

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2017)
Heft: 2: Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann

Register: Bildung und Kultur

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 05.01.2026

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

Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

Anmeldungen und Kursorte

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

Unterland und 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
Tischenloostr. 55, Thalwil
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg
058 451 52 20
dc.zimmerberg@pszh.ch
www.pszh.ch

Stadt Zürich

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

Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster
Kurssekretariat Marlies Sigg
044 940 24 77 oder
044 940 51 40
sigg.oase@bluewin.ch oder
seniorennetz-uster@bluewin.ch
www.seniorennetz-uster.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

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

Gesundheit und Prävention

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 acht Teilnehmende.

Kurs 8/17 Freitag, 14–16 Uhr
1.9. + 15.9.
Kurse 9–12/17 Vier weitere Kurse auf Anfrage
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Barbara Lächli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Träff

Kurs 02.2017.02
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.

Wann Dienstag, 13.30–15.30 Uhr
15.8., 5.9., 3.10., 7.11., 5.12.
Kosten CHF 135.– (5 × 120 Min.)
Leitung Margrit Madlener
Gedächtnistrainerin SVTG
Anmeldung Bis 18.7.

Wetzikon – Zürcher Oberland

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Kurs 3/17 Mittwoch, 14–16 Uhr
5.7. + 12.7.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Gudrun Gwisdek
Teamleitung Sozialberatung
DC Oberland >>

Kursort DC Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn bei
Karin Dürger
Telefon 058 451 53 42
karin.duerger@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Besser hören – besser verstehen

In der Schweiz ist jede zehnte Person von Hörproblemen betroffen. Es erstaunt, dass trotz Einschränkungen im Alltag und in der Gesellschaft sowie negativer Auswirkungen auf die Gesundheit, weniger hören oftmals lange unbehandelt bleibt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten, die korrekte Handhabung und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

Wann Mittwoch, 21.6., 14–17 Uhr
Kosten CHF 10.–
Leitung Neuroth Hörcenter AG
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
DC Winterthur und Weinland
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
DC Winterthur und Weinland
Fachstelle Freiwilligenarbeit
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur, 058 451 54 00
freiwilligenarbeit@pszh.ch

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 Vorsorgedossiers. Maximal acht Teilnehmende.

Wann Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr
7.9. + 14.9.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Anja Spescha
Sozialarbeiterin
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung Bis 21.8.
Astrid Schöni
Telefon 058 451 54 29
astrid.schoeni@pszh.ch

Gedächtnisclub

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

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
6.9., 4.10., 8.11., 6.12.
Kosten CHF 80.– (4 × 120 Min.)
Leitung Susanne Fritschi und
Danielle Müller
Gedächtnistrainerinnen SVTG
Anmeldung Bis 21.7.

Stadt Zürich**Aufbaukurs iPhone (Apple)**

Kurs 27.2017.01

Die Bedienung Ihres iPhones ist Ihnen vertraut. Sie telefonieren, senden SMS und verwalten Ihre Adressen. Im Kurs lernen Sie eine Kamera benutzen, Fotos verwalten und senden, Apps und Internetseiten finden und auf das Gerät laden (z.B. SBB-Fahrplan, Wetter usw.). Sie surfen im Internet. Kleingruppe 5–7 Personen.

Wann Freitag, 13.30–16.30 Uhr
16.6. + 23.6.
Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich
Anmeldung Bis 22.5.

**Aufbaukurs Smartphone
Samsung Galaxy**

Kurs 29.2017.01

Die Bedienung Ihres Smartphones ist Ihnen vertraut. Im Kurs lernen Sie eine Kamera bedienen und Fotos versenden. Sie laden Apps herunter, lernen surfen und skypen. Kleingruppen 5–7 Personen.

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr
20.6. + 27.6.
Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich
Anmeldung Bis 22.5.

Besser hören – besser verstehen

In der Schweiz ist jede zehnte Person von Hörproblemen betroffen. Es erstaunt, dass trotz Einschränkungen im Alltag und in der Gesellschaft sowie negativer Auswirkungen auf die Gesundheit, weniger hören oftmals lange unbehandelt bleibt. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten, die korrekte Handhabung und den richtigen Umgang mit Hörgeräten.

Wann Mittwoch, 7.6., 14–17 Uhr
Kosten CHF 10.–
Leitung Neuroth Hörcenter AG
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
DC Zürich, Seefeldstrasse 94a
8034 Zürich
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
DC Winterthur und Weinland
Fachstelle Freiwilligenarbeit
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur, 058 451 54 00
freiwilligenarbeit@pszh.ch

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

GRATIS NEU

Sie möchten im Internet die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen. Bringen Sie Ihr eigenes (voll geladenes) Gerät (Tablet, Smartphone oder Laptop) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Tablet/Smartphone bzw. «sbb.ch» auf Ihrem Laptop installiert ist.

