gruber

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Einkaufen im Internet

Das Internet ist das grösste Einkaufszentrum der Welt. Praxisnah zeigen wir Ihnen die Shoppingwelt im Internet.

Wann

Montag, 12.9.
13:30–16:50 Uhr

Montag, 21.11.

13:30–16:50 Uhr

Kosten

CHF 120.–

Leitung

Rolf Gruber

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Reisen und das Internet

An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen das Thema «Reisen und Internet» näherbringen.

Wann

Montag, 19.9.
13:30–16:50 Uhr

Montag, 28.11.

13:30–16:50 Uhr

Kosten

CHF 120.–

Leitung

Rolf Gruber

Kursort

Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annulationsbedingungen 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, 26.9. 13:30–16:50 Uhr
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Gruber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annulationsbedingungen 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.
Wann Montag, 24.10. 13:30–16:50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Gruber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Einsteigerkurs iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen.
Wann Donnerstag, 13:30–16:30 Uhr 15.9., 22.9.
Kosten CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung Albino Pallotta

Einsteigerkurs iPad

Besitzen Sie ein iPad oder planen Sie, eines anzuschaffen? Sie lernen, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können.
Wann Dienstag, 13:30–16:30 Uhr 29.11., 6.12.
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 Sie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.
>>

Wann	Mittwoch, 13:30–16:30 Uhr 7.9., 14.9.
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 Mittwoch, 13:30–16:30 Uhr 28.9., 5.10.
Kosten CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung Kevin Rechsteiner

Fotobücher gestalten

Ob Hochzeit, Geburtstag oder Familienurlaub – mit Fotobüchern bewahren Sie Ihre schönsten Momente auf. Verwirklichen Sie Ihre Vorstellungen!

Wann Dienstag, 14–16 Uhr 18.10., 25.10.
Kosten CHF 160.– (2 × 120 Min.)
Leitung Kevin Rechsteiner

Bildbearbeitung mit Picasa

Mit Googles Picasa ist der Einstieg in die Bildbearbeitung sehr einfach. Lernen Sie in diesem Kurs, welche Möglichkeiten Ihnen diese Software bietet.

Wann Freitag, 14–16 Uhr 21.10., 28.10.
Kosten CHF 160.– (2 × 120 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.

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. Genaue Angaben finden Sie hier:

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 flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

Englisch Konversations-

kurse A2 / B1

(laufende Kurse)



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

Wann	Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr Donnerstag, 8:30–10:00 Uhr
Kosten	CHF 280.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Gabriela Meier

Spanisch Anfänger A1 und Fortgeschrittene A2



Kurs	13.2016.03 oder 13.2016.04
Sie können noch fast kein oder etwas Spanisch. Im Kurs erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten anwenden können.	
Wann	A1: Mittwoch, 14–16 Uhr A2: Mittwoch, 16–18 Uhr 31.8.–2.11.
Kosten	CHF 310.– (10 × 120 Min.)
Leitung	Maria Garate
Einstieg	Master of Advanced Studies in Secondary and High Education
	Bis 14.9.

Unterland und Furttal

Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch)



Wann	Auf Anfrage
Kosten	CHF 255.– bei sieben Teilnehmenden
	17 × 60 Min.

Uster - Zürcher Oberland

Englisch A0 / A1 (laufende Kurse)



Wann	A0: Montag, 13:30–15:00 Uhr A1: Montag, 15:15–16:45 Uhr
Kosten	CHF 350.– (15 × 90 Min.)
Leitung	Andrea Strommer
Kursort	Zeughaus Uster

Spanisch A0 (laufende Kurse)



Wann	Auf Anfrage
Kosten	CHF 350.– (15 × 90 Min.)
Leitung	Fanny Zimmermann
Kursort	Noch offen

Italienisch A0 / A2 (laufende Kurse)



Wann	A0: Mittwoch, 8:50–10:20 Uhr
Wann	A2: Mittwoch, 10:30–12:00 Uhr
Kosten	CHF 350.– (15 × 90 Min.)
Leitung	Maria Clara Räber
Kursort	Katholisches Pfarramt Neuwiesenstr. 17, Uster

Wetzikon - Zürcher Oberland

Brush up your English A2 / B1



Wann	A2: Montag, 8:30–10:00 Uhr oder 10:20–11:50 Uhr
	A2/B1: Donnerstag, 8:30–10:00 Uhr oder 10:15–11:45 Uhr
Kosten	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jaeger
Kursort	Montag: PSZH DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for conversation A2 / B1



Wann	Donnerstag, 9:30–11:00 Uhr oder 14:00–15:30 Uhr
Kosten	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Lissa Pfenninger
Kursort	CEVI Schüür Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Italienisch A2



Wann	Dienstag, 8:15–9:45 Uhr
Kosten	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Carla Müller
Kursort	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Travel English – Englisch für die Ferien

Wann	Dienstag, 9:30–11:10 Uhr 6.9.–4.10. 25.10.–20.12. 10.1.–31.1.2017
Kosten	CHF 530.– (18 × 100 Min.)
Leitung	Klaudja Sabo
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Let's keep talking B1 / B2

Wann	Mittwoch, 8:30–10:10 Uhr 7.9.–5.10. 26.10.–21.12. 11.1.–1.2.2017
Kosten	CHF 530.– (18 × 100 Min.) >>

Leitung Sandra Bosshart

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Russisch für Reisevögel A1

Wann	Donnerstag, 9:00–10:40 Uhr 8.9.–6.10. 27.10.–22.12. 12.1.–2.2.2017
Kosten	CHF 530.– (18 × 100 Min.)
Leitung	Irina Bilyavská
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Spanisch Konversation A2 / B1

Wann	Mittwoch, 8:30–10:10 Uhr 7.9.–5.10. 26.10.–21.12. 11.1.–1.2.2017
Kosten	CHF 530.– (18 × 100 Min.)
Leitung	Julia Amrein
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Zimmerberg

Englisch Konversation A1

Wann	Donnerstag, 15:30–17:00 Uhr 25.8.–6.10. 20.10.–8.12.
Kosten	CHF 340.– (15 × 90 Min.)
Leitung	Lisa Leutenegger Englischlehrerin

Englisch Konversation A2

Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 24.8.–5.10. 19.10.–7.12.
Kosten	CHF 450.– (15 × 120 Min.)
Leitung	Lisa Leutenegger Englischlehrerin

Englisch Konversation A2 / B1



Wann	Dienstag, 9:15–11:15 Uhr 6.9.–25.10.
Kosten	CHF 240.– (8 × 120 Min.)

Wann	Freitag, 14–16 Uhr 26.8., 30.9., 28.10., 25.11.
Leitung	Auf Anfrage
Anmeldung	Nicht erforderlich

Kosten	CHF 110.– (min. 15 Pers.)
Leitung	Veronika Kuhn
Kursort	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Französisch Konversation B2



Wann	Montag, 9:45–11:15 Uhr 19.9.–10.10. 31.10.–21.11.
Kosten	CHF 180.– (8 × 90 Min.)

Uster – Zürcher Oberland

Kalligrafie-Kurs

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

Wann	Dienstag, 9–11 Uhr 25.10.–29.11.
Kosten	CHF 220.– plus CHF 35.– Material
Leitung	Susanne Bischoff
Kursort	Familienzentrum Zentralstr. 32, Uster

Biographisches Schreiben

Mein Leben in eigenen Worten. Jedes Leben ist erzählenswert.

Wann	Montag, 14–17 Uhr 31.10., 7.11., 14.11., 28.11.
Kosten	CHF 150.–
Leitung	Brigitte Lusti
Kursort	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Italienisch A1 / A2



Wann	Donnerstag, 14:00–15:30 Uhr 25.8.–6.10. 20.10.–8.12.
Kosten	CHF 340.– (15 × 90 Min.)

Jasskurs für Anfänger

Der Kurs beginnt mit Kartenlegen und vermittelt den «Tschau Sepp», «Schellenjass», «Obenabe» und Jassen mit Trumpf und den «Schieber». Keine Kenntnisse notwendig.

Wann	Montag, 14:00–16:30 Uhr 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 12.12.
------	---

Kosten	CHF 80.–
Leitung	Ruedi Pfaffhauser
Kursort	Erwachsenenbildner SVEB TERTIANUM Industriestr. 10, Uster
Anmeldung	ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch 044 940 93 45

Winterthur und Weinland

Grundkurs Schieber-Jass

Lernen auch 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 ist er für Anfänger perfekt geeignet.

Wann	Dienstag, 14–16 Uhr 6.10.–1.12.
Kosten	CHF 180.– (8 × 120 Min.)
Leitung	Albert Hagenbucher
Anmeldung	Bis 10.9.

Märchen – vom Wachsen und Ernten

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 18.10., 29.11.
Kosten	CHF 50.– 2 × 120 Min.
Leitung	Iris Kellerhals
Anmeldung	Erwachsenenbildnerin Bis 3.10.

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



Wann	Montag, 17–19 Uhr 8.8.–19.9. 17.10.–31.10. 21.11.–12.12.
Kosten	CHF 420.– (14 × 120 Min.)

Wetzikon – Zürcher Oberland

Musik-Kurs XII



Es werden Komponisten des Spätbarocks und der Frühklassik vorgestellt.

Wann	Montag, 14–16 Uhr 26.9., 3.10., 10.10., 17.10.
Kosten	CHF 125.– (max. 12 Pers.)
Leitung	Wolfgang Langer
Kursort	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Kunstkurs

Wann	Amerikanische Malerei im 20. Jahrhundert Mittwoch, 9:30–11:30 Uhr 28.9., 5.10., 12.10., 19.10.
	plus Führung im Kunstmuseum Winterthur

Schreibwirkstatt

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen unsere Ideen auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die Sie schon immer aufschreiben wollten. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, einer auf heute oder morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst. Einführung und Information zur Schreibwirkstatt.

>>

Ausdruck und Kreativität



Unterland und Furttal



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. >>

Wann:	Montag, 9:30–11:00 Uhr 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.
Kosten	CHF 180.–, 5 × 120 Min.
Leitung	Gertrud Knöpfli Schreibpädagogin
Anmeldung	Bis 10.10.

Alte Kartenspiele – neu entdeckt

Sie werden staunen, wie viele unterhaltsame Gesellschaftsspiele mit Bridge- oder Rommékarten möglich sind. Es wird zu zweit, zu dritt oder zu viert gespielt. Zu jedem Spiel erhalten Sie detaillierte und leicht verständliche Anleitungen.

Wann	Mittwoch, 14–16 Uhr 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 7.12.
Kosten	CHF 100.– (5 × 120 Min.)
Leitung	Theres Kolar
Anmeldung	Bis 17.10.

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 28.9., 26.10., 30.11.
------	--

Leitung Astrid Schöni

Stubete «Zäme singe» und Spezialanlass – Adventsnachmittag



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

Wann	Dienstag, 13:30–14:30 Uhr 30.8., 27.9., 25.10., 22.11.
Leitung	Brigitte Schneider

Advents-	Dienstag, 13.12., 14–16 Uhr
Leitung	Brigitte Schneider

Zimmerberg

Literatur-Treff

Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten! >>

Wann	Montag, 14:15–16:15 Uhr 5.9., 3.10., 7.11., 5.12.
Kosten	CHF 20.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Elsbeth Müller Dipl. Buchhändlerin

Kreatives biografisches Schreiben und Erzählen

Zurückschauen, um dann weiterzugehen – autobiografisches Erzählen und Schreiben heißt, sich an Geschichten aus dem Leben zu erinnern, in Worte zu fassen, zu teilen und damit neu zu verstehen.

Wann	Mittwoch, 14:30–17:00 Uhr 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.
Kosten	CHF 200.– (4 × 150 Min.)
Leitung	Katharina Bona, lic. phil. I. Biblio- und Poesietherapeutin Jung'sche Analytikerin in Ausbildung

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	Donnerstag, 14:15–16:15 Uhr 13.10.–8.12.
Kosten	CHF 170.– (9 × 120 Min.)
Leitung	Hans Held

Fotografie Grundkurs

Sie lernen die Möglichkeiten der Kamera kennen und wissen anschliessend, wie Sie diese einsetzen können. Wir üben zudem das Fotografieren.

Wann	Montag, 13:30–16:30 Uhr 19.9., 26.9.
Kosten	CHF 180.– (2 × 180 Min.)
Leitung	Kevin Rechsteiner

Fotografie / Botanischer Garten

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

Wann	Mittwoch, 21.9., 10–16 Uhr
Kosten	CHF 240.–
Leitung	Kevin Rechsteiner
Kursort	Botanischer Garten Zollikerstr. 107, Zürich

Selbstorganisierte Gruppen

Stadt Zürich

In der Stadt Zürich besteht eine Reihe von Gruppen für Seniorinnen und Senioren, deren Aufbau Pro Senectute Kanton Zürich fachlich begleitete. Diese funktionieren weitgehend selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen ist sehr vielfältig. Genauere Informationen finden Sie bei den folgenden Adressen. Die Gruppen wünschen sich weitere Teilnehmende sowie engagierte Mitglieder.

Aktion S

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen. Werner Bosshard 044 322 27 77

Diskussionsrunde 60+

Wir hören, diskutieren und philosophieren über Bücher und Texte zu aktuellen Themen. Vera Nicolay 044 342 43 75 veni@gmx.ch

Kultur-Gruppe

Wir organisieren schweizweite Gruppenbesuche von kulturellen Veranstaltungen und Ausstellungen für Senioren.

Alex Villiger 044 422 45 28
villiger-naef@bluewin.ch

Seniorenbühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+ produzieren Theaterstücke und führen sie bei Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsanlässen auf. www.seniorenbuehne.ch

Jürg Kauer 079 509 79 66
kauerei@bluewin.ch

Seniorenorchester

Wir proben etwa 20 Mal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Seniorenanlässen usw. auf. www.seniorenorchester-zh.ch

Ralph Brem 044 821 08 24
mkdubs@bluewin.ch

Seniorenrat Zürich

Eine Denkzentrale für Menschen ab 60, die in unserer Gesellschaft etwas bewegen wollen.

www.seniorenrat-zuerich.ch
Christian Casparis 044 492 90 35
christian.lita@bluewin.ch

S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte pensionierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

Armin Meier 044 322 02 95
meier.steam@bluewin.ch

Grundschulung Treuhanddienst

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

Wann	Mittwoch, 5.10. 13:30-17:00 Uhr	GRATIS
Leitung	Donnerstag, 6.10., 9-12 Uhr Eveline Scherrer und Stefan Müller, Sozialarbeitende Treuhanddienst	
Kursort	Dienstleistungscenter Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich	
Anmeldung	Treuhanddienst Zürich und Zimmerberg 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch	

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. 1.9. + 2.9. 22.9. + 23.9. 29.9. + 30.9. 27.10. + 28.10. 24.11. + 25.11. 8.12. + 9.12.	Winterthur Zürich Kappel am Albis Winterthur (Singles) Zürich Winterthur Zürich jeweils 8:30-17:00 Uhr
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	



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 3/2016 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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER