Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2017)

Heft: 4: Lichtvolles Ende : Menschen berichten von ihren Nahtoderfahrungen

: was passiert mit uns, wenn wir sterben?

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: 18.11.2025

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



Entspannung und Harmonie

Dank den fernöstlichen Bewegungsformen Yoga, Tai-Chi und Qi Gong gelangt man zu innerer Ruhe und Harmonie.



«Der Baum» ist eine von zahlreichen Yoga-Übungen. Verbunden mit bewusstem Atmen führt sie zu mehr Stabilität und Leichtigkeit. Kursleiter Bernhard Riedi (2. v. l.).

Achtsam und entspannt dank Yoga und Tai-Chi

Sind Sie auf der Suche nach Entspannung und Harmonie? Suchen Sie Ruhe und Zufriedenheit, wollen Sie Stress abbauen? Dann sollten Sie es mit fernöstlichen Entspannungsmethoden versuchen: Pro Senectute Kanton Zürich bietet die Bewegungsformen Yoga, Tai-Chi und Oi Gong an.

Ob Yoga oder Tai-Chi und Qi Gong: Ziel aller Entspannungsangebote ist es, den Teilnehmenden mit körperschonenden Bewegungen Anspannungen zu lösen, Stress abzubauen und zu helfen, sich besser konzentrieren zu können und aufmerksamer zu sein.

Geeignet für ältere Menschen?

Alle drei Methoden sind für ältere Menschen geeignet. «Yoga ist ein bewusster, kreativer Weg, um mit den Veränderungen des Älterwerdens umzugehen», sagt Bernhard Riedi (67), der für Pro Senectute Kanton Zürich als Yogalehrer amtet. Durch das Üben von Körperhal-

tungen, Entspannung, Atemübungen und Meditation werde der Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten, die Muskelkraft und die Knochen gestärkt. Zugleich, so Riedi, werden die Atmung und die Achtsamkeit geschult, was zu vermehrter Vitalität und zu erhöhtem Wohlbefinden führe.



Tai-Chi und Qi Gong mit Kursleiter Alfons Lötscher (im Vordergrund).

Etwa dieselben Worte wählt Alfons Lötscher (61), der für Pro Senectute Kanton Zürich Tai-Chi und Qi Gong unterrichtet. Die beiden Methoden seien geradezu ideal für ältere Menschen. Den Unterschied erklärt er so: «Qi Gong macht gesund, Tai-Chi macht stark.» Weil man nicht stark sein könne, ohne gesund zu sein, gehöre bei jedem Tai-Chi-Training auch ein Teil Qi Gong dazu.

Tai-Chi und Qi Gong sind für Menschen im fortgeschrittenen Alter also besonders geeignet. Sowohl Alfons Lötscher als auch Bernhard Riedi sind überzeugt, dass man noch mit diesen Methoden beginnen kann, wenn man schon älter ist. Lötscher: «Es haben schon Menschen um die 70 Jahre damit angefangen, die vorher nichts machten, also kaum Bewegung hatten.

Welcher Nutzen?

Bei allen drei Methoden steht das Bemühen im Mittelpunkt, beim Üben den Körper, den Atem und den Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden. Und alle Methoden nehmen für sich in Anspruch, mehr Vitalität und Lebensfreude ins Leben zu bringen. Bernhard Riedi sagt übers Yoga: «Wenn die Übenden ihre Leistungsfähigkeit spüren, die Körperreaktionen nachspüren können und das Gefühl von Harmonie und Zufriedenheit bekommen, hat Yoga seine Wirkung erreicht.» Und Tai-Chi-Lehrer Alfons Löt-

scher stellt neben der Vitalität vor allem die konditionelle Verbesserung ins Zentrum: «Der Puls sinkt und die innere Entspannung wird besser.»

Voraussetzungen zum Praktizieren dieser drei fernöstlichen Praktiken gibt es kaum: Jede und jeder könne damit beginnen, sagen beide Kursleiter. Umso mehr, als sich die Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich explizit an Menschen «60 plus» richten. Gemäss Alfons Lötscher ist es von Vorteil, wenn man auf beiden Beinen stehen kann; ein Rollator hingegen sei kein Problem. Und auch Bernhard Riedi ist der Mei-

nung, dass Yoga auch für Menschen geeignet ist, die körperliche Einschränkungen haben.

Yoga oder Tai-Chi?

Und wofür sollte man sich denn nun entscheiden? Auch bei dieser Frage sind sich die beiden Kursleitenden einig. Lassen wir stellvertretend Alfons Lötscher zu Wort kommen: «Ich empfehle jedem Interessierten, eine Probelektion zu besuchen und vielleicht mit anderen Orten und Angeboten zu vergleichen oder sich mindestens auf die Erfahrung anderer abzustützen.»

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst. Der Begriff Yoga kann sowohl «Vereinigung» oder «Integration» bedeuten, als auch im Sinne von «Anschirren» und «Anspannen» des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein verstanden werden.

Tai-Chi, auch Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. In der Volksrepublik China werden einzelne Bewegungsabläufe als Volkssport praktiziert.

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie in diesem Heft.

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
- > www.pszh.ch > Sport und Bildung
- > Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Skiwochen, Schneeschuhlaufen und Skilanglauf. 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 drei Anforde-

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

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 > Indoorsport > Fitness

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 > Indoor-

Nordic Walking und Walking

sport > Tanz

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 > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

4

Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und 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 > Velofahren

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 > Wandern

Sportwochen

Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter: www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

Ski Alpin

Wann	Sonntag bis Freitag
	1419.1.2018
Ort	Bivio (GR)
Wann	Sonntag bis Freitag
	1116.3.2018
Wo	Grindelwald (BE)

Schneeschuhlaufen

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontakt:

Leonhard Lyss 044 926 10 78 lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Winterthur

Kontakt:

Maria Germann 052 222 57 18, 079 680 38 43 mariagermann@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontakt:

Werner Wäfler 044 784 51 89, 079 437 70 87 sg.zimmerberg@gmail.com

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontakt:

Georges Knecht 044 980 27 50, 079 638 69 53 georgesknecht@bluewin.ch

Langlauf

Wir bieten ein kleines Angebot im Skilanglauf. Die Touren richten sich an Langläuferinnen und Langläufer mit Erfahrung. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Wir freuen uns auf eine gute Zeit mit Ihnen.

Kontakt: Werner A. Meier

044 251 72 19, 079 441 58 04 wernera.meier@uzh.ch

Sportkurse

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

Pro Senectute Kanton Zürich Bewegung und Sport Forchstr. 145, 8032 Zürich 058 451 51 36 (Mo bis 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 tanzen.

Laufende Kurse Januar bis April 2018 Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich

Kosten CHF 150.- (10 × 50 Min.) CHF 165.- (11 × 50 Min.)

> CHF 180.- (12 × 50 Min.) CHF 195.- (13 × 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und

Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00–14.50 Uhr

12.1.-20.4.

(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)

12 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco

Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA)

Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.10–11.00 Uhr Montag, 11.10–12.00 Uhr 8.1.–23.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 26.2, 2.4.) 11 × 50 Min.

Leitung Martina Foster-Achermann Kursort werk eins. Werkstr. 1

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 22.2., 1.3.)

13 × 50 Min. Margrith Nagel Pflegezentrum Bächli

Birmensdorf

Leitung

Kursort

Wann Dienstag, 13.25–14.15 Uhr

Im Bächli 1

9.1.-17.4.

(ohne 16.1., 13.2., 20.2., 27.2.)

11 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes

Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt

Dorfstr. 10

BEWEGUNG UND SPORT

Bonstette	n	Kloten		Stäfa	nautatola
Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Claudia Kindschi Meuli Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain	Leitung Kursort	Werner Niederhäuser Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126	Leitung Kursort	Verena Pickart-Demont Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35
Bülach		Lindau	PROBLEM SERVICE SERVICE	Thalwil	
Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2., 2.4.) 12 × 50 Min.	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH Grampenweg 5	Leitung Kursort	Ursula Müller Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80	Leitung Kursort	Susana Barranco Pfisterschüür Alte Landstr. 104
Dietikon		Meilen	Centrockingsteb Testanos	Urdorf	
Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 16.1., 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.) 11 × 50 Min.
Leitung Kursort	Monika Descombes Alters- und Gesundheits- zentrum, Oberdorfstr. 15	Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2 Donnerstag, 9.55-10.45 Uhr		Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 16.1., 13.2., 20.2.)
Dübendor	f		11.119.4. (ohne 15.2., 22.2.)	Leitung	12 × 50 Min. Monika Descombes
Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr 15.19.4.	Kursort	13 × 50 Min. KiBa FiTa Meilen, Tanz- und	Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum
	(ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 10 × 50 Min.	Leitung	Pilatesschule, Alte Landstr. 153 Verena Pickart-Demont	Wädenswil	
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend	Regensdo		Wann	Montag, 8.50-9.40 Uhr
Kursort	Evref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37	Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 9.1.–17.4.		8.116.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Horgen			(ohne 27.2., 6.3.)		Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)	Leitung Kursort	13 × 50 Min. Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18		10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
	13 × 50 Min.	Richtersw		Leitung Kursort	Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt
Leitung Kursort	Susana Barranco Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 12.1.–20.4.	Winterthur	Gessnerweg 5
Hinwil	7.00203000M		(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)		
Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 2.4.)	Leitung Kursort	12 × 50 Min. Susana Barranco Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19	Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 6.2., 13.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	12 × 50 Min. Margrith Nagel	Rüti		Leitung	Petra Erb
Kursort	Hiwi-Märt Gossauerstr. 14	Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.1.–16.4.	Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
			(ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.	Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 12.1.–20.4.
		Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4		(ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min. >

Claudia Kindschi Meuli Leitung Kursort Gate 27, Theaterstr. 27 Freitag, 10.40-11.30 Uhr Wann 12.1.-20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Leitung

Kursort Ref. KGH Töss Stationstr. 3a

Zürich-Altstetten

Montag, 13.30-14.20 Uhr Wann Montag, 14.30-15.20 Uhr 8.1.-16.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 2.4., 16.4.) 10 × 50 Min. Isabella Ladner Leitung

Tanzschule Galactic Dance Kursort Albulastr. 47

Zürich-Aussersihl

Montag, 15.00-15.50 Uhr Wann Montag, 16.00-16.50 Uhr 8.1.-16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min. Monika Bühlmann Leitung

Backstage Studio Kursort Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Dienstag, 9.20-10.30 Uhr Wann 9.1.-17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Leitung GZ Höngg, Limmattalstr. 214 Kursort

Zürich-Hottingen

Montag, 14.00-14.50 Uhr Wann Montag, 15.00-15.50 Uhr Montag, 16.00-16.50 Uhr 8.1.-16.4. (ohne 12.2., 19.2., 26.3., 2.4., 16.4.) 10 × 50 Min. Helen Rüegg Leitung GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Oberstrass

Kursort

Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Wann Mittwoch, 16.00-16.50 Uhr Mittwoch, 17.00-17.50 Uhr 10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min. Monika Stirnimann Leitung Tanzschule Dance it Kursort Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Montag, 16.30-17.20 Uhr Wann 8.1.-16.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 2.4., 16.4.) 10 × 50 Min. Isabella Ladner Leitung GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 Kursort

Zürich-Wiedikon

Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr Wann 10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min. Brigitte Mühlestein Leitung

GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Kursort

Donnerstag, 10.30-11.20 Uhr Wann 16.11.-21.12., (6 × 50 Min.) 11.1.-19.4., (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min. Claudia Kindschi Meuli Leitung Kursort Turnhalle Käferberg

Emil-Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Mittwoch, 10.00-10.50 Uhr Wann 10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min. Leitung Brigitte Mühlestein Kirchgemeinde St. Franziskus, Kursort

Kilchbergstr. 1

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

Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr Wann Tanzerfahrung von etwa 11/2 Jahren 10.1.-18.4. (ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.) 11 × 60 Min. CHF 176.-Kosten Trudy Facetti Leitung Gemeinschaftszentrum Kursort In der Au 1

Zürich-Oerlikon

Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr Wann Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 2¹/₂ lahren 10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min.

Kosten CHF 208.-Theresa Martinelli Leitung GZ Oerlikon, Gubelstr. 10 Kursort

Zürich-Unterstrass

NEU

Dienstag, 12.30-13.30 Uhr Wann Tanzerfahrung von 2 Jahren 9.1.-17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 60 Min. CHF 208.-Kosten Leitung Theresa Martinelli GZ Bucheggplatz Kursort Bucheggstr. 93

> Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

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 8.1.-16.4. (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 12 × 75 Min. CHF 228.-Kosten Marianne Zimmerli Abrach Leitung Bewegungstherapie Theres Kursort Bachmann, Werkstr. 1

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

Zürich-Industriequartier



Wann Donnerstag, 10-11 Uhr

11.1.-19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 60 Min.

Kosten CHF 221.-

Leitung Sabine Stadler Okuno

Kursort Atelier Tanz, Ausstellungstr. 25

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
	15.116.4.
	(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
	11 × 50 Min.
Kosten	CHF 209
Leitung	Alfons Lötscher

Zürich-Fluntern

Kursort

Wann	Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr
	11.119.4. (ohne 15.2., 22.2.)
	13 × 50 Min.
Kosten	CHF 228
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Sudios
	Gladbachstr. 119

GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr
	10.118.4. (ohne 7.2., 14.2.)
	13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Römerstr. 18



Tai-Chi



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

Uster

Wann	Donnerstag, 10.45-11.45 Uhr
	11.119.4. (ohne 22.2., 1.3.)
	13 × 50 Min.
Kosten	CHF 247
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
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

0	
Wann	Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
	11.119.4.
	(ohne 1.3., 8.3.), 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221
Leitung	Laura Keller-Rosnati
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
	11.119.4.
	(ohne 8.2., 15.2., 22.3., 5.4.)
	11 × 60 Min.
Kosten	CHF 187
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr	
	10.118.4.	
	(ohne 14.2., 21.2.)	
	13 × 60 Min.	
Kosten	CHF 221	
Leitung	Bernhard Riedi	
Kursort	Dance Light Studios	
	Gladbachstr. 119	

Zürich-Oberstrass



Wann	Montag, 8.20-9.20 Uhr
	8.116.4.
	(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
	12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204
Leitung	Cathrine Philip
Kursort	Bewegungs-Raum, Ottikerstr. 40

Horgen	NEU
Wann	Montag, 16-17 Uhr
	8.116.4.
	(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
	12 × 50 Min.
Kosten	CHF 204
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

Sturzprävention

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

Zürich

Wann

ab Februar/März 2018

Informationen unter: www.pszh.ch
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 8.1.

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

4er-Gruppe: CHF 210.-/Person

inkl. Platzmiete

Leitung Lilo Gubelmann

Ursula Schrepfer

Kursort Tennishalle Ambiance

Bachenbülach

Anmeldung Bis 20. Dezember bei

Lilo Gubelmann

Telefon 044 860 08 48

Tennis in Dürnten

Wann

Freitag, 8–12 Uhr

5.1.-13.4.

(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)

12 × 60 Min.

Kosten

CHF 264.-/Person

inkl. Platzmiete

Leitung

Urs Senn Walter Mever

Kursort

Tennishalle Dürnten

Bubikonerstr. 43a

Anmeldung Urs Senn

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



Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

Anmeldungen und Kursorte

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

Unterland und Furttal

Lern- und Begegnungszentrum Kursort

Lindenhofstr. 1, Bülach

Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furttal

058 451 53 00

katja.scheiber@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Königshof Kursort

Neumarkt 4, Winterthur

Anmeldung PSZH, DC Winterthur und

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

Zimmerberg

Alterszentrum Serata Kursort

> Seminarraum Gattikon Tischenloostr. 55, Thalwil

Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg

058 451 52 20

dc.zimmerberg@pszh.ch

www.pszh.ch

Stadt Zürich

PSZH, DC Stadt Zürich Kursort

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

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 1/18 Montag, 14-16 Uhr

15. + 29.1.

Donnerstag, 9-11 Uhr Kurs 2/18

8. + 22.2.

CHF 80. - exkl. Docupass Kosten

2 × 120 Min.

Barbara Läuchli Leitung

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Training

Kurs 01.2018.01

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 kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Montag, 13.30-15.30 Uhr Wann

15.1.-19.3. (ausser 12. + 19.2.) CHF 220.- (8 × 120 Min.)

Kosten Margrit Madlener Leitung

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 5.1.

Gedächtnis-Träff

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag. Kurs 02.2018.01

Wann Dienstag, 10-12 Uhr

Kurs 02.2018.02

Dienstag, 13.30-15.30 Uhr Wann

6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6.

CHF 135.- (5 × 120 Min.) Kosten

Margrit Madlener Leitung

Gedächtnistrainerin SVTG

Kursort Kurs 02.2018.01

PSZH, DC Stadt Zürich

Seefeldstr. 94a, Zürich

Kursort Kurs 02.2018.02

Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Bemerkung Bei ungenügender Anzahl an

Anmeldungen führen wir nur

den «Morgen-Träff» durch.

Anmeldung Bis 25.1.

Winterthur und Weinland

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1/18 Donnerstag, 9.30-11.30 Uhr

11. + 18.1

Kurs 2/18 Mittwoch, 14.30-16.30 Uhr

14. + 21.3.

Kosten CHF 80. - exkl. Docupass

2 × 120 Min.

Leitung Anja Spescha

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Anmeldung Kurs 1/18: Bis 18.12.

Kurs 2/18: Bis 26.2.

Gedächtnisclub

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

Wann Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr

10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6.

Kosten CHF 120.- (6 × 120 Min.) Susanne Fritschi und Leitung

Danielle Müller

Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 15.12.

Zimmerberg

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	Donnerstag, 9.30-11.30 Uhr
------	----------------------------

8.3. + 22.3.

Kosten CHF 80. – exkl. Docupass

2 × 120 Min.

Leitung Daniela Wittker

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen

Stationsstr. 34, Samstagern

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Training

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

Wann	Donnerstag, 9.45-11.15 Uhr
------	----------------------------

1.2., 8.2., + 1.3.-22.3.

Kosten CHF 135.– (6 × 90 Min.) Leitung 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 einfache Texte. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr

9.1.-13.2.

Kurs 2 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr

7.2.-14.3.

Kurs 3 Donnerstag 8.30–12.20 Uhr

>>

5.4.-17.5.

Kosten CHF 660. – inkl. Lehrmittel

6 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich

Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@

gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der

Klubschule Migros Zürich.

CHF 320.- inkl. Lehrmittel Kosten 2 × 200 Min. Klubschule Migros Leitung Klubschule Zürich, Limmatplatz Kursort Limmatstr. 152, Zürich Klubschule Zürich Anmeldung 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 möchten mehr zum Thema Internet und Excel erfahren. Mit Excel erstellen Sie einfache Tabellen und lernen die wichtigsten Berechnungsformeln kennen. Wir geben Ihnen Tipps für die Sicherheit im «World Wide Web». Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr 11.1., 18.1., 25.1.

Kurs 2 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr 27.2., 6.3., 13.3.

Kurs 3 Montag, 13.00–16.50 Uhr

12.3., 19.3., 26.3. Kosten CHF 380. – inkl. Lehrmittel

3 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich

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



Stimmen Sie die Einstellungen auf Ihre Bedürfnisse ab. Organisieren Sie die Dateiablage mit dem Windows-Explorer. Sie lernen die Sicherheitsfunktionen kennen und erfahren, wie man eine Datensicherung erstellt. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Montag, 13.00–16.50 Uhr 15.1. + 22.1.

Kurs 2 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr 14.2. + 21.2.

Kurs 3 Dienstag, 13.00–16.50 Uhr 20.3. + 27.3.

Einsteigerkurs: Online-Grundlagen



Sie sammeln erste Erfahrungen mit dem Internet. Danach kennen Sie die Grundlagen von «Web-Browsern» und können E-Mails versenden und empfangen. Sie können den Kalender für die Organisation von Terminen nutzen. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr 17.1., 24.1., 31.1. Kurs 2 Montag, 8.30–12.20 Uhr

5.3., 12.3., 19.3.

Kosten CHF 380. – inkl. Lehrmittel 3 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

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

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

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. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr 18.1. + 25.1.

Kurs 2 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr 21.2. + 28.2.

Kurs 3 Freitag, 8.30–12.20 Uhr

16.3. + 23.3. Kosten CHF 340.- inkl. Lehrmittel

2 × 200 Min. Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz

Limmatstr. 152, Zürich

BILDUNG UND KULTUR

Anmeldung Klubschule Zürich

Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@

gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen das Gerät selber einzurichten, damit Sie es optimal nutzen können.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Freitag, 13.00-16.50 Uhr Kurs 1 12.1. + 19.1.

Dienstag, 8.30-12.20 Uhr Kurs 2

6.2. + 13.2.

Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr Kurs 3 14.3. + 21.3.

CHF 340.- inkl. Lehrmittel Kosten

2 × 200 Min.

Klubschule Migros Leitung

Klubschule Zürich, Limmatplatz Kursort

Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich

Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@

gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Android-Smartphones und -Tablets im Alltag

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und

zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Donnerstag, 13.00-16.50 Uhr Kurs 1

11.1. + 18.1.

Dienstag, 8.30-12.20 Uhr Kurs 2

13.2. + 20.2.

Freitag, 13.00-16.50 Uhr Kurs 3

23.3. + 6.4.

CHF 340.- inkl. Lehrmittel Kosten

2 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Klubschule Zürich, Limmatplatz Kursort

Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich

Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@

gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen

Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Zimmerberg Einsteigerkurs iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen,

fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Freitag, 9-12 Uhr Wann 2.2. + 9.2.

CHF 240.- (2 × 180 Min.) Kosten

Albino Pallotta Leitung

Einsteigerkurs iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

Freitag, 14-17 Uhr Wann

2.2. + 9.2.

CHF 240.- (2 × 180 Min.) Kosten

Albino Pallotta Leitung

Einsteigerkurs Smartphone (Android)

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail.

Dienstag, 9-12 Uhr Wann

6.3. + 13.3

Kosten CHF 240.- (2 × 180 Min.)

Kevin Rechsteiner Leitung

Einsteigerkurs Tablet (Android)

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

Wann Freitag, 13.30-16.30 Uhr

2.2. + 9.2.

CHF 240.- (2 × 180 Min.) Kosten Kevin Rechsteiner Leitung

Fotobuch erstellen

Sie lernen, wie Sie ein Fotobuch erstellen und gestalten können.

Wann Mittwoch, 9-12 Uhr

10.1.-24.1.

Kosten CHF 320.- (3 × 180 Min.)

Leitung Zoe Tempest

Kursort Bildungszentrum Zürichsee

Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

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



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

Wann Freitag, 13.4., 14-16 Uhr

Leitung SBB



Computerias

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiterweiss, findet in den Computerias Hilfe und praktische Tipps. Computerias gibt es in der ganzen Schweiz. Sie sind als Club, Verein oder ungebundene Zweckgemeinschaft zusammengeschlossen und bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Informationen über das gesamtschweizerische Projekt finden Sie unter www.computerias.ch.

Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie über:

Adliswil

www.computeria-adliswil.ch

Dübendorf

Computer-Treff, Stadtbibliothek

Herrliberg

www.triangel-herrliberg.ch

Illnau-Effretikon

www.lebensphase3.ch/computeria

Kilchberg und Rüschlikon

www.computeria-rueschlikon.ch

Richterswil

www.computeria-richterswil.ch

Uster

www.computeria-uster.ch

Volketswil

www.computeria-volketswil.ch

Winterthur

www.computeria-winterthur.ch

Stadt Zürich

www.computeria-zuerich.ch

Sprachen

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

Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

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

Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

Einsteigerkurs:

«Get Ready for Holidays»

Kurs 13.2018.01

Kosten

Freitag, 9.00-10.30 Uhr

19.1.-13.4.

(ausser 16.2., 23.2., 30.3.) CHF 300.- (10 × 90 Min.)

Kosten

bei 9-12 Teilnehmenden CHF 400.- (10 × 90 Min.)

bei 6-8 Teilnehmenden

Yvonne Rimle Leitung

Ausbilderin und Stadtführerin

für Englischsprechende

Anmeldung Bis 5.1.

«Learn English Now» Fortsetzung A2

Kurs 12.2018.01

Kosten

Kosten

Montag, 16.00-17.30 Uhr Wann

15.1.-9. 4. (ausser 19.2., 2.4.)

CHF 330.- (11 × 90 Min.) bei 8-10 Teilnehmenden

CHF 440.- (11 × 90 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

Yvonne Rimle Leitung

Ausbilderin und Stadtführerin

für Englischsprechende

Anmeldung Bis 22.12.

Englisch Konversationskurse A2-B2 (laufende Kurse)

Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test», damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können.

Wann Montag, 10.15-11.45 Uhr

8.1.-19.3. (ausser 12.2.) Wann Donnerstag, 8.45-10.15 Uhr

11.1.-22.3. (ausser 15.2.) Donnerstag, 10.30-12 Uhr 11.1.-22.3. (ausser 15.2.) Donnerstag, 13.45-15.15 Uhr

11.1.-22.3. (ausser 15.2.)

Kosten CHF 300.- (10 × 90 Min.) bei 8-10 Teilnehmenden

CHF 400.- (10 × 90 Min.) Kosten

Leitung Gabriela Meier

Ausbilderin und Englischlehrerin

bei 6-7 Teilnehmenden

Ready for Conversation B1 / B2 Konversation und Lektüre

Wann Freitag, 13.15-15.00 Uhr

19.1.-6.4. (ausser 30.3.) Kosten CHF 340.- (11 × 90 Min.)

Dominik J. Schaller Leitung

Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte

«Hablamos Español» Spanisch Fortgeschrittene A2.2

Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test», damit Sie Ihre Spanischkennt-

nisse optimal anwenden können.

Mittwoch, 14.15-16.00 Uhr Wann

17.1.-28.3. (ausser 14.2.)

Kosten CHF 310.- (10 × 105 Min.) bei 8-10 Teilnehmenden CHF 410.- (10 × 105 Min.)

Leitung

bei 6-7 Teilnehmenden María Gárate

Ausbilderin und Spanischlehrerin

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage

Kosten CHF 255.- (17 × 60 Min.)

bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

«Get Ready for Holidays»

Dienstag, 17-18 Uhr Wann

Ab 9.1.

Kosten CHF 255.- (17 × 60 Min.)

Leitung Jennifer Weiss

Englischlehrerin

NEU

Anmeldung Bis 17.12.

«Pronti per le vacanze»

Wann Mittwoch, 14-15 Uhr

Ab 10.1.

Kosten CHF 255.- (17 × 60 Min.)

Daniela Meister Leitung

Italienischlehrerin

Anmeldung Bis 17.12.

Wann

Kosten

Uster - Zürcher Oberland Englisch A1-B2



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 CHF 350. - für Mitglieder

20 × 90 Min.

CHF 390. - für Nichtmitglieder

20 × 90 Min.

Andrea Strommer Leitung

Kathrin Kohler und Käthi Weber

Katholisches Pfarramt Kursort

> Jugendhaus frjz Tertianum Uster Freizeit Treff Uster (je nach Kursangebot)

Italienisch A1 / A2



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

CHF 350.- für Mitglieder Kosten

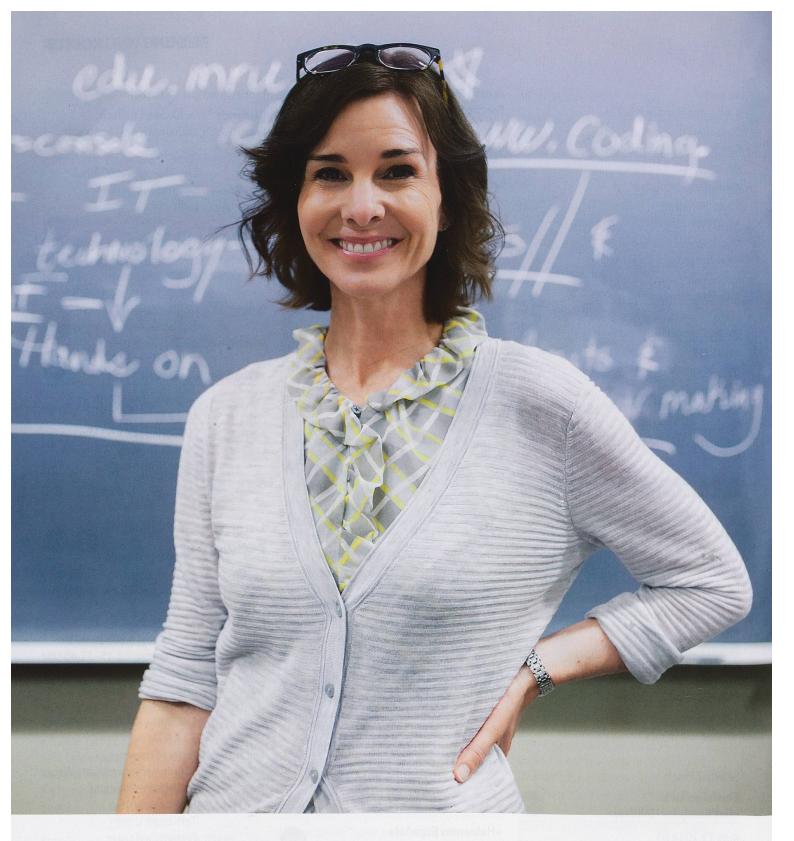
20 × 90 Min.

CHF 390. - für Nichtmitglieder

20 × 90 Min.

Maria Clara Räber Leitung

Kursort Katholisches Pfarramt Uster



Spanisch Al



Wann Al: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr

A1: Dienstag, 15.00–16.30 Uhr CHF 350.– für Mitglieder

Kosten CHF 350. – fü 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 10.15–11.45 Uhr Kosten Leitung

Kursort

CHF 250.- (10 × 90 Min.) Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jaeger Montag: PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for Conversation A2 / B1

Wann

Kosten



Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr

CHF 250.- (10 × 90 Min.)

Lissa Pfenninger Leitung morgens: Kursort

> Ouartierwohnzimmer, Bahnhofstr. 256, Wetzikon

nachmittags:

Carla Müller

Hittnauerstr. 32, Wetzikon

Dienstag, 8.30-10.00 Uhr

CHF 250.- (10 × 90 Min.)

Russisch für Reisevögel A1

Montag, 9.00-10.40 Uhr Wann 15.1.-12.2., 19.3.-26.3., 9.4.-7.5., 28.5.-16.7. Kosten CHF 600.- (20 × 120 Min.) Leitung Irina Bilyavska

> Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Anmerkungen Es gelten die Annullations-

bedingungen des Bildungszentrums Zürichsee

Ausdruck und Kreativität

Stadt Zürich

Kursort

Geschichte für einmal lebendig





PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Italienisch A2

Wann

Kosten

Leitung

Kursort

Englisch Konversation A2



10.1.-7.2. 28.2.-18.4. 16.5.-27.6.

CHF 600. - (20 × 120 Min.) Kosten

Lisa Leutenegger Leitung Englischlehrerin

Englisch Konversation A2 / B1



9.1.-27.2.

CHF 240.- (8 × 120 Min.) Kosten Doris Scriven, Dipl. RSA DOTE Leitung

Französisch Konversation B2





Montag, 13.30-15.00 Uhr Wann 15.1.-5.2., 26.2.-26.3.

9.4., 23.4.-14.5.

CHF 315.- (14 × 90 Min.) Kosten Ursula Schulthess, lic. phil. I Leitung

Italienisch A2



Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr Wann

11.1.-8.2. 1.3.-19.4. 17.5.-28.6.

CHF 450.- (20 × 90 Min.) Kosten

Rosella Federici Leitung





Kurs 20.2018.01 Dieser Geschichtskurs macht Geschichte leben-

dig. Wir wollen nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung aktueller Ereignisse beigetragen haben.

Wann Freitag, 15.00-16.45 Uhr

19.1-6.4. (ausser 30.3.)

Kosten CHF 390. - (11 × 105 Min.) Leitung Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent

für Geschichte

Anmeldung Bis 8.1.

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.

Freitag, 14-16 Uhr Wann

26.1., 27.4., 25.5., 29.6.

Kosten Kostenlos Leitung Katja Scheiber Anmeldung Laufend

Coffee-Time

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

Wann Freitag, 14-16 Uhr

19.1., 9.2., 16.3., 20.4.

18.5., 15.6.

CHF 180.- (6 × 120 Min.) Kosten

Leitung Kate Murrie Anmeldung Laufend

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.

Dienstag, 9.30-11.30 Uhr Wann

6.3. + 8.5.

CHF 50.- (2 × 120 Min.) Kosten

Leitung Iris Kellerhals

Erwachsenenbildnerin

Anmeldung Bis 19.2.

Schieberjass-Grundkurs

Lernen Sie den «Nationalsport Nr. 1» der Schweiz kennen. Der Schieber-Jass gehört zu den beliebtesten und bekanntesten Jass-Varianten. Im Kurs verwenden Sie beinahe sämtliche Jass-Elemente. Er eignet sich somit perfekt für Anfänger.

Wann Donnerstag, 14-16 Uhr

1.2.-8.3.

CHF 160.- (6 × 120 Min.) Kosten

Leitung Albert Hagenbucher

Anmeldung Bis 18.1.

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 morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst.

Wann Montag, 9.00-11.30 Uhr

15.1., 29.1., 12.2., 26.2.

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

Schreibpädagogin

Anmeldung Bis 20.12.

Komponistinnen II

Ja es gibt sie, die komponierenden Frauen: Lernen Sie Clara Schumann, Hildegard von Bingen, Fanny Hensel-Bartholdy und Alma Mahler-Werfel kennen und entdecken Sie deren Musik.

Wann Freitag, 9.30-11.30 Uhr

9.2., 23.2., 9.3., 23.3.

Kosten CHF 120.- (4 × 120 Min.) Wolfgang Langer Leitung

Anmeldung Bis 15.1.

Erzählcafé



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Dies alles ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

Wann

Mittwoch, 14-16 Uhr 29.11., 20.12., 31.1.

28.2., 28.3.

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 21.11., 30.1., 20.2., 27.3.

Brigitte Schneider

Leitung

Zimmerberg

«Literatur-Treff»

Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch

Informationen zur Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 10.

wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten.

Montag, 14.15-16.15 Uhr Wann

8.1., 5.2., 5.3., 9.4., 7.5., 4.6.

Kosten CHF 30.- (6 × 120 Min.)

> Elsbeth Müller Dipl. Buchhändlerin

Vorbereitung auf die Pensionierung

Leitung

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.

11.1. + 12.1. Winterthur Wann

> 25.1. + 26.1. Zürich 15.2. + 16.2. Wetzikon

jeweils 8.30-17.00 Uhr Kosten Einzelpersonen CHF 700.-

Paare CHF 1350.-

Anmeldung AvantAge Fachstelle

Alter und Arbeit Pro Senectute

Kanton Zürich und Bern Telefon 058 451 51 57

www.avantage.ch



Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN 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 diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden: www.pszh.ch/spenden



GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu Visit 4/2017 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 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 8032 Zürich Telefon 058 451 51 00 info@pszh.ch www.pszh.ch



GEMEINSAM STÄRKER