Wann Freitag, 30.6., 14–16 Uhr
Kosten Gratis
Leitung Rundum mobil GmbH
im Auftrag der SBB
Anmeldung Bis 16.6.

Zimmerberg**Schnupperkurs Word**

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

Wann Montag, 19.6., 13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber >>

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Listen erstellen und Rechnen mit Excel

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

Wann Montag, 26.6., 13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

Umstieg auf Windows 10

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

Wann Montag, 3.7., 13.30–16.50 Uhr
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

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

Richterswil

www.computeria-richterswil.ch

Kilchberg und Rüschlikon

www.computeria-rueschlikon.ch

Uster

www.computeria-uster.ch

Volketswil

www.computeria-volketswil.ch

Winterthur

www.computeria-winterthur.ch

Stadt Zürich

www.computeria-zuerich.ch

Sprachen

Kurstufe A1: Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze.

Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

Kurstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

Kurstufe B2: Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.

Kurstufe C1: Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

Englisch Konversationskurse A2-B2 (laufende Kurse)

Wann Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
28.6.–4.10. (ausser 19.7.–16.8.)

Wann Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
29.6.–5.10. (ausser 20.7.–17.8.)

Kosten CHF 300.– (10 × 90 Min.)
bei 8–10 Teilnehmenden
CHF 400.– (10 × 90 Min.)
bei 6 oder 7 Teilnehmenden

Leitung Gabriela Meier
Ausbildnerin und Englischlehrerin

Spanisch Fortgeschrittene A2 oder A2.2 (laufende Kurse)

50%

Kurs 15.2017.03 oder Kurs 15.2017.04
Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest», damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal anwenden können.

Wann Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr
(Niveau A2)

Mittwoch, 16.15–18.00 Uhr
(Niveau A2.2)

3.5.–12.7. (ausser 24.5.)

20.9.–6.12.

(ausser 11.10. + 18.10.)

Kosten CHF 310.– (10 × 105 Min.)

bei 8–10 Teilnehmenden

CHF 410.– (10 × 105 Min.)

bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung María Gárate

Ausbildnerin und Spanischlehrerin

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage

Kosten CHF 255.– (17 × 60 Min.)
bei 7 Teilnehmenden

Uster – Zürcher Oberland

Englisch A1–B2

Wann A1: Montag, 10.15–11.45 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 470.– (20 × 90 Min.)

Leitung Andrea Strommer und
Kathrin Kohler

Kursort Katholisches Pfarramt,
Jugendhaus Frjz und
Tertianum Uster
(je nach Kursangebot)

Italienisch A1 / A2

Wann A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr

A2: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Kosten CHF 470.– (20 × 90 Min.)

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 470.– (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 CHF 250.– (10 × 90 Min.)

Leitung Montag: Judith Bertschi

Donnerstag: Nelly Jaeger

Kursort Montag: PSZH, DC Oberland,

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Donnerstag: CEVI Schür,

Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for conversation A2 / B1

Wann Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr
Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr

Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)

Leitung Lissa Pfenninger

Kursort Morgens: Quartierwohnzimmer,
Bahnhofstr. 256, Wetzikon
Nachmittags: 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



Ausdruck und Kreativität

Winterthur und Weinland

Stubete «Zäme singe»



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

Wann Dienstag, 13.30–14.30 Uhr
23.5., 20.6., 29.8., 26.9.

Leitung Brigitte Schneider

Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Opern «Zauberflöte» von Wolfgang A. Mozart, «Der fliegende Holländer» von Richard Wagner, «La Traviata» von Giuseppe Verdi und «Carmen» von Georges Bizet kennen.

Wann Freitag, 9.30–11.30 Uhr
11.8., 25.8., 8.9., 22.9.

Kosten CHF 120.– (4 × 120 Min.)

Leitung Wolfgang Langer

Anmeldung Bis 24.7.

Informationen zur Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 12.

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Vorbereitung auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung

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

Wann 31.8. + 1.9. Wetzikon

7.9. + 8.9. Thalwil

13.9. + 14.9. Winterthur

jeweils 8.30–17.00 Uhr

Kosten Einzelpersonen CHF 700.–

Paare CHF 1350.–

Anmeldung AvantAge Fachstelle

Alter und Arbeit

Pro Senectute

Kanton Zürich und Bern

058 451 51 57

www.avantage.ch



Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden. Schreiben Sie eine SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie diese an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Salt) an uns weiter.

Impressum Beilage zu VISIT 2/2017 Herausgeberin Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

Wir sind in Ihrer Nähe

Dienstleistungszentrum

Unterland und Furtal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

Stadt Zürich

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse:
Postfach 3233, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich

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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER