

**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:** 11.01.2026

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

Winter 2017

# Aktiv

Beilage zu Visit, dem Magazin  
von Pro Senectute Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

7909 Beil. zu  
**PRO** Winter  
**SENECTUTE** 2017

GEMEINSAM STÄRKER



## 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 Qi 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 konzentriren 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 Lötscher 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 kann 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.

## INFORMATION

### 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

50%

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.

NEU

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

GRATIS

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 Entlohnung. 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 16)
- > [www.pszh.ch](http://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](http://www.pszh-sport.ch)
- > bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe.

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > Tanz

### 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > Nordic Walking/Walking



## 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](http://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](http://www.pszh-sport.ch) > Wandern

## Sportwochen

### Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Outdoorsport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

### Ski Alpin

Wann	Sonntag bis Freitag 14.-19.1.2018
Ort	Bivio (GR)
Wann	Sonntag bis Freitag 11.-16.3.2018
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  
werner.a.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](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://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 x 50 Min.)  
CHF 165.- (11 x 50 Min.)  
CHF 180.- (12 x 50 Min.)  
CHF 195.- (13 x 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 x 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 x 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 x 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

## Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25-14.15 Uhr 9.1.-17.4. (ohne 16.1., 13.2., 20.2., 27.2.) 11 x 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

**Bonstetten**

Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Claudia Kindschi Meuli Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

**Kloten**

Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Werner Niederhäuser Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

**Stäfa**

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Verena Pickart-Demont Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

**Bülach**

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH Grampenweg 5

**Lindau**

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Leitung Kursort	Ursula Müller Kindergarten Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80

**Thalwil**

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Susana Barranco Pfisterschüür Alte Landstr. 104

**Dietikon**

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 16.1., 13.2., 20.2.) 12 × 50 Min.
Leitung Kursort	Monika Descombes Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstr. 15

**Meilen**

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.
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Leitung	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min.

**Urdorf**

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 Schulhaus Feld 1 Rhythmkraum

**Dübendorf**

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 15.1.–9.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 10 × 50 Min.
Leitung Kursort	Thera Hildebrand-Feierabend Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

**Regensdorf**

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 27.2., 6.3.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18

**Wädenswil**

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Leitung Kursort	Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt Gessnerweg 5

**Horgen**

Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung Kursort	Susana Barranco Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

**Richterswil**

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 12.1.–20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min.
Leitung Kursort	Susana Barranco Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

**Winterthur**

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 Kursort	Petra Erb Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 12.1.–20.4. (ohne 16.2., 23.2., 30.3.) 12 × 50 Min.

**Hinwil**

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Leitung Kursort	Margrith Nagel Hiwi-Märt Gossauerstr. 14

**Rüti**

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 50 Min.
Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.40-11.30 Uhr
	12.1.-20.4.
	(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
	12 x 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Ref. KGH Töss
	Stationstr. 3a

**Zürich-Altstetten**

Wann	Montag, 13.30-14.20 Uhr
	Montag, 14.30-15.20 Uhr
	8.1.-16.4. (ohne 5.2., 12.2., 19.2., 2.4., 16.4.)
	10 x 50 Min.
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance
	Albulastr. 47

**Zürich-Aussersihl**

Wann	Montag, 15.00-15.50 Uhr
	Montag, 16.00-16.50 Uhr
	8.1.-16.4.
	(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
	12 x 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio
	Hardstr. 81

**Zürich-Höngg**

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

**Zürich-Hottingen**

Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr
	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 x 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Oberstrass**

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

**Zürich-Oerlikon**

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

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr
	Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren
	Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr
	Tanzerfahrung von etwa 2½ Jahren
	10.1.-18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
	13 x 60 Min.

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

**Zürich-Unterstrass**

Wann	Dienstag, 12.30-13.30 Uhr
	Tanzerfahrung von 2 Jahren
	9.1.-17.4.
	(ohne 13.2., 20.2.)
	13 x 60 Min.

Kosten	CHF 208.-
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Bucheggplatz

Bucheggstr. 93

**Zürich-Wipkingen**

Wann	Donnerstag, 10.30-11.20 Uhr
	16.11.-21.12., (6 x 50 Min.)
	11.1.-19.4., (ohne 15.2., 22.2.)
	13 x 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle Käferberg
	Emil-Klöti-Str. 17

**Zürich-Wollishofen**

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

Wann	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr
	Tanzerfahrung von etwa 1½ Jahren
	10.1.-18.4.
	(ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.)
	11 x 60 Min.
Kosten	CHF 176.-
Leitung	Trudy Facetti
Kursort	Gemeinschaftszentrum In der Au 1

**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 x 75 Min.
Kosten	CHF 228.-
Leitung	Marianne Zimmerli Abrach
Kursort	Bewegungstherapie Theres Bachmann, Werkstr. 1

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## 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

NEU

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Sabine Städler 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 Kreislaufaktivität. 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 15.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 11 × 50 Min.
Kosten	CHF 209.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.) 13 × 50 Min.
Kosten	CHF 228.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Dance Light Studios Gladbachstr. 119

## Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 10.1.–18.4. (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 11.1.–19.4. (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 Körpererfühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

## Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 11.1.–19.4. (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 11.1.–19.4. (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 10.1.–18.4. (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 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2., 2.4.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204.–
Leitung	Cathrine Philip
Kursort	Bewegungs-Raum, Ottikerstr. 40

## Horgen

Wann	Montag, 16–17 Uhr 8.1.–16.4. (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](http://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 Meyer

Kursort Tennishalle Dürnten  
Bubikonerstr. 43a

Anmeldung Urs Senn  
[urs.senn@swissgmx.ch](mailto: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

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)  
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  
Tischenlostr. 55, Thalwil  
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg  
058 451 52 20  
dc.zimmerberg@pszh.ch  
www.pszh.ch

### Stadt Zürich

Kursort PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
Anmeldung 058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch  
www.pszh.ch

### Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster  
Kurssekretariat Marlies Sigg  
044 940 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.

Kurs 2/18 Donnerstag, 9–11 Uhr  
8. + 22.2.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass  
2 × 120 Min.

Leitung Barbara Läuchli  
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.

Wann Montag, 13.30–15.30 Uhr  
15.1.–19.3. (ausser 12. + 19.2.)

Kosten CHF 220.– (8 × 120 Min.)

Leitung Margrit Madlener  
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

Wann Dienstag, 13.30–15.30 Uhr  
6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6.

Kosten CHF 135.– (5 × 120 Min.)

Leitung Margrit Madlener  
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.)

Leitung Susanne Fritschi und  
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 x 120 Min.

**Leitung** Daniela Wittker  
Sozialarbeiterin Pro Senectute

**Kursort** Kanton Zürich  
Dorftreff GZ Drei Eichen

**Anmeldung** Stationsstr. 34, Samstagern  
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 x 90 Min.)  
**Leitung** Monique Meyer-Fausch  
Ausgebildete Gedächtnistrainerin

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## 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 x 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.

### 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 x 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. >>

**Kosten** CHF 320.– inkl. Lehrmittel  
2 x 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: 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 x 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 x 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.

## Einstiegerkurs: 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.	
Kurs 1	Freitag, 13.00–16.50 Uhr 12.1. + 19.1.
Kurs 2	Dienstag, 8.30–12.20 Uhr 6.2. + 13.2.
Kurs 3	Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr 14.3. + 21.3.
Kosten	CHF 340.– inkl. Lehrmittel 2 × 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.

## Android-Smartphones und -Tablets im Alltag

NEU

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.	
Kurs 1	Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr 11.1. + 18.1.
Kurs 2	Dienstag, 8.30–12.20 Uhr 13.2. + 20.2.
Kurs 3	Freitag, 13.00–16.50 Uhr 23.3. + 6.4.
Kosten	CHF 340.– inkl. Lehrmittel 2 × 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.	

## Zimmerberg

### Einstiegerkurs 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 2.2. + 9.2.
Kosten	CHF 240.– (2 × 180 Min.)

### Einstiegerkurs 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.

Wann	Freitag, 14–17 Uhr 2.2. + 9.2.
Kosten	CHF 240.– (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

### Einstiegerkurs 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.

Wann	Dienstag, 9–12 Uhr 6.3. + 13.3.
Kosten	CHF 240.– (2 × 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

### Einstiegerkurs 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.
Kosten	CHF 240.– (2 × 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

## 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 Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

## Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile auf [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

GRATIS

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

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## 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](http://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	<a href="http://www.computeria-adliswil.ch">www.computeria-adliswil.ch</a>
Dübendorf	<a href="http://Computer-Treff_Stadtbibliothek">Computer-Treff, Stadtbibliothek</a>
Herrliberg	<a href="http://www.triangel-herrliberg.ch">www.triangel-herrliberg.ch</a>
Illnau-Effretikon	<a href="http://www.lebensphase3.ch/computeria">www.lebensphase3.ch/computeria</a>
Kilchberg und Rüschlikon	<a href="http://www.computeria-rueschlikon.ch">www.computeria-rueschlikon.ch</a>
Richterswil	<a href="http://www.computeria-richterswil.ch">www.computeria-richterswil.ch</a>
Uster	<a href="http://www.computeria-uster.ch">www.computeria-uster.ch</a>
Volketswil	<a href="http://www.computeria-volketswil.ch">www.computeria-volketswil.ch</a>
Winterthur	<a href="http://www.computeria-winterthur.ch">www.computeria-winterthur.ch</a>
Stadt Zürich	<a href="http://www.computeria-zuerich.ch">www.computeria-zuerich.ch</a>

## Sprachen

<b>Kursstufe A1:</b> Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.
<b>Kursstufe A2:</b> Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.
<b>Kursstufe B1:</b> Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.
<b>Kursstufe B2:</b> Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.
<b>Kursstufe C1:</b> Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

## Stadt Zürich

### Einsteigerkurs: «Get Ready for Holidays»

Kurs	13.2018.01
	Freitag, 9.00–10.30 Uhr
	19.1.–13.4.
Kosten	(ausser 16.2., 23.2., 30.3.)
	CHF 300.– (10 × 90 Min.)
	bei 9–12 Teilnehmenden
Kosten	CHF 400.– (10 × 90 Min.)
	bei 6–8 Teilnehmenden
Leitung	Yvonne Rimle
	Ausbilderin und Stadtführerin für Englischsprechende
Anmeldung	Bis 5.1.

### «Learn English Now» Fortsetzung A2

Kurs 12.2018.01

Wann	Montag, 16.00–17.30 Uhr 15.1.–9.4. (ausser 19.2., 2.4.)
Kosten	CHF 330.– (11 × 90 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden
Kosten	CHF 440.– (11 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Yvonne Rimle Ausbilderin und Stadtführerin für Englischsprechende
Anmeldung	Bis 22.12.

50%

### Englisch Konversations- kurse 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
Kosten	CHF 400.– (10 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Gabriela Meier Ausbilderin und Englischlehrerin

50%

### 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.)
Leitung	Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte

50%

### «Hablamos Español»

#### Spanisch Fortgeschrittene A2.2

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

Wann	Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr 17.1.–28.3. (ausser 14.2.)
Kosten	CHF 310.– (10 × 105 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden
	CHF 410.– (10 × 105 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Maria Gárate Ausbilderin und Spanischlehrerin

50%

## Unterland und Furttal

### Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann	Auf Anfrage
Kosten	CHF 255.– (17 × 60 Min.) bei 7 Teilnehmenden
Anmeldung	Laufend

NEU

### «Get Ready for Holidays»

Wann	Dienstag, 17–18 Uhr Ab 9.1.
Kosten	CHF 255.– (17 × 60 Min.)
Leitung	Jennifer Weiss Englischlehrerin
Anmeldung	Bis 17.12.

NEU

### «Pronti per le vacanze»

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr Ab 10.1.
Kosten	CHF 255.– (17 × 60 Min.)
Leitung	Daniela Meister Italienischlehrerin
Anmeldung	Bis 17.12.



## Uster – Zürcher Oberland

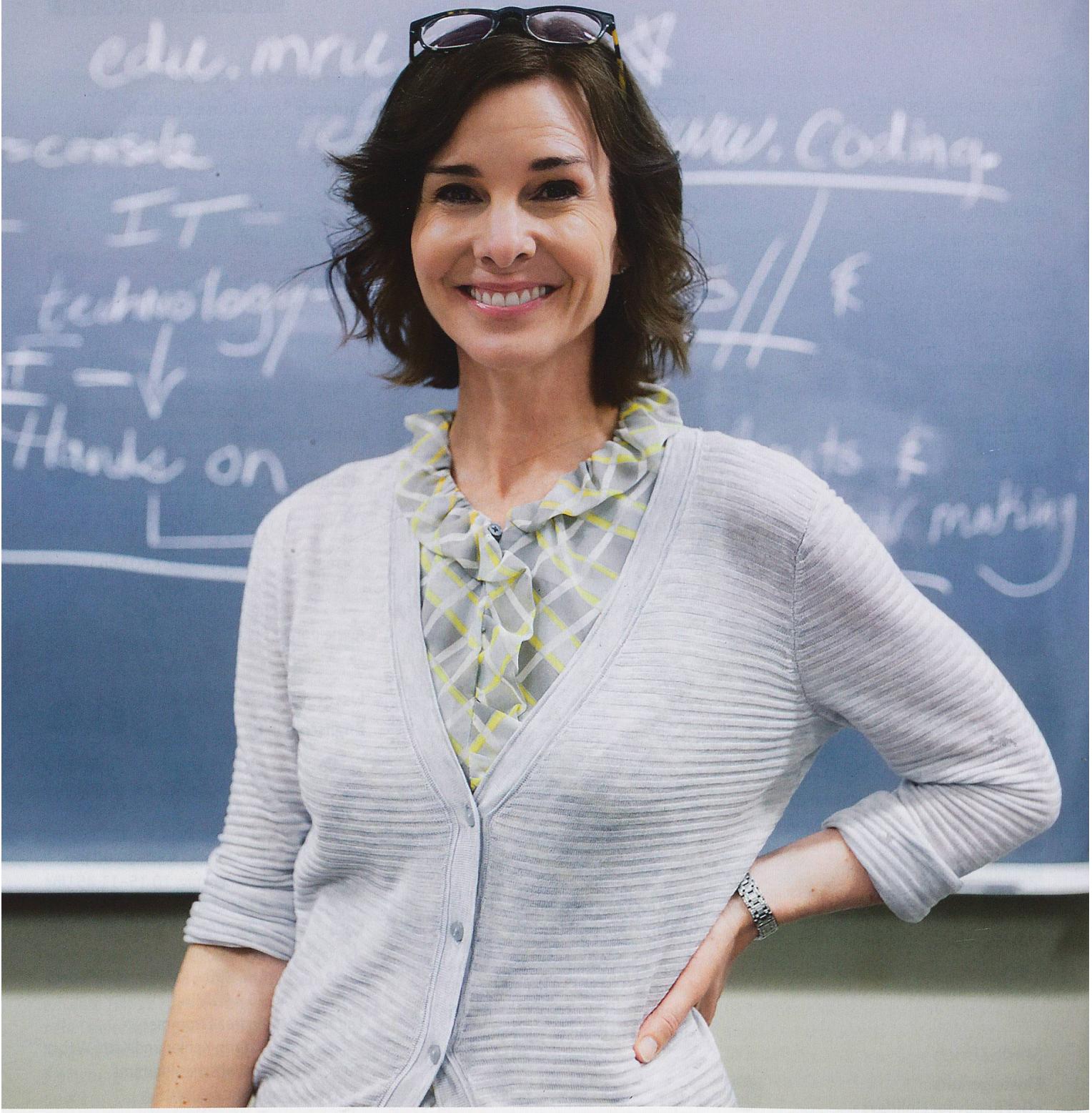
### Englisch A1–B2

Wann	A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr A1: Montag, 13.30–15.00 Uhr A1: Montag, 15.15–16.45 Uhr A1: 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
Leitung	Andrea Strommer Kathrin Kohler und Käthi Weber
Kursort	Katholisches Pfarramt Jugendhaus frjz Tertianum Uster Freizeit Treff Uster (je nach Kursangebot)



### Italienisch A1 / A2

Wann	A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr A2: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr
Kosten	CHF 350.– für Mitglieder 20 × 90 Min. CHF 390.– für Nichtmitglieder
Leitung	Maria Clara Räber
Kursort	Katholisches Pfarramt Uster



## Spanisch A1



Wann	A1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr A1: 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



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	Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr
Kosten	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Lissa Pfenniger
Kursort	morgens: Quartierwohnzimmer, Bahnhofstr. 256, Wetzikon
	nachmittags: Hittnauerstr. 32, Wetzikon

Italienisch A2  

Wann	Dienstag, 8.30–10.00 Uhr
Kosten	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung	Carla Müller
Kursort	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg  

Englisch Konversation A2

Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr
	10.1.–7.2.
	28.2.–18.4.
	16.5.–27.6.
Kosten	CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung	Lisa Leutenegger Englischlehrerin

Englisch Konversation A2 / B1  

Wann	Dienstag, 9.15–11.15 Uhr
	9.1.–27.2.
Kosten	CHF 240.– (8 × 120 Min.)
Leitung	Doris Scriven, Dipl. RSA DOTE

Französisch Konversation B2  

Wann	Montag, 13.30–15.00 Uhr
	15.1.–5.2., 26.2.–26.3.
	9.4., 23.4.–14.5.
Kosten	CHF 315.– (14 × 90 Min.)
