**Zeitschrift:** Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2017)

Heft: 3: Jubiläumsausgabe : 100 Jahre auf dem Weg : eine Begegnung mit

Menschen, die sich für das Wohl älterer Generationen und die Solidarität zwischen Jung und Alt einsetzen - gestern, heute und in

Zukunft

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

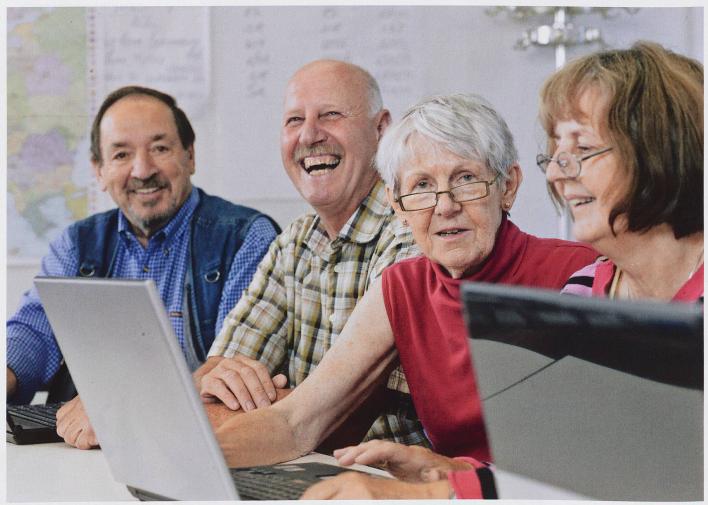
**Download PDF:** 19.11.2025

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



# Gemeinsam stärker

Das Dienstleistungscenter der Stadt Zürich kooperiert im Bildungsbereich mit der Klubschule Migros.



Die Partnerschaft mit der Klubschule Migros bringt viele Vorteile für unsere Kursteilnehmenden.

Foto: fotolia.de

# Gemeinsam stärker mit der Klubschule Migros Zürich

Damit es seinen Seniorinnen und Senioren ein möglichst optimales Lernumfeld in der Informatik und im Bereich Neue Medien bieten kann, arbeitet das Dienstleistungscenter der Stadt Zürich neu mit der Klubschule Migros Zürich zusammen.

Tragen Sie sich mit dem Gedanken, vielleicht doch noch einen Computer, ein iPad oder einen Laptop anzuschaffen? Wollten Sie sich schon lange mit neuen Technologien auseinandersetzen, haben sich aber nie richtig getraut?

# Gemeinsam stärker

Solche Vorsätze lassen sich künftig noch einfacher und gezielter in die Tat umsetzen. Warum? Das Dienstleistungscenter der Stadt Zürich von Pro Senectute Kanton Zürich arbeitet neu mit der Klubschule Migros Zürich zusammen, und diese Partnerschaft bringt viele Vorteile mit sich. «Die Klubschule ist ein toller und erfahrener Partner im Bildungsbereich», freut sich Andrea C. Eigenmann, zuständig für den Bereich Bildung und Kultur bei Pro Senectute Kanton Zürich. Und Kathrin Feller, Leiterin des Centers Limmatplatz der Klubschule, ergänzt: «Im gemeinsamen Bestreben, die ältere Generation angesichts der Digitalisierung fit zu halten, erachten wir die Zusammenarbeit als absolute Win-win-Situation.»

#### Vorteilhafte Zusammenarbeit

Damit Sie als Kursteilnehmende voll auf Ihre Kosten kommen, werden pro Kurs maximal acht Teilnehmende (ab 60 Jahren) zusammen lernen. Von der Kooperation verspricht sich Eigenmann viel. Die Klubschule verfüge über gut erreichbare und modern eingerichtete Schulungsräume (direkt am Limmatplatz, in Oerlikon und in Altstetten am Bahnhof) und bestens qualifizierte Ausbildnerinnen und Ausbilder (edu-Qua-zertifiziert). Die Klubschule Migros sei als professioneller Schulungspartner jederzeit in der Lage, neue Trends im Bereich der Informatik und den Neuen Medien aufzunehmen und neue Angebote zu schaffen.

Einen zusätzlichen Vorteil sieht Andrea Eigenmann im Umstand, dass die Klubschule bei der Werbung ein grösseres Potential an Leuten erreichen könne. Dies erhöhe die Chancen, dass die Kurse wie ausgeschrieben im gewünschten Zeitraum tatsächlich stattfinden. Dank der Möglichkeit, sich bis nur sieben Tage vor Kursbeginn noch anzumelden, haben auch Kurzentschlossene gute Chancen, am Kurs ihrer Wahl teilzunehmen.

# Erste Kurse ab September

Die ersten Kurse der beiden Kooperationspartner beginnen am 4. September mit einem Einsteigerkurs für den Computeralltag. Ab Mitte September werden ein Einsteigerkurs Windows 10, ein Einsteigerkurs Online-Grundlagen sowie ein Einsteigerkurs iPad angeboten. Informationen dazu finden Sie in diesem AKTIV auf den Seiten 18 und 19 sowie unter www.pszh.ch > Sport und Bildung

Mit dieser Kooperation und den Kursangeboten unterstützen wir Sie dabei, sich auf den neusten Stand der Digitalisierung zu bringen, denn so vieles kann inzwischen mit einem «Mausklick» erledigt werden.



# 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 Kosten 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 24)
- > www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport
- > Sie werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Fitness und Gymnastik (Fit/Gym). Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie hier:
- > 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. Die gut 300 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)





Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Adliswil	Leicht Frauen	Schulhaus Zopf	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Heidi Bianchi	0447106492	marino.bianchi@bluewin.ch
	Vital	Schulhaus Werd	Mittwoch 14.00-15.15 Uhr	Luluda Stavrinos	044 482 30 69	luluda.stavrinos@hispeed.ch
Aesch	Leicht Frauen	Turnhalle Nassenmatt	Montag 9.00-9.50 Uhr	Lilian Schlund	044 400 19 84	l.schlund@gmx.ch
Aeugst	Vital	Schulhaus Gallenbühl	Donnerstag 18–19 Uhr	Helen Spörri	0447618980	helen.spoerri@sunrise.ch
Affoltern a. A.	Vital	Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch 12.45-13.45 Uhr	Marita Küng	044 767 16 36	marita.kueng@hispeed.ch
	Leicht	Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch 14-15 Uhr	Marita Küng	044 767 16 36	marita.kueng@hispeed.ch
Altikon	Leicht Frauen	Turnhalle	Montag 18-19 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
Andelfingen	Sportlich Frauen	Oberstufen-Turnhalle	Montag 9-10 Uhr	Heidi Frauenfelder	052 317 16 36	heidi.frauenfelder@gmx.ch
Bachenbülach	Vital	MZR Im Baumgarten	Montag 14-15 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Bachs	Vital	Mehrzweckgebäude	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
Bäretswil	Leicht Frauen	Mehrzweckhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Christina Bollier	043 843 00 83	christina.bollier@bluewin.ch
Bauma	Leicht Frauen	Oberstufen-Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07	bigler.silvia@gmail.com
Benken	Sportlich Frauen	Turnhalle	Mittwoch 9.15-10.15 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Berg am Irchel	Leicht Frauen	Turnhalle	Montag 17.15-18.15 Uhr	Angela Schmid	052 318 16 73	schmid_angela@bluewin.ch
Bonstetten	Vital Frauen	Schulhaus im Bruggen	Mittwoch Sommer 18–19 Uhr Winter 17–18 Uhr	Gianna Meili	044 700 09 87	andre.meili@hispeed.ch
Brütten	Vital Frauen	Schulhaus Chapf	Mittwoch 16–17 Uhr	Erika Eichholzer	052 345 17 16	eeichholzer@bluemail.ch
nutten	Leicht	Gemeindesaal	Dienstag 14–15 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Bubikon	Leicht Frauen	Turnhalle Spycherwise	Mittwoch 13.30–14.30 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
Buch am Irchel	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 13.30–14.30 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
Buchs	Leicht Frauen	Turnhalle Zihl	Mittwoch 14-15 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Bülach	Vital	Ref. KGH	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Dulacii	Leicht	Ref. KGH	Dienstag 10-11 Uhr	Christine Jäger	044 860 57 18	christine.jaeger@bluewin.ch
Dällikon	Vital Frauen	Turnhalle Lee Pünt	Dienstag 17–18 Uhr	Elsbeth Stämpfli	044 844 38 06	elsbeth.staempfli@gmx.ch
Dänikon/Hüttikon	Vital Frauen	Turnhalle Schulhaus Rotfluh	Montag 16.45–17.45 Uhr	Rosmarie Sacchet	044 844 45 34	rosmarie.sacchet@bluewin.ch
Dättlikon	Vital	Schulhaus Metteln	Mittwoch 9.15-10.15 Uhr	Anton Hirschi	052 315 13 07	anton.hirschi@bluewin.ch
Dielsdorf	Sportlich Frauen	MZH Früebli	Montag 16.45–17.45 Uhr	Mengina Füglister	044 853 39 87	mengina.fueglister@bluewin.ch
	Leicht/Vital Männer	Oberstufen-Turnhalle	Montag 18.15-19.15 Uhr	Mengina Füglister	044 853 39 87	mengina.fueglister@bluewin.ch
(Berran	Leicht Frauen	Saal Alterssiedlung	Dienstag 14-15 Uhr	Nicole Buchs	044 853 21 24	nicole.buchs@swissonline.ch
Dietikon	Vital Frauen	Pavillon Evang. Freikirche	Donnerstag 14.15-15.15 Uhr	Graziella Pfammatter	044 536 46 56	bodywell.pfammatter@hispeed.ch
Dinhard	Vital Frauen	Sporthalle	Dienstag 9–10 Uhr	Margrit Schmid- Diemant	052 223 28 88	gum.schmidi@bluewin.ch
Dorf	Vital	Mehrzweckgebäude	Dienstag 17-18 Uhr	Brigitte Müller	052 317 31 13	bpmueller@gmx.ch
Dübendorf	Vital Männer	Turnhalle Schulhaus Dorf	Montag 7.45-8.45 Uhr	Hans-Rudolf Baum- berger	044 821 95 66	h.r.baumberg@glattnet.ch
	Vital	Turnhalle Birchlen	Mittwoch 19-20 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46	jsabella.heller@gmail.com
	Vital	KGH Ref. Kirchenzentrum	Donnerstag 8.45–9.45 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Vital	KGH Ref. Kirchenzentrum	Donnerstag 10–11 Uhr	Lotti Rufer	044 820 23 24	l.rufer@glattnet.ch
	Vital	Pfarrsaal Leepünt	Donnerstag 9.30-10.30 Uhr	Marianne Schulz	0448217164	Keine E-Mail-Adresse
Dürnten	Vital Frauen	Turnhalle Nauen	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Leicht	Turnhalle Nauen	Mittwoch 14.45-15.45 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Egg	Vital Frauen	Turnhalle Bützi	Mittwoch 14-15 Uhr	Fiorella Lupi	055 240 53 26	fiorellalupi@bluewin.ch
Eglisau	Vital Frauen	Turnhalle Städtli	Mittwoch 15-16 Uhr	Isabelle Haeberlin	044 867 28 07	isabelle.haeberlin@bluewin.ch
Elgg	Leicht Frauen	Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 14.15-15.05 Uhr	Yvonne Hareter	079 482 59 71	y.hareter@bluewin.ch
	Vital	Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 15.15-16.05 Uhr	Yvonne Hareter	079 482 59 71	y.hareter@bluewin.ch
Ellikon a.d.Thur	Vital Frauen	Turnhalle Bürgli	Donnerstag 9–10 Uhr	Nicole Blöchlinger	076 427 15 60	nicole.bloechlinger@icloud.com
Elsau	Vital Frauen	Turnhalle	Dienstag 8-9 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch
	Leicht	Turnhalle	Donnerstag 9–10 Uhr	Irene Rickenbach	052 363 25 11	jrene.rickenbach@gmx.ch

Ort .	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Embrach	Vital Männer	Turnhalle D Hungerbühl	Mittwoch 15.45-16.45 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch
	Vital	Turnhalle D Hungerbühl	Mittwoch 14-15 Uhr	Marianne Bearth	044 865 13 15	Keine E-Mail-Adresse
Fehraltorf	- Leicht Frauen	MZH Heiget	Mittwoch 14-15 Uhr	Thea Peterhans	044 950 12 88	thea.peterhans@bluewin.ch
Feuerthalen	Leicht Frauen	Turnhalle	Dienstag 9.15-10.00 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Flaach	Leicht Frauen	Alte Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Zivana Gisler	052 318 19 44	bz_gisler@hispeed.ch
Freienstein	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag 14.30-15.30 Uhr	Käthi Hofmann	044 865 48 19	huhof57@bluewin.ch
Gossau	Vital	Turnhalle Chapf	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
	Leicht	Turnhalle Chapf	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Vreni Syfrig	044 832 12 27	fam.syfrig@hispeed.ch
Grafstal/Kemptthal	Vital	Singsaal	Dienstag 8.50-9.50 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51 079 509 70 47	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
Grüningen	Vital Frauen	Zentralschulhaus	Donnerstag 9.00-9.50 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32	Keine E-Mail-Adresse
Gundetswil	Vital	Turnhalle	Freitag 14–15 Uhr	Barbara Grobet	052 375 17 78	barbara.grobet@bluewin.ch
Hagenbuch	Leicht	Gemeindehaus	Donnerstag 9–10 Uhr	Lilli Meyenhofer	052 338 33 88	lillimeyenhofer@hotmail.com
lausen a. A.	Vital Frauen	Turnhalle Albisbrunn	Montag 10-11 Uhr	Monika Domeisen	0447642102	monidom@bluewin.ch
Hedingen	Vital Frauen	Schulhaus Güpf	Donnerstag 8-9 Uhr	Jacqueline Weideli	056 634 25 11	slowfox@bluewin.ch
	Vital Frauen	Schulhaus Güpf	Mittwoch 14.30–15.30 Uhr	Uta Koch	0447613450	hpukoch@sunrise.ch
lenggart	Vital	Turnhalle	Dienstag 16-17 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
linwil	Vital Frauen	Turnhalle Schulhaus- strasse	Montag 17-18 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Meiliwiese	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Tabea Huber	044 937 45 54	hubertabea@bluewin.ch
Hittnau	Leicht	Turnhalle Hermetsbüel	Donnerstag 14.30–15.30 Uhr	Marlies Zumsteg	044 950 08 77	zumsteg.hittnau@vtxmail.ch
lochfelden	Vital Frauen	Schulhaus Wisacher	Donnerstag 9.10-10.00 Uhr	Dora Bickel	044 860 68 81	u-d.bickel@bluewin.ch
lofstetten	Sportlich	Turnhalle	Montag 9-10 Uhr	Marianne Roost	052 364 25 03	roost.marianne@bluewin.ch
löri	Vital Frauen	Glatthalle	Montag 15.30-16.30 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43	maggie.wenk@hispeed.ch
lüntwangen	Leicht Frauen	MZH	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Ruth Altorfer	044 861 15 49	ruth.altorfer@gmx.ch
lütten	Leicht	Mehrzweckgebäude	Dienstag 19–20 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
Inau-Effretikon	Vital Frauen	Turnhalle Altersheim	Montag 8.15-9.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
maa ziiremen	Leicht Frauen	Turnhalle Altersheim	Mittwoch 9.10-10.10 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Altersheim	Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Veronika Fehr	052 346 18 08	vfehr@swissonline.ch
Kappel a. A.	Vital Frauen	Schulhaus Tömlimatten	Mittwoch 14-15 Uhr	Monika Domeisen	0447642102	monidom@bluewin.ch
Gilchberg	Leicht	Kath. Pfarramt St. Elisabeth	Donnerstag 10.10-11.00 Uhr	Annamaria Roos	0447154082	amr60@gmx.ch
70000	Vital	Schulhaus Brunnenmoos	Mittwoch 18-19 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
(leinandelfingen	Vital	Turnhalle Zielacker	Dienstag 16.20-17.15 Uhr	Monika Ueber	079 387 49 38	uebermonika@hotmail.com
	Vital	Turnhalle Zielacker	Dienstag 17.20–18.15 Uhr	Monika Ueber	079 387 49 38	uebermonika@hotmail.com
(loten	Vital Männer	Turnhalle Schluefweg	Freitag 9-10 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71	ruedi.huegi@hispeed.ch
	Vital mollige Frauen	Turnhalle Schluefweg	Freitag 10-11 Uhr	Margrith Hügi	044 814 13 71	ruedi.huegi@hispeed.ch
	Leicht Frauen	Ref. KGH	Dienstag 9–10 Uhr	Susi Frauenfelder	044 813 33 25	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KGH	Dienstag 10-11 Uhr	Susi Frauenfelder	044 813 33 25	s.frauenfelder@bluewin.ch
	Waldgymnastik leicht	Eingang Schluefweg	Donnerstag 9–10 Uhr	Susi Frauenfelder	044 813 33 25	s.frauenfelder@bluewin.ch
50,000	Vital Frauen	Eingang Schluefweg	Donnerstag 9–10 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
10 (1940)	Vital Männer	Turnhalle Schluefweg	Donnerstag 14-15 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
(nonau	Vital Frauen	Schulhaus Aeschrain	Donnerstag Sommer 19–20 Uhr Winter 17.30–18.30	Marianne Fülscher	044767 16 32	marianne.fuelscher@bluewin.ch
	Leicht	Turnhalle Stampfi	Montag 14-15 Uhr	Monika Descombes	079 503 66 62	monika.descombes@bluewin.ch
Kollbrunn	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 13.30–14.30 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20	l-sch@gmx.ch
Langnau a. A.	Leicht	Turnhalle Schulhaus Widmer	Mittwoch 14-15 Uhr	Annemarie Schürer	0447130276	anne-marie.schuerer@hispeed.ch
	Leicht Männer	Turnhalle Schulhaus Widmer	Mittwoch 15-16 Uhr	Annemarie Schürer	0447130276	anne-marie.schuerer@hispeed.ch

