

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
Tischenlostr. 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 Gedächtnisübungen 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

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, wachsender, 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 Schür
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.–
Essensgeld
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

NEU



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

Stadt Zürich

Einsteigerkurs Laptop und Computer (Windows 10)

NEU 50%

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 abspeichern, 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 Furtal

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 Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen 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 Annullationsbedingungen 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 Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen 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 Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen 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 Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen 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
Montag, 5.12.
13:30–16:50 Uhr

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen 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
Montag, 9.1., 13:30–16:50 Uhr

Kosten CHF 120.–

Leitung Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen 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.
Freitag, 13:30–16:30 Uhr
18.11., 25.11.

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.
Freitag, 13:30–16:30 Uhr
28.10., 4.11.

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.
Dienstag, 13:30–16:30 Uhr
15.11., 22.11.

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. Genauere 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

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 flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

Englisch Konversationskurse 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
Master of Advanced Studies in Secondary and High Education
Einstieg 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 Klaudjia Sabo
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullations-
bedingungen des Bildungs-
zentrums 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 Annullations-
bedingungen des Bildungs-
zentrums 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 Bilyavska
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullations-
bedingungen des Bildungs-
zentrums 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 Annullations-
bedingungen des Bildungs-
zentrums 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.)
Leitung Doris Scriven
Dipl. RSA DOTE

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.)
Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I

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.)
Leitung Katrin Bachmann
Dipl. Italienischlehrerin

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
Erwachsenenbildner SVEB
Kursort 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.

Italienisch A2 / B1



Wann Freitag, 8:30–10:00 Uhr
26.8.–7.10.
Freitag, 14:00–15:30 Uhr
21.10.–9.12.
Kosten CHF 340.– (15 × 90 Min.)
Leitung Katrin Bachmann
Dipl. Italienischlehrerin

Wetzikon – Zürcher Oberland

Musik-Kurs XII

NEU

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

NEU

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

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
Erwachsenenbildnerin
Anmeldung Bis 3.10.

Schreibwerkstatt

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 Schreibwerkstatt. >>

Ausdruck und Kreativität

Unterland und Furtal

Erzähl-Café

GRATIS

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 Rommé-karten 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 gesangs-freudige 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-nachmittag 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 begleitet. 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

Senioren Bühne

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 Denkmittelpunkt 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	Dienstleistungszentrum 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. Winterthur 1.9. + 2.9. Zürich 22.9. + 23.9. Kappel am Albis 29.9. + 30.9. Winterthur (Singles) 27.10. + 28.10. Zürich 24.11. + 25.11. Winterthur 8.12. + 9.12. 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

Dienstleistungszentrum

Unterland und Furtal
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

Limmattal und Knäueramt
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