Leitung	Ursula Schulthess, lic. phil. I

Italienisch A2  

Wann	Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr
	11.1.–8.2.
	1.3.–19.4.
	17.5.–28.6.
Kosten	CHF 450.– (20 × 90 Min.)
Leitung	Rosella Federici

Russisch für Reisevögel A1

Wann	Montag, 9.00–10.40 Uhr
	15.1.–12.2., 19.3.–26.3., 9.4.–7.5., 28.5.–16.7.
Kosten	CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung	Irina Bilyavskaya
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Anmerkungen Es gelten die Annulationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee

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
	6.3. + 8.5.
Kosten	CHF 50.– (2 × 120 Min.)
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.
Kosten	CHF 160.– (6 × 120 Min.)
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.)
Leitung	Rosmarie Gerber
	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.)
Leitung	Wolfgang Langer
Anmeldung	Bis 15.1.

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.
Kosten	CHF 180.– (6 × 120 Min.)
Leitung	Kate Murie

Anmeldung Laufend

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 bestim-  
men 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.

Leitung Brigitte Schneider

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.  
Wann Montag, 14.15–16.15 Uhr  
8.1., 5.2., 5.3., 9.4., 7.5., 4.6.  
Kosten CHF 30.– (6 × 120 Min.)  
Leitung Elsbeth Müller  
Dipl. Buchhändlerin

Vorbereitung  
auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit –  
Gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden Themen wie Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Güter- und Erbrecht), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

Wann 11.1. + 12.1. Winterthur  
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](http://www.pszh.ch/spenden)

PRO  
SENECTUTE

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

Limmat 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](mailto:info@pszh.ch)

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

PRO  
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER