Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2017)

Heft: 1: Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem

Leben: warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem

Glück öffnet: Menschen in Zürich berichten

Anhang: Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor: Pro Senectute Kanton Zürich

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 19.11.2025

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



Beliebtes Everdance

Vor fünf Jahren von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt, erfreut sich Everdance steigender Beliebtheit.

Lasst uns zu Tanz gehen!

Everdance ist eine Erfolgsgeschichte. Vor fünf Jahren von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt, erfreut sich das Solo-Tanzprogramm grosser Beliebtheit. Anna Spalinger aus dem Weinland leitet einer der zahlreichen Kurse.

Text: Andrea Kippe Bilder: Iris Ritter

In Marthalen ist Tanz. Genauer: Everdance-Nachmittag. Hingebungsvoll und fröhlich bewegen sich neun Damen über das Parkett des Feuerwehrlokals. Eine Melodie folgt der nächsten. Ein rassiger Mambo, ein langsamer Walzer, ein kecker Cha-Cha-Cha, ein leidenschaftlicher Tango - die Teilnehmerinnen sind mit Leib und Seele dabei und scheuen auch Schweisstropfen nicht. «Manchmal möchte ich Gedanken lesen können, wenn ich in die Gesichter schaue», schmunzelt Gruppenleiterin Anna Spalinger. Die aufgestellte 51-Jährige leitet regelmässig Tanzkurse nach dem Konzept des Everdance. Ausserdem gibt die ehemalige Dorfwirtin auch Turnstunden, führt Wandertouren und engagiert sich in einer Ortsvertretung von Pro Senectute Kanton Zürich.

Solo, aber nicht allein

Everdance ist eine eigens von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelte Tanzform. Sie beinhaltet Schritte klassischer Paartänze, doch getanzt wird ohne Partner. So sind während der rund einstündigen Lektion alle immer in Bewegung, mal abgesehen von kurzen Trinkpausen. «Die Leute nehmen von hier immer ein glückliches Strahlen mit hinaus», sagt Anna Spalinger. Den Grund sieht sie unter anderem in der erworbenen Kompetenz: «Plötzlich wird man dessen gewahr, dass man einen Tanzstil beherrscht, von dem man immer nur gehört hat. Die Teilnehmenden haben in den zwei Jahren, in denen ich Everdance anbiete, schöne Fortschritte gemacht.»

Jeder – auch Männer sind übrigens sehr willkommen! – macht mit, so gut er kann; korrigiert oder kritisiert wird nicht. Man kleidet sich bequem, so wie man sich wohlfühlt. Im Vordergrund steht das gemeinsame Erlebnis. «Ich tanze fürs Leben gern», schwärmt Edith, die barfuss und in gelbem T-Shirt durch den Raum wirbelt, «doch mein Partner will nicht.» So geht es einigen. Beim Everdance können sie sich unter Gleichgesinnten austoben. Von Pro Senectute Kanton Zürich finden pro Jahr über 150 Everdance-Kurse statt.

Weil es gesund und glücklich macht

Das Schweizer Tanzmagazin «dance!» zitiert neuere Studien, die belegen,

dass Tanzen für Körper und Geist überdurchschnittlich gesund ist. Mehrere Funktionen des Gehirns würden gleichzeitig aktiviert. Tanzen führe zu Stressabbau und einer Erhöhung des Serotoninspiegels. Serotonin kennen wir populärwissenschaftlich als «Glückshormon». Die raschen Schrittwechsel beim Tanzen erfordern zudem unzählige «Sekundenbruchteil-Entscheidungen», was das kognitive Denkvermögen fördert und das Risiko verringert, an Demenz zu erkranken.

Den Everdancerinnen in Marthalen ist die Wissenschaft nicht so wichtig. Das Tanzen beflügle einfach, man gehe auf darin, werde locker, man habe alles: Abwechslungsreiche Musik, Bewegung und nette Leute um sich herum, beschreiben sie ihre Gefühle.

Anna Spalinger möchte immer noch Gedanken lesen. Wohin werden die Tanzenden im Geiste entführt? Welche Bilder und Erinnerungen erwachen in den Köpfen? Lotti, die an diesem Montagnachmittag zum ersten Mal dabei war, sagt: «Es ist wie früher, als man zu Tanz ging. Das gibt es heute ja nicht mehr so. Aber für mich ist es wirklich wie damals zu Tanz zu gehen.»



Wohin werden die Tanzenden im Geiste entführt?



Anna Spalinger (links im Bild) und ihre Everdance-Frauen: «Die Teilnehmenden haben in den zwei Jahren schöne Fortschritte gemacht.»

Everdance

Everdance kombiniert Schrittfolgen und einfache Choreografien des modernen Gesellschaftstanzes mit mitreissenden Musikhits. Es wird in der Gruppe aber ohne Tanzpartnerin oder Tanzpartner getanzt. Everdance trainiert insbesondere das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeiten.

Bei den meisten Gruppen sind Schnupperstunden sowie ein individueller Einstieg möglich.

Anforderungen: Spass an Bewegung und Musik

Kleidung: Bequeme Sport- oder Alltagsbekleidung und Schuhe Kurs finden: www.pszh.ch (im Suchfeld «everdance» eingeben)

Informationen und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport Forchstrasse 145, 8032 Zürich sport@pszh.ch

Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

Legende Symbole



Preisreduktion

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



Schnupperlektion

Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.



Einstieg jederzeit möglich

Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.



Neue Kurse

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



Kostenlose Kurse

Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

Legende Abkürzungen

PSZH Pro Senectute Kanton Zürich
DC Dienstleistungscenter von

Pro Senectute Kanton Zürich

KGH Kirchgemeindehaus **MZH** Mehrzweckhalle

GZ Gemeinschaftszentrum



Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die Kösten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

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

- > Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 16);
- > unter <u>www.pszh.ch</u> > Sport und Bildung > Bewegung und Sport
- > Im AKTIV: Sie werden dort einmal jährlich publiziert. In dieser Ausgabe: Aqua-Fitness, Internationale Tänze, Round Dance und Sommersportwoche. Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie:
- > unter www.pszh-sport.ch
- > bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

Fitness und Gymnastik

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. In dieser Ausgabe sind alle zurzeit im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen. Männergruppen sind speziell gekennzeichnet.

Aqua-Fitness

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

Aqua-Fitness

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Sportzentrum Hirslen	Jeden 2. Donnerstag 9.15–9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Dienstag 19.15-20.00 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62	christin.dennler@gmx.ch
euerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch 12.00-12.45 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 17.30-18.15 Uhr	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
Magkalaka terik	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 18.15-19.00 Uhr	His Frei	044 920 52 60	freihis@hispeed.ch
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15-13.00 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
AND SHOP IN	Hallenbad Meilen	Montag 13.00-13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag 7.15-8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Vermindenstree	Sportanlage Brunewiis	Montag 8.05-8.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
a eligende sousins	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 16.15-17.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
is regarm@nesistes	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 17.05-17.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
en Esterioreilos.	Sportanlage Brunewiis	Mittwoch 7.15-8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Freitag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 9.20-11.00 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 10.15-10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch 18.30-19.30 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90	lisa.lenherr@bluewin.ch
Seegräben	Villa Ra	Mittwoch 9.00-9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr, Oktober bis April	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.cl
Jster	Hallenbad Buchholz	Montag 9.00-9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
ina Parkweilider	Hallenbad Buchholz	Montag 10.00-10.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
Wald	Hallenbad Wald	Freitag 14.45-15.45 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
	Hallenbad Wald	Samstag 9.30-10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55-8.45 Uhr	Susi Fetsch	052 384 19 58	susi@fetsch.ch
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch 10.50-11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.05-10.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.50-11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	Schulhausbad Feld	Donnerstag 19.15–20.00 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 13.30-14.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.cl
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.cl
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 15.30-16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.cl
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 8.30-9.20 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
PERSONAL PROPERTY.	Hallenbad Brühlgut	Freitag 9.20–10.10 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch 17-18 Uhr	Anita Hunziker	079 370 04 57	anita.hunziker@epost.ch
	Schulschwimmanlage am Uetliberg		Barbara Krucher	0443715325	barbara.krucher@bluewin.ch
Zürich Kreis 9	Schulhallenbad Altweg	Mittwoch 14.45–15.30 Uhr	Barbara Graf-Lochner	0447011652	wasserplausch@hispeed.ch
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 13.45–14.30 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 14.30-15.15 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
Alexy formetown	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 15.15–16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49	reginabisig@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74	rjehli@gmx.ch

Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion.

Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostepp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

Internationale Tänze

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15-10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61	br.geissbuehler@bluewin.ch
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14.00–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Jeden 1. + 3. Mittwoch 14-16 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Egg/Esslingen	KGH Esslingen	Montag 9–11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Elsau	KGH	Dienstag 14.00-15.30 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92	Kein E-Mail
Erlenbach	KGH	Montag 14.15-15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
	KGH	Donnerstag 14.30-16.00 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindesaal	Jeden 2. + 4. Donnerstag 13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15-11.00 Uhr	Analuisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 15-17 Uhr	Marlies Witzig	044 926 26 07	Kein E-Mail
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14.00-15.30 Uhr	Elisabeth Baier	0447204316	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45-11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	0449540191	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
- 1 mg	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19.00-20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62	elsbethgraber@bluewin.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag 9.00-10.30 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Thalwil	Abwechselnd kath. Pfarreisaal oder Kirchbodenstrasse 60	Dienstag 9.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag 14.15-16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch
Wädenswil	Turnhalle Fuhr	Freitag 14-16 Uhr	Theo Forster	0447813583	theo.forster@gmx.ch
	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag 18.30-20.15 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag 14-16 Uhr, alle zwei Wochen	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65	deli@gmx.ch
Weiningen	Schlössli	Jeden 1. + 3. Donnerstag 14.00–15.45 Uhr	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag 9.30-11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77	Kein E-Mail
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16-17 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
Winterthur Töss	KGH Töss	Montag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Zollikerberg	Ref. KGH	Dienstag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
Zürich Kreis 4	Stöckli Hardau	Montag 14-16 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag 14.00-15.45 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
	KGH Paulus	Donnerstag 14.00-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Kein E-Mail
Zürich Kreis 9	Evang. KGH Altstetten	Donnerstag 14.00-15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch

Round Dance

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12–14 Uhr, für Fortgeschrittene	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
Mary Marina	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12–14 Uhr, gute Grundkenntnisse erforderlich	Silvia Siegfried Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 35 53	silvia.siegfried@bluewin.ch susanna.knobel@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	KGH Höngg	Jeden 2. Mittwoch 16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag 9.15-11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch

Dienstag 13 30-14 20 Uhr

Nordic Walking und Walking

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

Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Tourenund Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wöchentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren, ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Februar 2017 unter: www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor oder 058 451 51 31

Aktiv-Sportwoche

Was	Nordic Walking, Fitness,
	Wandern und Wellness
Wann	Sonntag bis Freitag, 16.–21.7.
Wo	Sils-Maria (Graubünden)

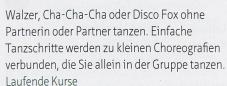


Sportkurse

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

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

Everdance



Februar bis April

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich

Kosten CHF 75.- (5 × 50 Min.)

CHF 90.- (6 × 50 Min.)

CHF 105.- (7 × 50 Min.)

CHF 120.- (8 × 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleider und Schuhe

Adliswil

Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr
	3.37.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA)
	Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.10-11.00 Uhr	
	Montag, 11.10-12.00 Uhr	
	6.310.4. (6 × 50 Min.)	
Leitung	Martina Foster-Achermann	
Kursort	werk eins, Werkstr. 1	

Bassersdorf

Dubbelbuoti		
Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr	
	23.230.3. (ohne 16.3.)	
	6 × 50 Min.	
Leitung	Margrith Nagel	
Kursort	Pflegezentrum Bächli	
	Im Bächli 1	

Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
	7.311.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt
	Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann

VVUIIII	DICH566, 15.50 11.20 0111
	7.311.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung
	Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann	Dienstag, 11.10-12.00 Uhr
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	28.211.4. (ohne 7.3.)
	6 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH
	Grampenweg 5

Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30-16.20 Uhr
	7.311.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum
	Gymnastikraum Oherdorfstr 15

Dübendorf

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr
	27.210.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Evref. KGH, Glockensaal
	Bahnhofstr. 37

Horgen

vvann	Dienstag, 10.00-10.50 Unr
	28.211.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum
	Baumgärtlihof, Baumgärtlistr, 12

Kloten

vvann	Mittwoch, 17.00-17.50 Uni
	8.319.4. (ohne 5.4.)
	6 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser

Kursort	Tanzschule Kloten
	Schaffhauserstr. 126

Lindau

Liliauu	
Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr
	20.210.4. (8 × 50 Min.)
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten-Mehrzweckraum
	Fischeracherstr. 80

BEWEGUNG UND SPORT

Meilen	Birmensdorf Indooren We	Wädenswil		Zürich-Oberstrass	
Wann Kursort	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.) Kirchenzentrum Leue	Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 6.3.) 6 x 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Wann	Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr	Leitung	1.3.–12.4. (7 × 50 Min.) Susana Barranco	Leitung Kursort	Monika Stirnimann Tanzschule dance it, Stäblistr. 2
Kursort	2.3.–13.4. (7 × 50 Min.) KiBa FiTa Meilen, Tanz- und	Kursort	Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5	Zürich-O	erlikon
Leitung	Pilatesschule, Alte Landstr. 153 Verena Pickart-Demont	Winterthu	Rectricitations estant (Nextell sawa).	Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Regensdo		Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr	Leitung Kursort	Isabella Ladner
Wann	Dienstag, 9.30-10.20 Uhr		Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 21.2.–11.4. (8 × 50 Min.)	Nuisoit	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
	14.311.4. (5 × 50 Min.)	Kursort	Kongress- und Kirchgemeinde-		ollishofen
Leitung	Monika Stirnimann		haus	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Kursort Richtersw	Ref. KGH, Watterstr. 18	Wann	Liebestr. 3 Freitag, 9.10–10.00 Uhr	Leitung	1.3.−12.4. (7 × 50 Min.) Brigitte Mühlestein
			24.2.–7.4. (ohne 17.3.) 6 × 50 Min.	Kursort	GZ Neubühl, Erligatterweg 53
Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 3.3.–7.4. (6 × 50 Min.)	Leitung	Petra Erb	Line Dar	200
Leitung	Susana Barranco	Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27		
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19	Wann	Freitag, 9.30–10.20 Uhr 24.2.–7.4. (7 × 50 Min.)	Linien neb	rd zu Country- und Popmusik in en- und hintereinander. Alle tanzen
Rüti	ande variable as som	Leitung Kursort	Katrin Metzener Ref. KGH Töss	anderen. V	ichzeitig aber synchron mit den Villkommen sind alle, die Spass am
Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 20.2.–27.3. (6 × 50 Min.)	Stationsstr. 3a Zürich-Aussersihl		Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.	
Leitung	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti				
Kursort	Werkstr. 4	Wann	Montag, 15.00 15.50 GH Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 10.3.)	Weissling Wann	Dienstag, 15.45–16.45 Uhr
Stäfa			6 × 50 Min.	vvaiiii	Anfängerkurs
Wann	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr	Leitung	Monika Bühlmann		4.46.6. (9 × 60 Min.)
vvaiiii	1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)	Kursort	Backstage Studio, Hardstr. 81	Kosten	CHF 144
Leitung	Verena Pickart-Demont		System (page 1997)	Leitung	Tina Schwendemann
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies	Zürich-Al		Kursort]] Lodge, Dorfstrasse 6a
	Etzelstr. 35	Wann	Montag, 13.30–14.20 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr	Volketswi	il
Thalwil			27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)	Wann	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr
Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 50 Min.)	Leitung Kursort	Isabella Ladner Tanzschule Galactic Dance		Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr 8.3.−12.4. (6 × 60 Min.)
Leitung	Susana Barranco	, wisort	Albulastr. 47	Kosten	CHF 96
Kursort	Pfisterschüür			Leitung	Trudy Facetti
11107	Alte Landstr. 104	Zürich-H	öngg	Kursort	Gemeinschaftszentrum
Urdorf	e Parkija i Sek (chine 5-4)	Wann	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 28.2.–11.4. (7 × 50 Min.)	Zürich-O	In der Au 1
Wann	Montag, 11.00-11.50 Uhr	Leitung	Claudia Kindschi Meuli		Page 500 M Power Swinger Ave
	6.3–10.4. (6 × 50 Min.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr	Kursort	GZ Höngg, Limmattalstr. 214	Wann	Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren
	7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)	Zürich-H	ottingen		Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Leitung	Monika Descombes	Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr		Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren
Kursort	Schulhaus Feld 1		Montag, 15.00–15.50 Uhr	Vester	1.312.4. (7 × 60 Min.)
	Rhythmikraum		Montag, 16.00–16.50 Uhr	Kosten	CHF 112.– Theresa Martinelli
			27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)	Leitung Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
		Leitung Kursort	Helen Rüegg GZ Hottingen, Gemeindestr. 54	Marsort	32 5 5 m. 3 m

Zürich-Unterstrass

Wann Dienstag, 12.30-13.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. $1^{1/2}$ Jahren 28.2.-11.4. (7 × 60 Min.)

Kosten CHF 112.-Leitung Theresa Martinelli Kursort GZ Bucheggplatz

> Weitere Kurse finden Sie unter www.pszh.ch

Bucheggstr. 93

Tai Chi/Qi Gong

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

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30-15.20 Uhr
	6.210.4. (10 × 50 Min.)
Kosten	CHF 190
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr
	2.213.4. (11 × 50 Min.)
Kosten	CHF 209
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Studios
	Gladbachstr. 119

TAI CHI - fliessende Bewegungen

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

Uster

101	Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr
Wann	
	9.313.4. (6 × 60 Min.)
Kosten	CHF 114
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum
	7ürichstr. 30

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

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

Affoltern a. A.

Wann	Montag, 13.30–14.45 Uhr
	13.310.4. (5 × 75 Min.)
Kosten	CHF 95
Leitung	Marianne Zimmerli
Kursort	Bewegungstherapie
	Theres Bachmann, Werkstrasse 1

Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag

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

Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr
	16.313.4. (5 × 60 Min.)
Kosten	CHF 85
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 147

Yoga

Yoga befasst sich mit Körperübungen, die sich positiv auf Ihre Gesundheit und die Lebensqualität auswirken. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnungen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen. Mit Yoga fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und steigern Ihre Lebensfreude. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

Winterthur



Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr
	2.313.4. (7 × 60 Min.)
Kosten	CHF 119
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

,	Wann	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
		1.312.4. (7 × 50 Min.)
	Kosten	CHF 119
	Leitung	Bernhard Riedi
	Kursort	Dance Light Studios
		Gladbachstrasse 119

Sicher durch den Alltag



Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit.
Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um mögliche Sturzursachen zu erkennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Rüti ZH

NEU

Wann	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr
	16.3–11.5. (ohne 20.4.)
	8 × 60 Min.
Kosten	CHF 150
Leitung	Béatrice Frischknecht
Kursort	Evref. KGH Rüti
	Amthofstr. 12

Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8–12 Uhr (gemäss
	Einteilung)
	ab 24.4. (8 × 60 Min.)
Kosten	3er-Gruppe: CHF 210/Person
	4er-Gruppe: CHF 170/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann
	Ursula Schrepfer
Kursort	Tennishalle Ambiance
	Bachenbülach
Anmeldung	Lilo Gubelmann
0	044 860 08 48



Tennis in Embrach

Wann Montag, 9–12 Uhr (gemäss

Einteilung)

8.5-3.7. (ohne 5.6.)

8 × 60 Min.

Kosten 3er-Gruppe: CHF 210.-/Person

4er-Gruppe: CHF 170.-/Person

inkl. Platzmiete

Leitung Gaby Pils

Kursort Tennisclub Embrach, Im Talegg

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, 8032 Zürich

058 451 51 36 Mo bis Fr, 8–12 Uhr

sport@pszh.ch

Tennis in Dürnten

Wann 8–12 Uhr (gemäss Einteilung)

21.4.–25.8. (ohne Frühlingsund Sommerferien)

12 × 60 Min.

Weitere Kurse finden Sie unter www.pszh.ch

Kosten CHF 264.-/Person

inkl. Platzmiete

Leitung Urs Senn, Walter Meyer Kursort Tennishalle Dürnten

Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a

Anmeldung Urs Senn

urs.senn@swissgmx.ch

055 240 96 60, 079 209 51 00

Einführungskurs Stand Up Paddling (SUP)

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 Paddle.

Kilchberg

Wann Kurs 1: Freitag

10.00-11.30 Uhr 23. + 30.6.

Kurs 2: Freitag 10.00-11.30 Uhr

14. + 21.7. Kurs 3: Freitag 10.00-11.30 Uhr

18. + 25.8.

Kosten CHF 120. – pro Kurs

(2 × 90 Minuten)

inkl. Board, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte

Leitung Trainer von

2 Legends by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout

Seestrasse 184

Voraussetzung Schwimmkenntnisse

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich

Dienstleistungscenter

Zimmerberg, Alte Landstrasse 24 8810 Horgen, 058 451 52 20

Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

Anmeldungen und Kursorte

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

Unterland und Furttal

Lern- und Begegnungszentrum Kursort

(LBZ)

Lindenhofstr. 1, Bülach

PSZH, DC Unterland und Furttal Anmeldung

058 451 53 00

katja.scheiber@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Königshof Kursort

Neumarkt 4, Winterthür

PSZH, DC Winterthur und Anmeldung

Weinland, 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

Zimmerberg

Alterszentrum Serata Kursort

Seminarraum Gattikon

Tischenloostr. 55, Thalwil

PSZH, DC Zimmerberg Anmeldung

058 451 52 20

dc.zimmerberg@pszh.ch

www.pszh.ch

Stadt Zürich

PSZH. DC Stadt Zürich Kursort

Seefeldstr. 94a, Zürich

058 451 50 00 Anmeldung

dc.zuerich@pszh.ch

www.pszh.ch

Uster - Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster

Kurssekretariat Marlies Sigg 044 940 24 77 oder

044 940 51 40

sigg.oase@bluewin.ch oder seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

Wetzikon - Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com

www.senioren-forum-zo.ch

Gesundheit und Prävention

Pfannenstiel

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Montag, 14.30-16.30 Uhr Wann

8.5. + 22.5.

CHF 80. - exkl. Docupass Kosten

Lucia Kalousek

Sozialarbeiterin

Treffpunkt Meilen, Raum Berg Kursort

Schulhausstr. 23, Meilen

Anmeldung Dienstleistungscenter

> Pfannenstiel, 058 451 53 20 dc.pfannenstiel@pszh.ch

Bis 24.4.

Stadt Zürich

Leitung

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 3/17 Mittwoch, 14-16 Uhr

22.3. + 5.4.

Kurs 4/17 Mittwoch, 14-16 Uhr

12.4. + 26.4.

Mittwoch, 9-11 Uhr Kurs 5/17

10.5. + 24.5.

Dienstag, 14-16 Uhr Kurs 6/17

6.6. + 20.6.

CHF 80.- exkl. Docupass Kosten

(2 × 120 Min.)

Barbara Läuchli Leitung

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Bis 10 Tage vor Kursbeginn Anmeldung

Unterland und Furttal

Grundkurs Gedächtnis-Training

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

Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr Wann

April (definitive Daten auf

Anfrage)

CHF 165.- (4 × 90 Min.) Kosten

Leitung

Susanne Fritschi

Gedächtnistrainerin SVTG

Weitere Kurse finden Sie unter <u>www.pszh.ch</u>

Winterthur und Weinland

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Kurs 2 Donnerstag, 9.30-11.30 Uhr

6.4. + 13.4.

CHF 80.- exkl. Docupass Kosten

(2 × 120 Min.)

Leitung Anja Spescha

Sozialarbeiterin

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Lagerhausstr. 3, Winterthur

Anmeldung Bis 13.3.

Wetzikon - Zürcher Oberland

Docupass-Workshop



Selbstbestimmung bis zum Schluss - wer heute vorsorgt, braucht sich morgen nicht zu sorgen. Sie erhalten wertvolle Informationen, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Recht auf Selbstbestimmung optimal zu nutzen. Im Dossier «Docupass» können Sie Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod festhalten. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen beschränkt.

Wann Mittwoch, 14-16 Uhr

1.3. + 15.3.

CHF 80. - exkl. Docupass Kosten

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

Christiane Würsdörfer Leitung

Fachverantwortliche

Erwachsenenschutz bei PSZH

DC Oberland Kursort

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Karin Dürger, 058 451 53 42 Anmeldung

karin.duerger@pszh.ch

NEU

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Einsteigerkurs Computer und Laptop (mit Windows 10)



Kurs 20.2017.02

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers oder Laptops kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben. Kleingruppe 5-6 Personen.

Dienstag, 13.30-16.30 Uhr Wann

4.4.-9.5.

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

schule SurfingSenior

Pro Senectute Kanton Zürich Kursort

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 14.3.

Internet und E-Mail Kurs (mit Windows 10)



Kurs 21.2017.01

Sie haben Grundkenntnisse am Computer, können die Maus bedienen und Texte im Word schreiben. Im Kurs lernen Sie: Gezielte Suche im Internet, E-Mails schreiben, eigenes Adressbuch anlegen sowie Lieblings-Webseiten abspeichern. Zudem lernen Sie praktische Webseiten zum Einkaufen im Internet kennen (Amazon/Ricardo) und Sie erhalten Informationen zur Sicherheit im Internet. Kleingruppe 5-6 Personen.

Dienstag, 13.30-16.30 Uhr Wann

14.3., 21.3., 28.3.

CHF 350.- (3 × 180 Min.) Kosten

Mitarbeitende der Computer-Leitung

schule SurfingSenior

Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Bis 23.2. Anmeldung

Kursort

Einsteigerkurs Tablet Samsung Galaxy (Android)



Kurs 24.2017.01

Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können. Zudem laden Sie interessante Apps auf Ihr Samsung Galaxy. Kleingruppe 5-6 Personen.

Wann Freitag, 13.30-16.30 Uhr

7.4., 21.4., 28.4., 5.5. Achtung: Zusätzlicher Kurstag am Dienstag, 18.4., 9-12 Uhr

(statt Karfreitag)

Weitere Kurse finden Sie unter www.pszh.ch

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

schule SurfingSenior

Pro Senectute Kanton Zürich Kursort

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 14.3.

Unterland und Furttal Einsteigerkurs Tablet

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

Montag, 9-11 Uhr Wann

20.3. + 27.3.

CHF 220.- (2 × 120 Min.) Kosten

Leitung Kevin Rechsteiner Anmeldung Bis 16.3.

Einsteigerkurs iPhone

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

Montag, 9-12 Uhr Wann

3.4. + 10.4.

CHF 250.- (2 × 180 Min.) Kosten

Albino Pallotta Leitung Anmeldung Bis 27.3.

Einsteigerkurs iPad

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

Montag, 9-12 Uhr Wann

6.3. + 13.3.

CHF 250.- (2 × 180 Min.) Kosten

Albino Pallotta Leitung Bis 27.2. Anmeldung

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



GRATIS

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

Wann

Montag, 15.5., 10-12 Uhr

Leitung SBB Anmeldung Bis 8.5.

Zimmerberg

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 können.

Freitag, 9-12 Uhr Wann 21.4. + 28.4.

CHF 240.- (2 × 180 Min.) Kosten

Albino Pallotta Leitung

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 Freitag, 14-17 Uhr

21.4. + 28.4.

Kosten CHF 240.- (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Einsteigerkurs Smartphone (Android)

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

Mittwoch, 13.30-16.30 Uhr Wann

5.4. + 12.4.

CHF 240.- (2 × 180 Min.) Kosten

Kevin Rechsteiner Leitung

Einsteigerkurs Tablet (Android)

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

Dienstag, 13.30-16.30 Uhr Wann

7.3. + 14.3.

Mittwoch, 13.30-16.30 Uhr

3.5. + 10.5.

CHF 240.- (2 × 180 Min.) Kosten

Kevin Rechsteiner Leitung

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile auf SBB.ch

Sie möchten von Ihrem Computer aus die besten ÖV-Verbindungen für Ihre Reise finden? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen können.

Mittwoch, 15.3., 14-16 Uhr Wann

SBB Leitung

Schnupperkurs Word

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

Montag, 27.3., 13.30-16.50 Uhr Wann

CHF 120.-Kosten Rolf Graber Leitung

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Fotobuch erstellen

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

Mittwoch, 9.00-11.15 Uhr Wann

> Kurs 1: 1.3.-15.3. Kurs 2: 17.5.-31.5 CHF 240.- (3 × 135 Min.)

Kosten

Zoe Tempset Leitung

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

bedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Suchen und Finden im Internet

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

Kurs 1: Montag, 27.2. Wann

> 13.30-16.50 Uhr Kurs 2: Montag, 15.5. 13.30-16.50 Uhr

CHF 120.-Kosten Rolf Graber Leitung

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Einkaufen im Internet

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

Wann Kurs 1: Montag, 6.3.

13.30-16.50 Uhr Kurs 2: Montag, 22.5. 13.30-16.50 Uhr

CHF 120.-Kosten Rolf Graber Leitung

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

> bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Reisen und das Internet

Wir bringen Ihnen das Thema «Reisen und Internet» näher.

Wann Kurs 1: Montag, 13.3.

> 13.30-16.50 Uhr Kurs 2: Montag, 29.5. 13.30-16.50 Uhr

CHF 120.-Kosten Leitung Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Umstieg auf Windows 10

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

Montag, 10.4., 13.30-16.50 Uhr Wann

CHF 120.-Kosten Leitung Rolf Graber

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

> bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Mit Excel Listen erstellen und rechnen

Sie kennen Excel schon ein bisschen, aber in der Praxis klemmt es immer mal wieder? Wir erstellen Listen und lernen die wichtigsten Funktionen kennen. >>

Montag, 3.4., 13.30-16.50 Uhr Wann

CHF 120.-Kosten Leitung Rolf Graber

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-Anmerkung

bedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

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 über:

Adliswil

www.computeria-adliswil.ch

Dübendorf

Computer-Treff, Stadtbibliothek

Herrliberg

www.triangel-herrliberg.ch

Illnau-Effretikon

www.lebensphase3.ch/computeria

www.computeriameilen.ch

Richterswil

www.computeria-richterswil.ch

Kilchberg und Rüschlikon

www.computeria-rueschlikon.ch

Uster

www.computeria-uster.ch

Volketswil

www.computeria-volketswil.ch

Winterthur

www.computeria-winterthur.ch

Stadt Zürich

www.computeria-zuerich.ch

Sprachen

Kursstufe A1: Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht. Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

Kursstufe B2: Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken. Kursstufe C1: Sie können sich spontan und fliessend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

Englisch Konversationskurse A2 / B2 (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».

Montag, 10.00-11.30 Uhr Wann

3.4.-26.6.

(ausser 17.4., 1.5., 5.6.) Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr 5.4.-14.6. (ausser 19.4.) Donnerstag, 8.45-10.15 Uhr 6.4.-22.6. (ausser 20.4., 25.5.)

Kosten CHF 300.- (10 × 90 Min.)

bei 7-10 Teilnehmenden

Leitung Gabriela Meier

Ausbilderin und Englischlehrerin

Anmeldung Bis 13.3.

Englisch-Fortsetzung A2.1 (laufende Kurse)





>>

Kurs 11.2017.03

Englisch lernen ist kein Neuland mehr für Sie, und Sie möchten in lockerer Atmosphäre weiterkommen. Vertiefen Sie den Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder bei privaten Kontakten anwenden möchten. Melden Sie sich für eine Schnuppermöglichkeit im laufenden Kurs.

Wann Freitag, 9.00-10.30 Uhr 28.4.-14.7. (ausser 26.5.)

CHF 330.- (11 × 90 Min.) Kosten

bei 7-10 Teilnehmende CHF 440.- (11 × 90 Min.) bei 5-6 Teilnehmende

Leitung Yvonne Rimle

Ausbilderin, Stadtführerin für

Englischsprechende

Anmeldung Bis 7.4.

Englisch für Einsteiger: «Get Ready for Holidays»





Kurs 12.2017.02

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

Wann Montag, 16.00-17.30 Uhr

8.5.-10.7.

Achtung: Kurs vom 5.6. fällt aus und findet am Dienstag, 6.6.,

CHF 400.- (10 × 90 Min.) Kosten

7-8 Teilnehmende CHF 300.- (10 × 90 Min.) 9-12 Teilnehmende

Leitung Yvonne Rimle

Ausbilderin, Stadtführerin für

Englischsprechende

Bis 18.4. Anmeldung

Weltsprache Englisch: «We Are Ready for Conversation»



Wann

A2-B1

Kurs 14.2017.02

In Englisch unterhalten Sie sich zu Themen aus den Bereichen Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit. Als Vorbereitung für anregende Diskussionen dient die gemeinsame Lektüre kürzerer englischer Texte.

Freitag, 13.15-15.00 Uhr Wann 5.5. -14.7. (ausser 26.5.)

CHF 310.- (10 × 105 Min.) Kosten

10-15 Teilnehmende Dominik]. Schaller

Wissenschaftler und Dozent für

neuere Geschichte

Anmeldung Bis 12.4.

Leitung

Spanisch Fortgeschrittene A2 oder A2.2



Kurs 15.2017.03 (A2) oder Kurs 15.2017.04 (A2.2) «Hablamos Español». Sie haben schon Spanischkurse besucht oder sind so weit fortgeschritten, dass Sie sich verständigen können. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Lernens: Zuhören, antworten, lesen, schreiben und sprechen. Wir lehren die Sprache so, wie sie in Spanien gesprochen wird.



Wann Mittwoch, 14.15-16.00 Uhr

(Niveau A2)

Mittwoch, 16.15-18.00 Uhr

(Niveau A2.2)

3.5.-12.7. (ausser 24.5.) CHF 310. - bei 7-10 Teilneh-

menden (10 × 105 Min.) CHF 410.- bei 5-6 Teilneh-

menden (10 × 105 Min.)

Leitung María Gárate, Ausbilderin und

Spanischlehrerin

Anmeldung Bis 18.4.

Kosten

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage

CHF 255.- bei 7 Teilnehmenden Kosten

(17 × 60 Min.)

Uster - Zürcher Oberland Englisch A1-B2



Al: Montag, 15.15-16.45 Uhr Al: Dienstag, 8.30-10.00 Uhr

A2: Montag, 8.30-10.00 Uhr B1: Dienstag, 10.15-11.45 Uhr

B2: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr CHF 470.- (20 × 90 Min.)

Kosten Andrea Strommer und Leitung

Kathrin Kohler

Katholisches Pfarramt, Jugend-Kursorte

haus Frjz, Tertianum Uster, Freizeit Treff Uster

Italienisch A1 / A2





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

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

Leitung Katholisches Pfarramt Uster Kursort

Spanisch Al





Wann Al: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr

A1: Dienstag, 15.00-16.30 Uhr

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

Wetzikon - Zürcher Oberland

Brush up your English A2 / B1



Kursort

Anmerkung



Wann	A2: Montag, 8.30-10.00 Uhr
	A2: Montag, 10.20-11.50 Uhr
	A2 / B1: Donnerstag
	8.30-10.00 Uhr
	A2 / B1: Donnerstag
	10.15-11.45 Uhr
Kosten	CHF 250 (10 × 90 Min.)
Leitung	Montag: Judith Bertschi
0	Donnerstag: Nelly Jaeger
Kursort	Montag: PSZH, DC Oberland
	Bahnhofstr. 182, Wetzikon
	Donnerstag: Cevi-Schüür
	Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Spanisch Konversation A2 / B1

Wann Mittwoch, 8.30-10.10 Uhr 1.3.-12.4. 3.5.-12.7. Kosten CHF 580.- (18 × 100 Min.) Leitung Iulia Amrein Kursort Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Uster - Zürcher Oberland

Kalligraphie für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Wann	Mittwoch, 9-11 Uhr	
,	8.312.4.	
Kosten	CHF 220 (6 × 120 Min.)	
	(plus CHF 35. – Material)	
Leitung	Susanne Bischoff	
Kursort	Freizeit-Zentrum insieme	
	Freiestr. 29, Uster	

Ready for conversation A2 / B1





Wann	Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr
	Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr
Kosten	CHF 250 (10 × 90 Min.)
Leitung	Lissa Pfenninger
Kursort	Morgens: Quartierwohnzimmer

Bahnhofstr. 256, Wetzikon Nachmittags: Hittnauerstr. 32, Wetzikon







Ausdruck und Kreativität

Stadt Zürich

«Geschichte - für einmal lebendig»

Kurs 30.2017.02

Sie können nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung unserer modernen Welt beigetragen haben. Wir greifen aktuelle Ereignisse auf und betrachten die geschichtlichen Hintergründe und Ursachen. Die politische Aktualität bestimmt die Themen. Sie haben die Möglichkeit, Themen zu wünschen, damit Ihre Fragen mit geschichtlichen Daten, Fakten und Zusammenhängen erklärt werden.

Lasammemm	angeneration verden.
Wann	Freitag, 15.00-16.45 Uhr
	5.514.7. (ausser 26.5.)
Kosten	CHF 355 (10 × 105 Min.)
	10-15 Teilnehmende
Leitung	Dominik J. Schaller
	Wissenschaftler und Dozent
	für neuere Geschichte
Anmeldung	Bis 18.4.

Fotografieren statt knipsen

Wetzikon - Zürcher Oberland

Was braucht es, damit ein Bild den Betrachter in seinen Bann zieht? Zahlreiche Tipps mit Fallbeispielen helfen Ihnen, Ihr Fotosujet neu zu gestalten.

Wann	Dienstag, 9.00-11.15 Uhr
	9.5., 16.5., 23.5., 30.5.
Kosten	CHF 210 (4 × 135 Min.)
Leitung	Denise Broer
	Ambitionierte Hobbyfotografin
Kursort	Quartierwohnzimmer
	Bahnhofstr. 256, Wetzikon

Anmeldung Bis 31.3.

Erzählcafé

Kursort

Italienisch A2

Wann

Kosten

Leitung

Carla Müller PSZH, DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Mittwoch, 9.00-10.40 Uhr

Dienstag, 8.30-10.00 Uhr

CHF 250.- (10 × 90 Min.)

Zimmerberg

Let's keep talking B1 / B2

Russisch für Reisevögel A1

2.3.-13.4.

4.5.-18.5.

1.6.-13.7.

Wann

VVaiiii	Wilcowocii, 2.00 10.10 0111
	1.312.4.
	3.512.7.
Kosten	CHF 530 (18 × 100 Min.)
Leitung	Andrea Snashall
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee
	Seestr. 110, Horgen
Anmerkung	Es gelten die Annullations-
	bedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

Donnerstag, 9.00-10.40 Uhr

Unterland und Furttal

Erzählcafé



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

Amusames.
Freitag, 14-16 Uhr
31.3., 28.4.
(2 × 120 Min.)
Katja Scheiber
Keine erforderlich

Winterthur und Weinland





Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Das 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 22.2., 29.3., 26.4. Astrid Schöni Leitung

Stubete «Zäme singe»





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

Dienstag, 13.30-14.30 Uhr Wann 21.2., 28.3., 11.4., 23.5., 20.6.

Brigitte Schneider Leitung

Zimmerberg

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

18.4.-13.6.

Kosten CHF 170. – $(9 \times 120 \text{ Min.})$

Leitung Hans Held

Informationen zu Anmeldungen und Kursorten finden Sie auf Seite 11.

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 23.3. + 24.3. Wetzikon 27.4. + 28.4. Zürich

28.6. + 29.6. Winterthur (Singles)

17.8. + 18.8. 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

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 Eignung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

Für Region Stadt Zürich und

Zimmerberg

Wann Dienstag, 2.5., 13.30-17.00 Uhr

Mittwoch, 3.5., 9-12 Uhr

Kursort DC Stadt Zürich

Seefeldstr. 94a, Zürich

Anmeldung Scherrer Eveline/Stefan Müller

058 451 50 00

treuhanddienst@pszh.ch

Für Übrige Regionen Wann Mittwoch, 26.4.

13.30–17.30 Uhr Donnerstag, 27.4. 13.30–17.30 Uhr

Kursort DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Anmeldung Ruth Hunn/Hanna Urech 058 451 53 40

030 431 33 40

treuhanddienstoberland@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 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 1/2017 Herausgeberin Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

Wir sind in Ihrer Nähe

Dienstleistungscenter

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

Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00

Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen Telefon 058 451 53 20 Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon Telefon 058 451 53 40

Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur Telefon 058 451 54 00

Stadt Zürich

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

Postadresse:

Postfach 3233, 8034 Zürich Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

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



GEMEINSAM STÄRKER