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Männedorf	Vital	Turnhalle Blatten	Dienstag 8–9 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Leicht	Turnhalle Hasenacker	Dienstag 10-11Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
	Leicht	Alterssiedlung Haldenstrasse	Mittwoch 9-10 Uhr	Regula Peter	044 920 48 08	er.peter-trueb@bluewin.ch
Narthalen	Sportlich Frauen	MZH	Mittwoch 8-9 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maschwanden	Leicht Frauen	Schulhaus am Bach	Dienstag 15.45-16.45 Uhr	Claudia Gaus	056 631 21 71	claudia.gaus@bluewin.ch
Maur	Vital	Turnhalle Pünt	Dienstag 19–20 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag 15.30-16.30 Uhr	Beate Gisel	044 915 42 07	gisel.beate@gmail.com
	Vital	Turnhalle Dorf	Montag 16.45-17.45 Uhr	Beate Gisel	044 915 42 07	gisel.beate@gmail.com
	Vital	Untere Turnhalle Dorf	Dienstag 14.45-15.45 Uhr	Liselotte Goepel	044 923 52 81	u.goepel@bluewin.ch
Mettmenstetten	Leicht Frauen	Turnhalle Wygarten	Mittwoch 14-15 Uhr	Heidi Schoch	0447671131	heidi.schoch@gmx.ch
Mönchaltorf	Leicht Frauen	Turnhalle Rietwis	Mittwoch 10-11 Uhr	Nelly Brodbeck	044 940 06 49	nelly.brodbeck@bluewin.ch
To The Table 1	Leicht Frauen	Grosser Mönchhofsaal	Mittwoch 14-15 Uhr	Ursula Hotz	044 948 12 94	ub.hotz@bluewin.ch
	Vital Männer	Turnhalle Rietwis	Mittwoch 16-17 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
leerach	Leicht	Mehrzweckanlage	Mittwoch 14-15 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
liederglatt	Sportlich Frauen	Singsaal Eichi	Montag 8.30-9.30 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Vital Frauen	Singsaal Eichi	Montag 9.45-10.45 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
	Leicht	Singsaal Eichi	Mittwoch 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
liederhasli	Sportlich	Schulhaus Lindenstrasse	Dienstag 17.45-18.45 Uhr	Andrea Hammer	044 371 70 89	ahammer@nova5.ch
ricacinasii	Sportlich Frauen	Schulhaus Seehalde Pavillon	Mittwoch 10-11 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
	Sportlich Männer	Schulhaus Seehalde Pavillon	Donnerstag 10.10-11.10 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
	Vital Frauen	KGH	Montag 14-15 Uhr	Priska Trivellin	044 810 49 58	priska.trivellin@trivellin.net
	Leicht	Seniorenzentrum Spitz	Dienstag 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg	079 932 97 92	the4buchser@yahoo.de
liederweningen	Sportlich	Turnhalle Schmittenwis	Mittwoch 13.30-14.30 Uhr	Marianne Süss	056 249 30 60	Keine E-Mail-Adresse
	Leicht	Turnhalle Schmittenwis	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Silvia Frei	044 856 19 46	wsfrei@bluewin.ch
lürensdorf	Vital	Schulhaus Ebnet	Montag 16.45-17.45 Uhr	Nelly Eigenmann	044 836 69 22	nellyeigenmann@bluewin.ch
)berembrach	Vital Frauen	Turnhalle Zweigärten	Mittwoch 18.15-19.15 Uhr	Claudia Stutz	044 865 37 18	claudia.stutz@hispeed.ch
Dberengstringen	Sportlich Frauen	Sportanlage Brunewiis	Donnerstag 9.10–10.00 Uhr	Vera Zverina	0447501187	vera.zverina@gmail.com
Dberglatt	Sportlich	Gemeindesaal der Chliriethalle	Dienstag 9–10 Uhr	Karl Gutschmid	079 250 35 05	gutschmid@hispeed.ch
Oberhasli	Vital	Schulhaus Mehrzweck- raum	Donnerstag 14–15 Uhr	Gaby Lardon	044 851 02 41	gaby.lardon@bluewin.ch
Dberohringen	Leicht	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Esther Liebi	052 335 53 11	e.liebi@hispeed.ch
Obfelden	Vital Frauen	Alte Turnhalle Chilefeld	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Christine Völke	043 322 82 81	cvoelke@datazug.ch
	Vital	Alte Turnhalle Chilefeld	Mittwoch 14.45–15.45 Uhr	Christine Völke	043 322 82 81	cvoelke@datazug.ch
Detwil a. d. L.	Vital	Schulhaus Letten	Montag 9.05–10.05 Uhr	Ursula Leuzinger	0447505900	uleu@gmx.ch
	Vital	Schulhaus Letten	Montag 10.05-11.05 Uhr	Ursula Leuzinger	0447505900	uleu@gmx.ch
Detwil a. S.	Vital Frauen	Turnhalle Dörfli	Mittwoch 14-15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Sportlich Männer	Turnhalle Dörfli	Montag 13-14 Uhr	Sebastian Bühler	044 929 22 41	s.h.buehler@bluewin.ch
Opfikon-Glattbrugg	Vital	Ref. KGH	Dienstag 9-10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
1	Leicht	Ref. KGH	Mittwoch 9–10 Uhr	Theres Kümin	044 830 71 23	wkuemin@bluewin.ch
Ottenbach	Vital	Turnhalle Chappelisteig	Mittwoch 16-17 Uhr	Marlies Stanger	0447614604	mstanger@bluewin.ch
Pfäffikon	Leicht	Kath. Kirche St. Benignus		Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Market Market	Leicht Frauen	Alterszentrum Neuhof	Montag 9.30–10.30 Uhr	Silvia Bigler	044 950 59 07	bigler.silvia@gmail.com
Pfungen	Vital	Turnhalle	Donnerstag 10.00–10.45 Uhr	Elisabeth Bont	052 315 36 49	lisibont@gmx.ch
Rafz	Sportlich	Turnhalle Schulhaus	Montag 7.15–8.05 Uhr	Sylvia Sigrist	044 869 06 01	sylvia.sigrist@gmx.ch
INGIZ	Sportnen	Götzen	110.1106 7.13 0.03 0111	3,1114 3161130	01,0070001	-)
Rheinau	Sportlich	Mehrzweckgebäude	Donnerstag 8.30–9.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
	Sportlich	Mehrzweckgebäude	Donnerstag 9.30–10.30 Uhr	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Richterswil	Leicht	Schulhaus Töss	Mittwoch 16.30-17.30 Uhr	Myrta Güner	044 784 24 30	guener.m@gmail.com
Rifferswil	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Judith Meienhofer	0447130286	juanmei@gmx.ch
Rikon	-Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch 15-16 Uhr	Lorette Schneeberger	052 383 11 20	l-sch@gmx.ch
Rümlang	Sportlich	Foyer Worbiger	Montag 10.00-10.55 Uhr	Diana Turrin	079 205 03 01	turrin.d@bluewin.ch
	Leicht	Haus am Dorfplatz	Dienstag 9–10 Uhr	Patricia Keller	044 850 27 61	pkellerl@gmx.ch
	Leicht	Haus am Dorfplatz	Dienstag 10-11 Uhr	Patricia Keller	044 850 27 61	pkellerl@gmx.ch
Russikon	Leicht	Turnhalle Sunneberg	Mittwoch 14-15 Uhr	Nina Schett	044 941 31 43	schettspiration@hispeed.ch
Rüti	Vital Frauen	Turnhalle Schanz	Mittwoch 16-17 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Vital	KHG Felsberg	Donnerstag 9.15–10.15 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
	Leicht Frauen	Eichlinde	Donnerstag 10.30-11.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Samstagern	Vital Frauen	Schulhaus Samstagern	Montag 16.30-17.30 Uhr	Monika Bechtiger	0447849081	monika_bechtiger@yahoo.com
Schlatt	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 9.00-9.50 Uhr	Cigdem Groll	052 202 00 49	cigdem.groll@gmx.com
ichlieren	Vital Frauen	Sandbühl	Donnerstag 9–10 Uhr	Margrith Stillhart	0447405080	Keine E-Mail-Adresse
	Sportlich	Schulhaus Zelgli	Dienstag 8–9 Uhr	Waltraud Hofstetter	0447300307	Keine E-Mail-Adresse
	Vital	Gemeinschaftsraum Post	Mittwoch 8-9 Uhr	Waltraud Hofstetter	0447300307	Keine E-Mail-Adresse
Schmidrüti	Sportlich Männer	Turnhalle	Donnerstag 20–21 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Schöfflisdorf	Leicht	Turnhalle Rietli	Donnerstag 18-19 Uhr	Susanne Binder	056 243 18 34	su.binder@bluewin.ch
Schönenberg	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag 9-10 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62	paul.horath1@bluewin.ch
chwerzenbach	Leicht	Chimlisaal	Mittwoch 9-10 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
	Vital	Chimlisaal	Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Brigitte Bürgin	044 830 52 48	brigitte.buergin@bluewin.ch
Seegräben	Vital	Turnhalle Primar- schulhaus	Donnerstag 10-11 Uhr	Rita Mauchle	044 930 06 27	rita.mauchle@bluewin.ch
euzach	Vital Frauen	Turnhalle Halden	Mittwoch 14-15 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
	Leicht Frauen	Turnhalle Halden	Mittwoch 15-16 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch
itadel	Leicht Frauen	Altes Gemeindehaus	Montag 14–15 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Vital	Singsaal Oberstufe	Mittwoch 9.00-9.55 Uhr	Corinne Obrist	044 885 29 30	saco.obrist@hispeed.ch
	Vital	Singsaal Oberstufe	Mittwoch 10.00-10.55 Uhr	Margrith Wenk	044 858 05 43	maggie.wenk@hispeed.ch
itäfa	Leicht Frauen	Alterszentrum Lanzeln	Montag 10-11 Uhr	Claire Bodmer	044 926 78 70	bodys@bluewin.ch
itammheim	Vital	Oberstufen-Turnhalle	Mittwoch 14.45-15.45 Uhr	Monika Helbling	052 745 28 48	Keine E-Mail-Adresse
	Vital	Oberstufen-Turnhalle	Mittwoch 15.45-16.45 Uhr	Monika Helbling	052 745 28 48	Keine E-Mail-Adresse
iteinmaur	Leicht Frauen	Turnhalle	Mittwoch 15.45-16.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
	Sportlich	Turnhalle	Mittwoch 16.45-17.45 Uhr	Heidi Lehmann	044 853 02 45	heidi.l@bluemail.ch
Tagelswangen	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag 10.15-11.05 Uhr	Ursula Müller	052 345 26 51	ursula.mueller-gerber@bluewin.ch
- Fann	Leicht Frauen	Kath. KGH	Mittwoch 10.15-11.05 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Thalheim a.d.Thur	Leicht	Turnhalle	Freitag 9.30-10.30 Uhr	Christine Jordi	052 336 17 73	jordi.thalheim@bluewin.ch
- Thalwil	Leicht Frauen	Alterszentrum Serata	Montag 8.45-9.45 Uhr	Marianne Ringger	0447134146	marianne.ringger@swissonline.ch
	Leicht Frauen	Alterszentrum Serata	Montag 10-11 Uhr	Marianne Ringger	0447134146	marianne.ringger@swissonline.ch
rüllikon	Vital Frauen	MZH	Mittwoch 9–10 Uhr	Yvonne Deiss	052 316 21 06	yvonne.deiss@gmx.ch
ruttikon	Vital	Turnhalle	Dienstag 18.30-19.30 Uhr	Ruth Frei	052 317 13 25	rfrei333@gmail.com
Turbenthal	Vital Frauen	Turnhalle Risi	Mittwoch 14-15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
Jetikon am See	Leicht Frauen	Turnhalle Rossweid	Mittwoch 13-14 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Vital Frauen	Turnhalle Rossweid	Mittwoch 14-15 Uhr	Monika Sutter	044 929 03 08	monika.sutter62@gmail.com
	Leicht Frauen	Turnhalle Weissenrain	Donnerstag 14-15 Uhr	Susanna Schinzel	044 920 56 03	susanna@schinzel.ch
Jitikon	Vital	Üdiker-Huus	Freitag 9.30–10.30 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Interengstringen	Leicht	Schulhaus Büel	Dienstag 9–10 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Uster	Leicht Frauen	Ref. KGH Kreuz	Montag 9–10 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KGH Kreuz	Montag 10-11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KGH Kreuz	Dienstag 10–11 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch
	Leicht	Pflegezentrum Neuwies	Mittwoch 9.15-10:15 Uhr	Karin Maurer	044 941 50 52	maurerfamilie@bluewin.ch

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
	Vital	Sporthalle Buchholz	Donnerstag 14–15 Uhr	Maria Kappeler	044 940 38 21	maria.kappeler@hispeed.ch
	Leicht	Alterssiedlung Rehbühl	Montag 10-11 Uhr	Marianne Koch	044 825 42 19	m_und_m.koch@ggaweb.ch
	Vital Männer	Turnhalle Weidli	Montag 14-15 Uhr	Rosemarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kath. Kirchgemeinde- zentrum	Dienstag 14–15 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
	Leicht	Kath. Kirchgemeinde- zentrum	Dienstag 15–16 Uhr	Yvonne Imboden	044 940 00 45	yvonne@pnp.ch
/olketswil	Leicht Frauen	Schulhaus Feldhof	Mittwoch 15.30-16.30 Uhr	Margrit Singh	055 244 11 20	margrit.singh@gmx.ch
Vädenswil	Leicht	Alterssiedlung Bin Rääbe	Mittwoch 9-10 Uhr	Maja Dutler	044 788 16 78	majadu@gmx.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	Dienstag 17.15-18.15 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
Vald	Sportlich	Kath. Pfarrei St. Margarethen	Dienstag 10.15-11.15 Uhr	Rosemarie Zanet	055 246 20 16	Keine E-Mail-Adresse
	Vital	Kath. Pfarrei St. Margarethen	Donnerstag 9.30–10.30 Uhr	Rosemarie Zanet	055 246 20 16	Keine E-Mail-Adresse
Vallisellen	Sportlich Männer	MZH	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Vital Männer	MZH	Donnerstag 8–9 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Vital Männer	MZH	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Leicht Männer	MZH	Donnerstag 9–10 Uhr	Josef Schreiber	044 830 61 36	jogasch@bluewin.ch
	Leicht Frauen	KGH	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53	raeuftlin@sunrise.ch
	Vital Frauen	KGH	Dienstag 9.30–10.30 Uhr	Käthi Räuftlin	052 384 17 53	raeuftlin@sunrise.ch
Veiach	Leicht Frauen	Kleiner Gemeindesaal	Donnerstag 9–10 Uhr	Käthy Daetwyler	044 867 26 17	kd.daetwyler@bluewin.ch
Veiningen	Vital Frauen	Oberstufenschulhaus Singsaal	Mittwoch 8.45-9.45 Uhr	Yvonne Sujata	043 542 17 19	yvonne.sujata@gmail.com
Veisslingen	Leicht Frauen	KGH	Donnerstag 14.15-15.15 Uhr	Mirjam Roth	052 384 15 11	mirjam.roth@rothco.ch
Vetzikon	Leicht Frauen	Turnhalle Bühl	Mittwoch 14-15 Uhr	Irene Kupper	044 930 02 40	i_kupper@hotmail.com
	Vital	Turnhalle Feld	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Rosemarie Widmer	044 932 77 85	widmerroma@bluewin.ch
Viesendangen	Leicht Frauen	Sporthalle Sagi	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
0	Vital Frauen	Sporthalle Sagi	Dienstag 10-11 Uhr	Vreni Villiger	052 337 31 11	hvilliger@bluewin.ch
Vil	Leicht Frauen	Turnhalle Landbühl	Mittwoch 15-16 Uhr	Agnes Meier	044 869 06 41	agnes.meier@bluewin.ch
Vila	Vital	Turnhalle Schochen	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Priska Stahl	052 385 15 57	e.stahl@gmx.ch
Vildberg	Sportlich Männer	Turnhalle	Mittwoch 15.30-16.30 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
, and the second	Leicht	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
	Sportlich Frauen	Turnhalle	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Ruth Hegner	052 385 26 58	ruth.hegner@bluewin.ch
Winkel	Leicht	Saal Sigristenstiftung	Montag 9.30-10.30 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
	Vital Frauen	Turnhalle Grossacher	Dienstag 9-10 Uhr	Ruth Gut	044 860 30 39	ruth.gut@hispeed.ch
Vinterthur	Leicht	KGH Liebestrasse	Dienstag 9-10 Uhr	Elsbeth Harlacher	052 203 38 82	e.harlacher@gmx.ch
	Vital	Zwinglikirche Matten- bach	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Monika Helbling	052 745 28 48	Keine E-Mail-Adresse
Vinterthur (Ober-)	Leicht	Zentrum am Buck	Mittwoch 9–10 Uhr	Erika Stahl	052 242 10 84	erika.schwyter@bluewin.ch
	Vital	KGH Oberwinterthur	Donnerstag 8.45–9.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Vital	KGH Oberwinterthur	Donnerstag 9.45–10.45 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Vital	KGH Oberwinterthur	Dienstag 8.30-9.00 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
	Vital	KGH Oberwinterthur	Dienstag 9–10 Uhr	Gerda Breitenmoser	052 745 25 01	gerda.breitenmoser@gmail.com
Winterthur-Seen	Vital Frauen	Ref. KGH Seen	Montag 14–15 Uhr	Monika Stamm	052 266 21 62	monista@gmx.ch
	Vital	KGH St. Urban	Dienstag 8.30-9.15 Uhr	Rita Kobler	052 385 46 57	rita.kobler@bluewin.ch
Winterthur (Sennhof)	Vital	Turnhalle	Dienstag 16.15-17.30 Uhr	Dora Dümel	052 222 45 32	hduemel@bluewin.ch
Winterthur-Veltheim	Vital Frauen	KGH Veltheim	Donnerstag 8.45-9.45 Uhr	Andrea Lichti	052 335 21 07	lichti.andrea@gmail.com
	Leicht Frauen	KGH Veltheim	Donnerstag 9.50-11.00 Uhr	Andrea Lichti	052 335 21 07	lichti.andrea@gmail.com
	Vital Männer	KGH Feldstrasse	Freitag 8.30–9.30 Uhr	Brigitte Stehrenberger	052 212 18 43	brigitte.stehrenberger@sunrise.ch

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Winterthur- Wülflingen	Vital Frauen	KGH Wülflingen	Mittwoch 8.30-9.30 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
	Vital Frauen	KGH Wülflingen	Mittwoch 10-11 Uhr	Brigitte Lüber	052 315 50 25	brigitte.lueber@hispeed.ch
Wolfhausen	Leicht Frauen	Geissbergsaal	Montag 13.30-14.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07	beatrice.frischknecht@gmx.ch
Zollikerberg	Vital Frauen	Ref. KGH	Freitag 9–10 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Vital Männer	Neue Turnhalle Schulweg/Rüterwis	Mittwoch 18-19 Uhr	Corinne Wettstein	044 391 42 82	co.wettstein@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 8.20–9.20 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 10.30–11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	044 780 61 12	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 13.30–14.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Montag 14.45-15.45 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Mittwoch 9.15-10.15 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
	Vital-Sturzprävention	Diakoniewerk Neumünster	Mittwoch 10.30-11.30 Uhr	Marlies Dorfschmid	0447806112	marlies.dorfschmid@bluewin.ch
Zollikon	Vital	KGH Rösslirain (Dorf)	Mittwoch 9.15-10.15 Uhr	Brigitte Schäpper	044 391 96 52	brigitte.schaepper@bluewin.ch
	Vital Frauen	La Palestrina	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	Vital	La Palestrina	Dienstag 10–11 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
	Sportlich Frauen	La Palestrina	Mittwoch 9-10 Uhr	Lotti Weber-Arter	044 391 51 31	lottiweber.arter@swissonline.ch
Zürich Kreis 1	Leicht	Eglise française	Dienstag 14.30-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
Zürich Kreis 2	Vital Frauen	Ref. KGH Leimbach	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Eveline Jäger	044 481 57 01	philipp-jaeger@bluewin.ch
100	Vital	Ref. KGH Enge	Mittwoch 9–10 Uhr	Hannelore Bösch	044 363 80 88	hannelore.boesch@sunrise.ch
Zürich Kreis 3	Leicht Frauen	Herz-Jesu-Kirche	Mittwoch 9.00-9.50 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	grafl2001@yahoo.de
	Leicht Männer	Herz-Jesu-Kirche	Mittwoch 10-11 Uhr	Elisabeth Graf	044 461 18 89	grafl2001@yahoo.de
	Vital Frauen	Sporthalle Sihlhölzli	Donnerstag 9.50-10.50 Uhr	Erika Isler Rütschi	044 272 88 75	islerrue@bluewin.ch
	Vital Frauen	Sporthalle Sihlhölzli	Donnerstag 11.00–11.50 Uhr	Erika İsler Rütschi	044 272 88 75	islerrue@bluewin.ch
	Vital Männer	Ref. KGH Bühl Wiedikon	Dienstag 9.15-10.15 Uhr	Esther Büchi	044 462 57 85	esther.bu@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KGH–Saal Friesenberg	Dienstag 14-15 Uhr	Susanne Rasper	044 462 25 06	aqua-gym-fit@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Ref. KGH Bühl Wiedikon	Donnerstag 9–10 Uhr	Ursula Ruhstaller	043 534 75 91	ursi8903@gmail.com
Zürich Kreis 4	Leicht	Bullingerkirche	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Annabeth Juchli- Von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
	Vital	KGH Pfarrei St. Felix und Regula Hard	Donnerstag 8.30-9.30 Uhr	Annegret Czernotta	076 495 32 82	aczernotta@hispeed.ch
(eller)	Vital Frauen	Ref. KGH Aussersihl	Mittwoch 9.30-10.30 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	edith.stieger@astrodata.ch
	Vital Männer	Ref. KGH Hard	Montag 8.30-9.30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
	Vital Frauen	Bullingerkirche	Montag 9.30-10.30 Uhr	Sylvie Berchtold	076 330 60 16	sylvie.berchtold@hispeed.ch
Zürich Kreis 5	Vital	Ref. KGH Industrie- quartier	Mittwoch 9-10 Uhr	Sabrije Tahiraj	043 288 54 85	tahiraj_s@hotmail.com
Zürich Kreis 6	Vital	Ref. KGH Paulus	Dienstag 8.45–9.45 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	Leicht	Ref. KGH Paulus	Dienstag 10-11 Uhr	Annick Breton	044 364 03 37	ann.breton@bluewin.ch
	Leicht	KGH Oberstrass	Donnerstag 8.45-9.45 Uhr	Judith Meienhofer	0447130286	juanmei@gmx.ch
	Vital	KGH Oberstrass	Donnerstag 10-11 Uhr	Judith Meienhofer	0447130286	juanmei@gmx.ch
theenne	Vital	Christl. Zentrum Buchegg	Montag 9.30-10.30 Uhr	Marianne Kägi	044 302 14 60	maryka@bluewin.ch

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
ürich Kreis 7	Vital Frauen	Alterszentrum Kluspark	Montag 9–10 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14	info@fit-gymnastik.ch
	Vital Frauen	Alterszentrum Kluspark	Montag 10-11 Uhr	Doris Jaeggi	044 381 17 14	info@fit-gymnastik.ch
Market - Buš	Vital Frauen	Ref. KGH Witikon	Mittwoch 8.45-9.45 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
	Sportlich Frauen	Ref. KGH Witikon	Mittwoch 10-11 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
that 5	Sportlich	Alterszentrum Kluspark	Mittwoch 18.15–19.30 Uhr Oktober–April	Paula Hitz	044 381 93 43	p_s_hitz@bluewin.ch
ürich Kreis 9	Leicht Frauen	Turnhalle Schulhaus Triemli	Donnerstag 16-17 Uhr	Barbara Oesch	. 0447002381	barbara.oesch@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kirchgemeinde St. Konrad	Dienstag 8-9 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Leicht Frauen	Kirchgemeinde St. Konrad	Dienstag 9-10 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
reilergeenod)	Leicht Männer	Kirchgemeinde St. Konrad	Dienstag 10–11 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Leicht	GZ Bachwiesen	Mittwoch 9-10 Uhr	Monika Descombes	044 734 53 90	monika.descombes@bluewin.ch
ürich Kreis 10	Leicht Frauen	Ref. KGH Höngg	Dienstag 10.30–11.30 Uhr	Annabeth Juchli- Von Euw	044 272 48 94	juchliannabeth@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. KGH Höngg	Montag 8.45-9.45 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
Common	Vital Frauen	Ref. KGH Höngg	Montag 10-11 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
HEARING GE	Vital Frauen	Ref. KGH Höngg	Mittwoch 10-11 Uhr	Gaby Hasler	044 341 35 16	gaby.hasler@leunet.ch
1-80 02 ×	Vital Frauen	Pfarreizentrum Heilig Geist	Freitag 9–10 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
(mil/100 x	Sportlich Frauen	Pfarreizentrum Heilig Geist	Freitag 10-11 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
	Leicht Frauen	KGH Wipkingen	Freitag 14.30-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine E-Mail-Adresse
	Vital Männer	Ref. KGH Höngg	Freitag 9–10 Uhr	Jules Weiss	044 301 19 94	fam.weiss@bluewin.ch
7 mile (0. s.	Vital Frauen	Turnhaus Letten	Donnerstag 16.30-17.30 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41	stebler@glattnet.ch
9) - \$490 BRU	Vital Frauen	Turnhaus Letten	Donnerstag 17.45–18.45 Uhr	Maja Stebler	044 821 10 41	stebler@glattnet.ch
ürich Kreis 11	Leicht Frauen	Ref. KGH Oerlikon	Mittwoch 9-10 Uhr	Elvira Eberhard	044 322 23 44	elvira.eberhard@gmx.ch
	Vital Männer	Pfarrsaal Maria Lourdes	Donnerstag 8.45–9.45 Uhr	Bruno Moser	044 302 21 80	bmoser1@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. KGH Glaubten	Montag 9.30-10.30 Uhr	Danila Stoffel	044 371 79 23	danila.stoffel@gmx.ch
	Leicht Frauen	Pfarrsaal Maria Lourdes	Mittwoch 9-10 Uhr	Ingeborg Kuhn	044 301 30 91	inge@kuhn.ch
3 44 101	Vital Frau en	Kath. KGH St. Katharina	Donnerstag 9–10 Uhr	Maja Knobel	044 372 23 79	pum.knobel@bluewin.ch
	Vital Frauen	Ref. KGH Glaubten	Dienstag 9.35-10.30 Uhr	Marianne Schraner	0443116711	m_schraner@bluewin.ch
	Leicht Frauen	KGH Saatlen	Donnerstag 9.30–10.30 Uhr	Marianne Schraner	044 311 67 11	m_schraner@bluewin.ch
	Vital Männer	Ref. KGH Glaubten	Donnerstag 9.30–10.30 Uhr	Silvia Bihrer	043 388 81 31	bihrer@hotmail.com
	Vital Männer	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
militaria de la composición della composición de	Vital Frauen	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Dienstag 9.30–10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
DATE OF THE	Vital Frauen	Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche	Freitag 9.30-10.30 Uhr	Sonja Virchaux	044 321 14 24	sonjavir@bluewin.ch
	Leicht Frauen	GZ Seebach	Mittwoch 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder	044 803 07 54	s.frauenfelder@bluewin.ch
Zürich Kreis 12	Vital	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag 9–10 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch
	Vital Frauen	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag 10-11 Uhr	Christa Hennecke	044 362 57 41	ch.hennecke@bluewin.ch

# **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. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

# 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.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

# **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.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport (im Suchfeld die Sportart eingeben)

# 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 Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen. www.pszh-sport.ch

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. www.pszh-sport.ch

# Sportwochen

# Sportwoche Ski Alpin

Was	Skifahren
Wann	Sonntag bis Freitag,
	1419.1.2018
Wo	Bivio (Graubünden)

# Sportwoche Ski Alpin

Was	Skifahren
Wann	Sonntag bis Freitag,
VValili	
	1116.3.2018
Wo	Grindelwald (Bern)

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie demnächst unter: www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor oder unter Telefon 058 451 51 31

# Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seiten 5-9) 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 Do 8-12 Uhr) sport@pszh.ch www.pszh.ch

# **Everdance**



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe

Laufende Kurse August bis Dezember

Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 90 (7 × 50 Min.)
	CHF 105 (8 × 50 Min.)
	CHF 135 (9 × 50 Min.)
	CHF 150 (10 × 50 Min.)
	CHF 165 (11 × 50 Min.)
	CHF 180 (12 × 50 Min.)
	CHF 195 (13 × 50 Min.)
	CHF 210 $(14 \times 50 \text{ Min.})$
	CHF 225 (15 × 50 Min.)
	CHF 240 (16 × 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleidung und

# Adliswil

Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr
	25.822.12.
	(ohne 13.10., 20.10.)
	16 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA)
	Badstr 6

Schuhe

# Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.10–11.00 Uhr Montag, 11.10–12.00 Uhr
	21.811.12.
	(ohne 9.10., 16.10., 23.10)
	14 × 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	werk eins, Werkstr.1

# Bassersdorf

The second secon	
Wann	Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr
	7.921.12.
	(ohne 2.11., 23.11.)
	14 × 50 Min

Leitung	Margrith Nagel	Hinwil	NEU	Rüti	ursort Alte Kaserne Kulturze
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1	Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr 6.1118.12. (7 × 50 Min.)	Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 4.9.–18.12. (ohne 30.10.)
Birmensd	orf	Leitung	Margrith Nagel		15 × 50 Min.
Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 22.8.–19.12.	Kursort	Hiwi-Märt Gossauerstr. 14	Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4
	(ohne 10.10., 17.10.)	Kloten	STANDONO NO DEL CONTROL	Stäfa	erung Claudia Kindschi Met
Leitung Kursort	16 × 50 Min. Monika Descombes Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10	Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.) 16 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 27.9., 11.10., 18.10.) 15 × 50 Min.
Bonstette	n	Leitung	Werner Niederhäuser	Leitung	Verena Pickart-Demont
Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 22.8.–19.12.	Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126	Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35
	(ohne 10.10., 17.10.)	Lindau	CHIEF SADEILA, LAUREL KANKON GARAGE	Thalwil	losu Platzoniete
Leitung Kursort	16 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain	Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr 4.9.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.)	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 24.8.–21.12. (ohne 12.10., 19.10.)
Dul I		Leitung	14 × 50 Min. Ursula Müller	Leitung	16 × 50 Min. Susana Barranco
<b>Bülach</b> Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr	Kursort	Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80	Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104
	12.919.12. (ohne 10.10., 17.10.)	Meilen		Urdorf	
	13 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr	Wann	Montag 11 00 11 E011hr
Leitung Kursort	Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH Grampenweg 5	vvaiiii	Mittwoch, 11.00-11.50 Uhr 23.820.12. (ohne 6.9., 27.9., 11.10.,	Wallii MU O	Montag, 11.00–11.50 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min.
Dietikon		Kursort	18.10.), 14 × 50 Min. Kirchenzentrum Leue		Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 22.8.–19.12.
Wann	Dienstag, 15.30-16.20 Uhr 22.819.12. (ohne 10.10., 17.10.) 16 × 50 Min.	Wann	Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 24.8.–21.12. (ohne 28.9., 12.10., 19.10.)	Leitung Kursort	(ohne 10.10., 17.10.) 16 × 50 Min. Monika Descombes Schulhaus Feld 1
Leitung Kursort	Monika Descombes Alters- und Gesundheits-	Kursort	15 × 50 Min. KiBa FiTa Meilen, Tanz- und	Nurson	Rhythmikraum
	zentrum, Oberdorfstr. 15	Ruisoit	Pilatesschule, Alte Landstr. 153	Wädensw	il QI-QSR seamed,
Dübendor	f	Leitung	Verena Pickart-Demont	Wann	Montag, 8.50-9.40 Uhr
Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr	Regensdo	rf		21.818.12. (ohne 9.10., 16.10.)
Leitung	11.911.12. (ohne 9.10., 16.10., 6.11., 13.11.), 10 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend	Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 3.10., 10.10., 17.10.)		16 × 50 Min. Mittwoch, 9.00-9.50 Uhr 23.820.12.
Kursort	Ev. Ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37	Leitung	15 × 50 Min. Monika Stirnimann		(ohne 11.10., 18.10.) 16 × 50 Min.
Horgen	IM aro lua briann soame de la Cranu	Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18	Leitung Kursort	Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt
Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr	Richtersw	The second of th	The a	Gessnerweg 5
vvaiiii	22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.)	Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 25.8.–22.12.	Winterthu	The second relation of the second
	16 × 50 Min.		(ohne 13.10., 20.10.)	Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
Leitung	Susana Barranco	Leitung	16 × 50 Min. Susana Barranco		Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 12.9.–19.12.
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19		(ohne 10.10., 17.10.) 13 × 50 Min.

Alte Kaserne Kulturzentrum Kursort Technikumstr. 8 Leitung Petra Erb Freitag, 9.10-10.00 Uhr Wann 25.8.-22.12. (ohne 13.10., 20.10.) 16 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Leitung Gate 27, Theaterstr. 27 Kursort Wann Freitag, 10.40-11.30 Uhr 25.8.-22.12. (ohne 13.10., 20.10.) 16 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Leitung Ref. KGH Töss Kursort Stationstr. 3a

#### Zürich-Altstetten

Wann

Kursort

Montag, 14.30–15.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 11.9., 9.10., 16.10.) 15 × 50 Min. Leitung Isabella Ladner

Albulastr, 47

Montag, 13.30-14.20 Uhr

Tanzschule Galactic Dance

# Zürich-Aussersihl

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
Montag, 16.00–16.50 Uhr
4.9.–18.12.
(ohne 9.10., 16.10.)
14 × 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann

Kursort Backstage Studio
Hardstr. 81

#### Zürich-Höngg

Wann
Dienstag, 9.20–10.30 Uhr
22.8.–19.12.
(ohne 10.10., 17.10.)
16 × 50 Min.
Leitung
Claudia Kindschi Meuli
Kursort
GZ Höngg, Limmattalstr. 214

# Zürich-Hottingen

Wann

Montag, 15.00–15.50 Uhr
Montag, 16.00–16.50 Uhr
4.9.–18.12.
(ohne 11.9., 9.10., 16.10.)
13 × 50 Min.
Leitung Helen Rüegg
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Montag, 14.00-14.50 Uhr

#### Zürich-Oberstrass

Wann
Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
23.8.–20.12.
(ohne 4.10., 11.10., 18.10.)
15 × 50 Min.
Leitung
Kursort
Monika Stirnimann
Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2

#### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr
21.8.–18.12.
(ohne 11.9., 9.10., 16.10.)
15 × 50 Min.
Leitung Isabella Ladner
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

# Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr 23.820.12.
	(ohne 11.10., 18.10.)
	16 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein
	Stéphanie Beglinger Messerli
Kursort	GZ Neubühl, Erligatterweg 53

# **Line Dance**

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen «solo», gleichzeitig aber synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

#### Volketswil

Wann	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr
	Tanzerfahrung von etwa
	1¹/₂ ]ahren
	6.920.12.
	(ohne 11.10., 18.10., 8.11.)
•	13 × 60 Min.
Kosten	CHF 208
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum
	In der Au 1

# Weisslingen



#### Zürich-Oerlikon

Wann	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr
	Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren
	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
	Tanzerfahrung von
	ca. 21/2 Jahren
	30.813.12.
	(ohne 11.10., 18.10.)
	14 × 60 Min.
Kosten	CHF 224
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

# Zürich-Unterstrass

Wann	Dienstag, 12.30-13.30 Uhr
	Tanzerfahrung von 2 Jahren
	29.812.12.
	(ohne 10.10., 17.10.)
	14 × 60 Min.
Kosten	CHF 224
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Bucheggplatz
	Bucheggstr. 93

# 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
	16.1018.12. (10 × 75 Min.)
Kosten	CHF 190
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	Bewegungstherapie Theres
	Bachmann, Werkstr. 1

# Tai Chi/Qi Gong



Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauftätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Qi Gong und Tai Chi Übungen.

#### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30-15.20 Uhr

> 21.8.-11.12. (ohne 9.10., 16.10.)

15 × 50 Min. CHF 285.-Alfons Lötscher

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

#### Zürich-Fluntern

Kosten

Leitung

Wann Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr

24.8.-14.12. (ohne 12.10., 19.10.)

15 × 50 Min.

Kosten CHF 285.-Alfons Lötscher Leitung Dance Light Studios Kursort

Gladbachstr. 119



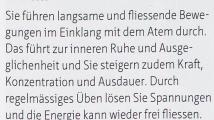
Wann Mittwoch, 14-15 Uhr

18.10.-20.12. (10 × 60 Min.)

CHF 190.-Kosten Fredy Buttauer Leitung

Lebenskunst, Römerstr. 18 Kursort

## Tai Chi



#### Uster

Wann	Donnerstag, 10.45-11.45 Uhr
	240 2172

24.8.-21.12. (ohne 12.10., 19.10.)

16 × 50 Min.

CHF 304.-Kosten

Vivienne Schmid-Greenwood Leitung

Kursort frjz Freizeit- und

Jugendzentrum, Zürichstr. 30

# Qi Gong





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 24.8.-21.12. (ohne 5.10., 12.10.) 16 × 50 Min. CHF 272.-Kosten Laura Keller-Rosnati Leitung Kursort Iyengar Yoga Horgen

Seestr. 147

# Yoga





Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

#### Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
	24.821.12.
	(ohne 7.9., 5.10., 12.10.,
	16.11.), 14 × 50 Min.
Kosten	CHF 238
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

#### Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
	23.820.12.
	(ohne 11.10., 18.10.)
	16 × 50 Min.
Kosten	CHF 272
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Dance Light Studios
	Gladbachstr. 119

#### Zürich

Wann



Wann Ab Mitte Oktober Informationen unter: www.pszh.ch

# Zimmerberg



Ab Mitte Oktober Informationen unter: www.pszh.ch

Telefon 058 451 51 36

Telefon 058 451 51 36

#### **Tennis**

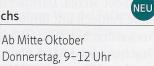
Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich. Tennisschläger können gemietet werden.

#### Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8–12 Uhr
	(gemäss Einteilung)
	ab 18.9. (8 × 60 Min.)
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264/Person
	4er-Gruppe: CHF 210/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Lilo Gubelmann
	Ursula Schrepfer
Kursort	Tennishalle Ambiance
	Bachenbülach
Anmeldung	Bis 2. September bei
angeriando	Lilo Gubelmann
	Telefon 044 860 08 48
	10101101101100000

#### Tennis in Buchs

Wann



(gemäss Einteilung) 26.10.-14.12. 8 × 60 Min.

3er-Gruppe: CHF 264.-/Person Kosten

4er-Gruppe: CHF 210.-/Person inkl. Platzmiete

Leitung Renate Wiederkehr

Kursort Tenniscenter Furtbach-Buchs Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich und Infos Forchstr. 145, 8032 Zürich

Telefon 058 451 51 36 Mo bis Fr, 8-12 Uhr sport@pszh.ch

#### Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8-12 Uhr
	Dienstag, 1.81.12.
	(ohne 13.10., 20.10.)
	12 × 60 Min.
Kosten	CHF 264/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Urs Senn
or Anime	Walter Meyer
1/	T . I II D

Tennishalle Dürnten Kursort Bubikonerstr. 43a

Anmeldung Urs Senn

urs.senn@swissgmx.ch Telefon 079 209 51 00

# Ambitionierte Kanutin bei Pro Senectute Kanton Zürich

Wer hätte gedacht, dass in den Reihen von Pro Senectute Kanton Zürich eine erfolgreiche Spitzensportlerin tätig ist? Eben. Die Frau heisst Silke Pattloch – und ist 44 Jahre alt.

Tatsächlich hat die Teamleiterin Gemeinwesenarbeit, Silke Pattloch, gerade kürzlich an den World Masters Games verschiedene Auszeichnungen gewonnen: Gold gab es im 10er-Drachenboot Mixed. Darüber hinaus holte Silke Pattloch mit ihrem Verein «Team Neckardrachen Deutschland» im 20er-Drachenboot Mixed über die Sprintstrecken 500 sowie 200 Meter zweimal Silber.

«Eine unglaublich tolle Erfahrung», sagt Pattloch auf die Frage nach der Faszination der World Masters Games im neuseeländischen Auckland. Die Wettkämpfe seien in etwa gleichzusetzen mit den olympischen Spielen für Leistungssportler über 35 Jahre. Eindrücklich sei das Ganze, «weil die Spiele ein geniales Beispiel dafür sind, wie freundschaftlich, offen und respektvoll sich fremde Nationen im Sport begegnen und das Miteinander feiern und geniessen». Es sei der wahre Sportsgeist, der Menschen unterschiedlichen Alters und Herkunft zusammenbringe.

Besonders stolz ist Silke Pattloch über das hervorragende Abschneiden im Drachenboot. Darunter versteht man ein besonders langes, offenes Paddelboot, das seinen Ursprung in China hat. Zumeist stellt es durch Bemalung oder Schnitzarbeiten sowie einen dekorativen Drachenkopf und -schwanz einen stilisierten chinesischen Drachen dar.

Neben dem Drachenboot Mixed stand für Silke Pattloch bei den World



Silke Pattloch: Erfolgreiche Spitzensportlerin und Mitarbeiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich.

Masters Games auch die Kategorie Outrigger auf dem Turnierplan.

Die begeisterte und ambitionierte Rennkanutin und ihr Team verpassten auf der Halbmarathonstrecke im 6er Outrigger auf dem offenen Meer in der Disziplin «open water» ganz knapp die Bronzemedaille. Die World Masters Games sind eine Multisportveranstaltung für Seniorensportler, wobei das Mindestalter für eine Teilnahme in Abhängigkeit von der Sportart zwischen 25 und 35 Jahre beträgt. Die Spiele werden von der International Masters Games Association organisiert.

# 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

Kursort Lern- und Begegnungszentrum

Lindenhofstr. 1, Bülach

Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furttal

058 451 53 00

katja.scheiber@pszh.ch

# Winterthur und Weinland

Kursort Königshof

Neumarkt 4, Winterthur

Anmeldung PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 29

astrid.schoeni@pszh.ch

# Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata

Seminarraum Gattikon

Tischenloostr. 55, Thalwil

Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg

058 451 52 20

dc.zimmerberg@pszh.ch

www.pszh.ch

# Stadt Zürich

Kursort PSZH, DC Stadt Zürich

Seefeldstr. 94a, Zürich

Anmeldung 058 451 50 00

dc.zuerich@pszh.ch

www.pszh.ch

# Uster - Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster Kurssekretariat Marlies Sigg

044 940 51 40

kurse@seniorennetz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch

# Wetzikon - Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Forum Zürcher Oberland

044 951 19 70 (Mi, 14-17 Uhr) senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

# Gesundheit und Prävention

# Limmattal und Knonaueramt Gehirntrainingskurs Winterhalbjahr 2017/2018

Ein aktives Gehirn langweilt sich nie. Abwechslungsreiche Denk- und Gedächtnisübungen fördern die geistige Aktivität und machen erst noch Spass.

Mittwoch, 9-11 Uhr Wann

11.10., 25.10., 8.11., 22.11.,

6.12., 3.1., 17.1., 31.1.,

14.2., 28.2.

CHF 250.- (10 × 100 Min.) Kosten

Leitung Theres Gisler

> Gedächtnistrainerin SVGT Reformierte Kirchgemeinde

Zürichstr. 94, Affoltern a. A.

Bis 30.9. Anmeldung

Kursort

Theres Gisler

Eschenstr. 10, Steinhausen Telefon 041 741 28 53 theres.gisler@bluewin.ch

# Stadt Zürich

# 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. Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 12/17 Freitag, 14-16 Uhr

24.11. + 8.12.

CHF 80.- exkl. Docupass Kosten

2 × 120 Min.

Leitung Barbara Läuchli

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

# Stadt Zürich

# Gedächtnis-Training

Kurs 01.2017.02

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. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennen lernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Montag, 13.30-15.30 Uhr Wann

16.10.-4.12.

Kosten CHF 220.- (8 × 120 Min.)

Leitung Margrit Madlener

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 25.9.

# Unterland und Furttal Grundkurs Gedächtnistraining

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 Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr

2.11., 9.11., 16.11., 23.11.

Kosten CHF 165.- (4 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 20.10.

# 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. Maximal 8 Teilnehmende.

Wann Montag, 10-12 Uhr

13.11. + 20.11.

CHF 80. - exkl. Docupass Kosten

2 × 120 Min.

Leitung Tanja Hänsel

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Anmeldung Bis 30.10.

# Uster - Zürcher Oberland

# Gutes Gedächtnis mit vernetztem Denken

Spielerisch und mit Spass das Namensgedächtnis trainieren.

Wann Montag, 14-16 Uhr

21.8., 28.8., 4.9., 18.9., 25.9.

CHF 140. - für Mitglieder Kosten

CHF 180. - für Nichtmitglieder

Leitung Suzanne Gartmann

Gedächtnistrainerin SVGT

Kursort Tertianum

Industriestr. 10, Uster

# Wetzikon - Zürcher Oberland 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. Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 3/17 Mittwoch, 14-16 Uhr

20.9. + 4.10.

CHF 80.- exkl. Docupass Kosten

2 × 120 Min.

Gudrun Gwisdek Leitung

Teamleitung Sozialberatung

Kursort

DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Karin Dürger

Telefon 058 451 53 42 karin.duerger@pszh.ch

# Winterthur und Weinland Gedächtnistrainings-Kurs

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber wissen? Im 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

Freitag, 9.30-11.30 Uhr 6.10., 13.10., 20.10., 3.11.,

10.11., 17.11

CHF 180. - inkl. Material Kosten

6 × 120 Min.

Danielle Müller Leitung

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 29.9.

# Zimmerberg Gedächtnistraining

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

Wann

Donnerstag, 9.45-11.15 Uhr

26.10.-30.11.

Kosten Leitung CHF 135.- (6 × 90 Min.) Monique Meyer-Fausch

Ausgebildete Gedächtnis-

trainerin

# Digitale Kommunikation

# Stadt Zürich

# Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralltag (PC/Laptop)



Der Kurs bietet Ihnen einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen und gestalten Texte, installieren Apps, importieren Fotos für eine Diashow, kommunizieren per E-Mail und lernen die Vielfalt des Internets kennen. Sie verstehen es, Daten abzulegen und wieder zu finden. Kleingruppe: Maximal 8 Teilneh-

Wann Montag, 8.30-12.20 Uhr Kurs 1: 4.9.-9.10.

> Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr Kurs 2: 11.10.-15.11.

Kosten CHF 660.- inkl. Lehrmittel 6 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Migros Limmatplatz Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Bis 7 Tage vor Kursbeginn Klubschule Migros Telefon 044 278 62 62

kundenservice-center@ gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

# Aufbaukurs: Vertiefung im Computeralltag (PC/Laptop)



Sie haben den Kurs «Einstieg in den Computeralltag» absolviert und möchten mehr zum Thema Computer und Internet erfahren. Oder Sie arbeiten schon länger mit einem Computer, möchten aber noch mehr verstehen und Unklarheiten bereinigen. Wir begleiten Sie mit unserem Kurs «Nächste Schritte im Computeralltag». Sie lernen mit Word ansprechende Dokumente zu erzeugen. Mit der Tabellenkalkulation Excel erstellen Sie einfache Tabellen und lernen die wichtigsten Berechnungsformeln kennen. Wir geben Ihnen Tipps für die Sicherheit im «world wide web» und für Ihren Computer. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Wann

Montag, 8.30-12.20 Uhr Kurs 1: 23.10., 30.10., 6.11. Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr Kurs 2: 29.11., 6.12., 13.12 >> Kosten CHF 380. - inkl. Lehrmittel

> 3 × 200 Min. Klubschule Migros

Leitung Kursort Klubschule Migros Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Bis 7 Tage vor Kursbeginn

Klubschule Migros Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@

gmz.migros.ch Anmerkung

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

# Einsteigerkurs: Windows 10 Starter-Seminar



Tauchen Sie ein ins neue Betriebssystem Windows 10. Stimmen Sie den Desktop und das Startmenü auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ab. Entdecken Sie vorinstallierte Apps und ergänzen Sie diese mit zusätzlichen Apps aus dem «Store». Organisieren Sie die Dateiablage mit dem Windows-Explorer oder mit «OneDrive» und verwalten Sie Benutzerkonten. Sicherheitsfunktionen von Windows gehören ebenso zum Kursinhalt wie die Datensicherung. Kleingruppe:

Maximal 8 Teilnehmende.

Wann Donnerstag, 13.00-16.50 Uhr

Kurs 1: 14.9. + 21.9. Dienstag, 8.30-12.20 Uhr Kurs 2: 17.10. + 24.10.

CHF 320. - inkl. Lehrmittel Kosten

2 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Migros Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Bis 7 Tage vor Kursbeginn

Klubschule Migros Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@ gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

# Einsteigerkurs: Online-Grundlagen



Sie sammeln erste Erfahrungen mit dem Internet. Danach wissen Sie über die Grundlagen von «Web-Browsing» und Online-Sicherheit Bescheid. Sie können den «Web-Browser» verwenden und Einstellungen vornehmen, verwenden Lesezeichen/ Favoriten und können Webinhalte drucken. «Online-Community» sowie «Online- und

E-Mail-Kommunikation» sind keine Fremdwörter mehr für Sie. Es fällt Ihnen leicht, E-Mails zu senden, zu empfangen, zu suchen und zu organisieren. Sie können den Kalender für die Organisation von Terminen und Besprechungen nutzen. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Wann Dienstag, 13.00–16.50 Uhr Kurs 1: 12.9., 19.9., 26.9.

Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr Kurs 2: 2.11., 9.11., 16.11.

Kosten CHF 380. – inkl. Lehrmittel

(3 × 200 Min.)

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Migros Limmatplatz Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Bis 7 Tage vor Kursbeginn

Klubschule Migros

Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@

gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der

Klubschule Migros Zürich.

NEU

# Apple Einsteigerkurs Apple iPhone

Der Kurs zeigt, wie Sie das iPhone richtig nutzen, damit es schnell zu Ihrem unentbehrlichen Begleiter wird: Vom Einlegen der SIM-Karte bis zur Installation neuer Anwendungen über den «AppStore» lernen Sie, Ihr iPhone via iTunes mit Musik, Videos und Kontakten zu bestücken, Fotos und Videos aufzunehmen und per E-Mail zu verschicken, unterwegs das Internet zu nutzen, SMS und MMS zu schreiben und dank GPS, Karten und Kompass die Orientierung zu behalten. Und auch, wie Sie mit dem iPhone noch bequemer telefonieren. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Wann Dienstag, 8.30–12.20 Uhr Kurs 1: 19.9.+ 26.9.

Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr

Kurs 2: 1.11.+ 8.11.

Kosten CHF 340.- inkl. Lehrmittel

2 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Migros Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Bis 7 Tage vor Kursbeginn Klubschule Migros Telefon 044 278 62 62

kundenservice-center@

gmz.migros.ch
Anmerkung Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

# Apple Einsteigerkurs Apple iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Trotz einfacher Bedienung braucht es Know-how, um das Gerät auf die eigenen Bedürfnisse einzustellen und das Beste herauszuholen. Sie erfahren Tipps und Tricks, die Sie gleich ausprobieren können.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende. Wann Freitag, 13.00–16.50 Uhr

Freitag, 13.00–16.50 Uhr Kurs 1: 22.9. + 29.9.

Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr

Kurs 2: 16.11. + 23.11.

Kosten CHF 340. – inkl. Lehrmittel

2 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Migros Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Bis 7 Tage vor Kursbeginn

Klubschule Migros Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@

gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.



# Unterland und Furttal

# 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.

Wann Montag, 9–12 Uhr 18.9. + 25.9.

Kosten CHF 250.- (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta Anmeldung Bis 4.9.

# Einsteigerkurs iPad

Wann Montag, 9–12 Uhr

9.10. + 16.10.

Kosten CHF 250.- (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta Anmeldung Bis 25.9.

# 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.

Wann Freitag, 9–12 Uhr

Kurs 1: 15.9. + 22.9.

Kurs 2: 10.11. + 17.11.

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 Freitag, 14–17 Uhr

Kurs 1: 15.9. + 22.9. Kurs 2: 10.11. + 17.11.

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 Dienstag, 9–12 Uhr

14.11. + 21.11.

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 Dienstag, 13.30-16.30 Uhr

14.11. + 21.11.

Kosten CHF 240. – (2 × 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

### **BILDUNG UND KULTUR**

# Schnupperkurs Word

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

Wann

Montag, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 2.10.

Kurs 2: 11.12.

Kosten

CHF 120.-Rolf Graber

Leitung Kursort

Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

# Fotobuch erstellen

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

Wann

Mittwoch, 9-12 Uhr Kurs 1: 25.10.-8.11.

Kurs 2: 10.1.-24.1.2018

Kosten

CHF 320.- (3 × 180 Min.)

Leitung

Zoe Tempset

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

# Suchen und Finden im Internet

Sie lernen im Internet nach verschiedenen Themen suchen und vieles mehr.

Wann

Montag, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 4.9

Kurs 2: 13.11.

Kosten

CHF 120.-Rolf Graber

Leitung Kursort

Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

#### Einkaufen im Internet

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

Wann

Montag, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 11.9. Kurs 2: 20.11.

Kosten

CHF 120.-

Leitung

Anmerkung

Rolf Graber

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

#### Reisen und das Internet

An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen das Thema «Reisen und Internet» näherbrin-

gen. Wann

Montag, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 18.9 Kurs 2: 27.11.

Kosten

CHF 120.-Rolf Graber

Leitung Kursort

Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums 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, 13.30-16.50 Uhr

Kurs 1: 25.9. Kurs 2: 4.12.

Kosten CHF 120.-

Leitung Kursort

Rolf Graber Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung

Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungs-

zentrums Zürichsee.

# 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)



Wann Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr

18.10.-13.12.

Wann Donnerstag, 8.45-10.15 Uhr

19.10.-14.12.

Kosten CHF 270.- (9 × 90 Min.)

> bei 8-10 Teilnehmenden CHF 360. - (9 × 90 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier

Ausbilderin und Englischlehrerin

Weltsprache Englisch: «We Are Ready for Conversation» A2-B1

Kurs 14.2017.03

Wann Freitag, 13.15-15.00 Uhr

15.9.-8.12

(ausser 13.10., 20.10.)

Kosten CHF 340.- (11 × 105 Min.)

10-15 Teilnehmende

Leitung Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent

für neuere Geschichte

Anmeldung Bis 4.9.

# Spanisch Fortgeschrittene A2.2 + B1 (laufende Kurse)



Kurs 15.2017.05 oder Kurs 15.2017.06 Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test», damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal anwenden können.

Wann Mittwoch, 14.15-16.00 Uhr

20.9.-6.12.

(ausser 11.10., 18.10.) Mittwoch, 16.15-18.00 Uhr

20.9.-6.12.

(ausser 11.10., 18.10.) CHF 310.- (10 × 105 Min.)

bei 8-10 Teilnehmenden CHF 410.- (10 × 105 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag) Leitung María Gárate

Ausbilderin und Spanischlehrerin

Kosten

#### Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann

Auf Anfrage

Kosten

CHF 255.- (17 × 60 Min.)

bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung laufend

# Uster – Zürcher Oberland Englisch A1–B2



Wann
Al: Montag, 10.15-11.45 Uhr
Al: Montag, 13.30-15.00 Uhr
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

Kosten CHF 350. – für Mitglieder

20 × 90 Min.

CHF 390. – für Nichtmitglieder

20 × 90 Min.

Leitung Andrea Strommer

Kathrin Kohler und Käthi Weber

Kursort Katholisches Pfarramt

Jugendhaus Frjz Tertianum Uster Freizeit Treff Uster (je nach Kursangebot)

# Italienisch A1 / A2



A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr A2: Mittwoch, 10.30–12.00

Uhr

Wann

Kosten CHF 350. – für Mitglieder

20 × 90 Min.

CHF 390. – für Nichtmitglieder

20 × 90 Min.

Leitung Maria Clara Räber

Kursort Katholisches Pfarramt, Uster

# Spanisch Al



Wann Al: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr Al: Dienstag, 15.00–16.30 Uhr

Kosten CHF 350. – für Mitglieder

20 × 90 Min.

CHF 390. – für Nichtmitglieder

20 × 90 Min.

Leitung Fanny Zimmermann Kursort Freizeit Treff, Uster

# Wetzikon - Zürcher Oberland

# Brush up your English A2 / B1



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,

A2 / B1: Donnerstag 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 Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)

Leitung Lissa Pfenninger

Kursort morgens:

Quartierwohnzimmer, Bahnhofstr. 256, Wetzikon nachmittags: CEVI-Schüür, Kindergartenstr. 22, Wetzikon

# Italienisch A2

Kursort





Wann Dienstag, 8.30–10.00 Uh Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.) Leitung Carla Müller

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

PSZH, DC Oberland

# Zimmerberg

#### Let's keep talking B1 / B2

Wann Mittwoch, 8.30–10.10 Uhr 6.9.–4.10., 25.10.–20.12., 10.1.–31.1.2018

Kosten CHF 530.- (18 × 100 Min.) Leitung Andrea Snashall

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

# Russisch für Reisevögel A1

Wann Donnerstag, 9.00–10.40 Uhr 7.9.–5.10., 26.10.–21.12., 11.1.–1.2.2018

Kosten CHF 530.- (18 × 100 Min.) Leitung Irina Bilyavska

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

# Spanisch Konversation A2 / B1

Wann Mittwoch, 8.30–10.10 Uhr 6.9.–4.10., 25.10.–20.12.,

10.1.-31.1.2018

Kosten CHF 580. – (18 × 100 Min.)

Leitung Julia Amrein

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

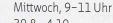
Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

# Englisch Konversation A2

Wann





30.8.-4.10. 25.10.-20.12.

Kosten CHF 450. – (15 × 120 Min.)

Leitung Lisa Leutenegger Englischlehrerin

# Englisch Konversation A2 / B1



Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr

12.9.-31.10. Kosten CHF 240.- (8 × 120 Min.)

Leitung Doris Scriven
Dipl. RSA DOTE

# Französisch Konversation B2



Wann Montag, 9.45-11.15 Uhr

25.9.-2.10. 23.10.-27.11.

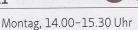
Kosten CHF 180.- (8 × 90 Min.) Leitung Ursula Schulthess

lic. phil. I

# Italienisch Al

Wann





28.8.-2.10. 23,10.-18.12.

Kosten CHF 340.- (15 × 90 Min.)

Leitung Rosella Federici

# Italienisch A2



Wann Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr

31.8.-5.10. 26.10.-21.12.

Kosten CHF 340.- (15 × 90 Min.)

Leitung Rosella Federici

# Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



Montag, 17–19 Uhr 21.8.–18.9.

21.8.-18.9. 16.10.-11.12.

Kosten CHF 450.- (15 × 120 Min.)

Leitung Elena Stutz
Russischlehrerin

# Ausdruck und Kreativität

# Stadt Zürich

Wann

# Kulturzirkel «Eintauchen in die Literatur des 19. Jahrhunderts»



Kurs 31.2017.01

Zusammen möchten wir Leseerfahrungen austauschen und die Bedeutung zweier grosser Schweizer Dichter für unsere Zeit neu entdecken. Textbeispiele werden mit Porträts und Filmsequenzen ergänzt. Priorität in diesem Zyklus: Jeremias Gotthelf, Gottfried Keller und die literarische Schweiz des 19. Jahrhunderts. Sie bringen Neugier, waches Interesse und Freude am Mitdiskutieren mit. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, sollten aber Lesebereitschaft zeigen.

Wann Dienstag, 14.00–15.30 Uhr 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. Achtung: 5.12. von 16.15 bis

17.45 Uhr

Kosten CHF 120.- (4 × 90 Min.)

bei 10–15 Teilnehmenden CHF 160.– (4 × 90 Min.) bei 7–9 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Joseph Auchter

Germanist und Musikwissenschaftler, unterrichtet in der

Erwachsenenbildung

Anmeldung Bis 1.11.

# Unterland und Furttal

#### Erzähl-Café



Wir treffen uns bei einem Kaffee oder Tee zum gemütlichen Austausch, erzählen von früher und plaudern über unsere Erfahrungen. Wir tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Lustiges und Amüsantes.

Wann Freitag, 14–16 Uhr

25.8., 29.9., 27.10., 15.12.

Kosten kostenlos Leitung Katja Scheiber Anmeldung laufend

#### Coffee-Time

Möchten Sie in einer geselligen Runde Ihre Englisch-Kenntnisse vertiefen? Wir diskutieren bei einem Kaffee oder Tee über alltägliche Themen, tauschen uns über Neuigkeiten aus und haben dabei Spass.

Wann Freitag, 14–16 Uhr

21.7., 18.8., 15.9., 20.10.,

17.11., 8.12.

Kosten CHF 180. – (6 × 120 Min.)

Leitung Kate Murrie Anmeldung laufend

# Uster – Zürcher Oberland

## Tanzen im Kreis

Lebhafte und ruhige Tänze zu Musik aus dem Balkan, Russland und Griechenland. Dazu braucht es keinen Partner, keine Partnerin und auch keine Vorkenntnisse. Die Musik gibt uns Energie und fördert das Gleichgewicht.

Wann Montag, 13.30-15.00 Uhr

23.10., 30.10., 6.11., 13.11.,

20.11., 27.11.

Kosten CHF 120. – für Mitglieder

CHF 160. – für Nichtmitglieder

Leitung Annemarie Geiger Kursort Arche NOVA, Uster

## Jasskurs für Anfänger

Der Kurs beginnt mit Kartenlegen und vermittelt die Kartenspiele «Tschau Sepp, Schellenjass, Obenabe, Jassen mit Trumpf und den Schieber». Es sind keine Jasskenntnisse notwendig.

Wann Montag, 14.00–16.15 Uhr

6.11., 13.11., 20.11.,

4.12., 11.12. Kosten CHF 90.-

Leitung Ruedi Pfaffhauser

Erwachsenenbildner SVEB I >>

Kursort Tertianum

Industriestr. 10, Uster

Anmeldung ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch

Telefon 044 940 93 45

# Wetzikon – Zürcher Oberland

## Musik-Kurs XIV

Es werden die Romantik-Komponisten Rameau, Gluck, Weber und Donizetti vorgestellt. Maximal 12 Teilnehmende.

Wann Montag, 14–16 Uhr

4.9., 11.9., 25.9., 2.10.

Kosten CHF 110.-Leitung Wolfgang Langer

Kursort PSZH, DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

# Kunstkurs «Kunst und Spiritualität»

Mindestens 15 Teilnehmende

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr

6.9., 13.9., 20.9., 27.9., 4.10. inkl. Führung Stadtzürcher

Kirche

Kosten CHF 110.-

Leitung Veronika Kuhn Kursort PSZH, DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

# Bücherkurs

Wegweiser im Dschungel der Bücher-Neuerscheinungen

Wann Montag, 15-17 Uhr

30.10., 6.11., 13.11.

Kosten CHF 100.-

Leitung Dr. phil. Franziska Widmer

Müller

Kursort Stadtbibliothek Wetzikon

# Fotokurs «Vom Knipsen zum Fotografieren»

Was sollten Sie beim Fotografieren vermeiden, worauf achten: Tipps und Fallbeispiele helfen Ihnen, noch mehr Freude an Ihren Bildern zu haben.

Wann Dienstag, 9.00–11.15 Uhr

31.10., 7.11., 14.11., 21.11

Kosten CHF 210.-Leitung Denise Broer

Kursort Boflex Floors

Mühlestr. 27, Wetzikon

# Winterthur und Weinland

#### Märchen

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

3.10. + 5.12.

Kosten

CHF 50.- (2 × 120 Min.)

Leitung

Iris Kellerhals

Erwachsenenbildnerin

Anmeldung Bis 18.9.

# Schieberjass-Aufbaukurs

Vertiefen Sie den «Nationalsport Nr. 1» der Schweiz. Der Schieber-Jass gehört zu den beliebtesten und bekanntesten Jass-Varianten. Im Kurs werden fast sämtliche Jass-Elemente verwendet. Sie perfektionieren Ihr Können und lernen Feinheiten des Jasses kennen.

Donnerstag, 14-16 Uhr Wann

211.-7.12.

Kosten

CHF 160.- (6 × 120 Min.)

Albert Hagenbucher Leitung

Anmeldung Bis 16.10.

# Canasta für Anfänger

Lernen Sie ein unterhaltsames Kartenspiel kennen. Es ist für alle, die gerne in Gesellschaft spielen. Das Spiel kann zu zweit, zu dritt und auch zu viert gespielt werden. Freude am Spielen ist die einzige Voraussetzung für die Teilnahme.

Wann

Mittwoch, 14-16 Uhr

1.11.-22.11.

Kosten

CHF 100.- exkl. CHF 10.-

für Spielkarten (4 × 120 Min.) Theres Kolar

Leitung

Anmeldung Bis 16.10.

# Schreibwerkstatt

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen unsere Ideen auf diese 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 auf morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst.

Montag, 9.00-11.30 Uhr Wann:

2.10., 16.10., 30.10., 13.11.

CHF 180.- (4 × 150 Min.) Kosten Leitung Rosmarie Gerber

Schreibpädagogin

Anmeldung Bis 15.9.

#### Erzählcafé





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 27.9., 25.10., 29.11.

Leitung

Astrid Schöni

# 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.

Wann

Dienstag, 13.30-14.30 Uhr 29.8., 26.9., 24.10., 21.11.

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 4.9., 2.10., 6.11., 4.12.

Kosten

CHF 20.- (4 × 120 Min.)

Leitung

Elsbeth Müller

Dipl. Buchhändlerin

# Selbstorganisierte Gruppen Stadt Zürich

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

#### Aktion S

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

#### Diskussionsrunde 60+

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

# Kultur-Gruppe

Unter kundiger Führung besucht die Kultur-Gruppe alle 14 Tage Museen, macht Stadtrundgänge der besonderen Art oder besucht spezielle Betriebe oder Institutionen. Alex Villiger Telefon 044 422 45 28 villiger-naef@bluewin.ch

# Seniorenbühne

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

Jürg Kauer

Telefon 079 509 79 66 kauerei@bluewin.ch www.seniorenbuehne.ch

#### Seniorenorchester

Wir proben etwa 20 Mal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Senioren-Anlässen usw.

Ralph Brem Telefon 044 821 08 24 mkdubs@bluewin.ch www.seniorenorchester-zh.ch

#### S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

Armin Meier Telefon 044 322 02 95

meier.steam@bluewin.ch

# Tambourengruppe «Die alte Schwyzer»

Altgediente Tambouren, die Lust haben, in gemütlichem Beisammensein traditionelle alte Schweizer Tambourenmärsche zu üben, melden sich bei:

Barbara Jaecklin

Telefon 044 260 21 41

barbara@jaecklin.ch

#### Treff 60+

Der Treff 60+ ist für Menschen, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten.

Kommen Sie vorbei, wir treffen uns jeden zweiten Donnerstagnachmittag im Restaurant Binzgarten in Zürich-Oerlikon.

Christina Wünn Telefon 044 315 52 44 christina.wuenn@gz-zh.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.

31.8. + 1.9. Wetzikon Wann

> 5.10. + 6.10. Zürich 7.12. + 8.12. Zürich

jeweils 8.30-17.00 Uhr

Einzelpersonen CHF 700.-Paare CHF 1350.-

Anmeldung AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit

Pro Senectute

Kanton Zürich und Bern

Telefon 058 451 51 57

www.avantage.ch

# Treuhanddienst

Kosten

# Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig führen wir ein unverbindliches Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durch. Wir bitten Sie um frühzeitige Kontaktaufnahme.

3.10. + 4.10. Wann

Kursort Seefeldstr. 94a, Zürich Anmeldung Treuhanddienst Stadt Zürich

> Telefon 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch

1.11. + 2.11. Wann

Kursort Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Treuhanddienst Anmeldung

Zürcher Oberland Telefon 058 451 53 40



# 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 diese 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 3/2017 Verlag und Redaktion 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 STÄRKFR