**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:** 18.11.2025

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

Lern- und Begegnungszentrum Kursort

Lindenhofstr. 1, Bülach

PSZH, DC Unterland und Furttal Anmeldung

058 451 53 00

katja.scheiber@pszh.ch

### Winterthur und Weinland

Königshof Kursort

Neumarkt 4, Winterthur

PSZH, DC Winterthur und Anmeldung

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

### Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata

> Seminarraum Gattikon Tischenloostr. 55, Thalwil

PSZH, DC Zimmerberg Anmeldung

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

Leitung

Barbara Läuchli

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Bis 10 Tage vor Kursbeginn Anmeldung

## 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

Bis 18.7. Anmeldung

## 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.

CHF 80.- exkl. Docupass Kosten

> (2 × 120 Min.) Gudrun Gwisdek

Leitung

Teamleitung Sozialberatung

DC Oberland

Kursort

DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon Bis 10 Tage vor Kursbeginn bei Anmeldung

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 CHF 10.-Kosten

Mittwoch, 21.6., 14-17 Uhr

Neuroth Hörcenter AG Leitung

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

Kosten

Leitung

Kursort

Donnerstag, 9.30-11.30 Uhr

7.9. + 14.9.

CHF 80. - exkl. Docupass

(2 × 120 Min.)

Anja Spescha

Sozialarbeiterin

Pro Senectute Kanton Zürich

Lagerhausstr. 3, Winterthur

Bis 21.8. Anmeldung

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 Computer-

schule 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 Computer-

schule SurfingSenior

Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 22.5.

Kursort

#### 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

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

Wann Freitag, 30.6., 14–16 Uhr

Kosten Gratis

installiert ist.

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 Annullations-

bedingungen 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 Annullations-

bedingungen 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 Annullations-

bedingungen 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

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

Wann

Kosten

# Englisch Konversationskurse A2-B2 (laufende Kurse)

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

Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr

29.6.–5.10. (ausser 20.7.–17.8.)

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)



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.)

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

bei 6-7 Teilnehmenden

Leitung María Gárate

Kosten

Ausbildnerin und Spanischlehrerin



### Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage

Wann

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

# Uster – Zürcher Oberland Englisch A1–B2







Kosten CHF 470.- (20 × 90 Mir Leitung Andrea Strommer und Kathrin Kohler

Kursort Katholisches Pfarrar

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

## Italienisch A1 / A2





Wann Al: 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 Montag: PSZH, DC Oberland,

Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergartenstr. 22, Wetzikon

## Ready for conversation A2 / B1

Kursort





Wann Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr
Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)

Leitung Lissa Pfenninger

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

Wetzikon

## Italienisch A2

Kursort

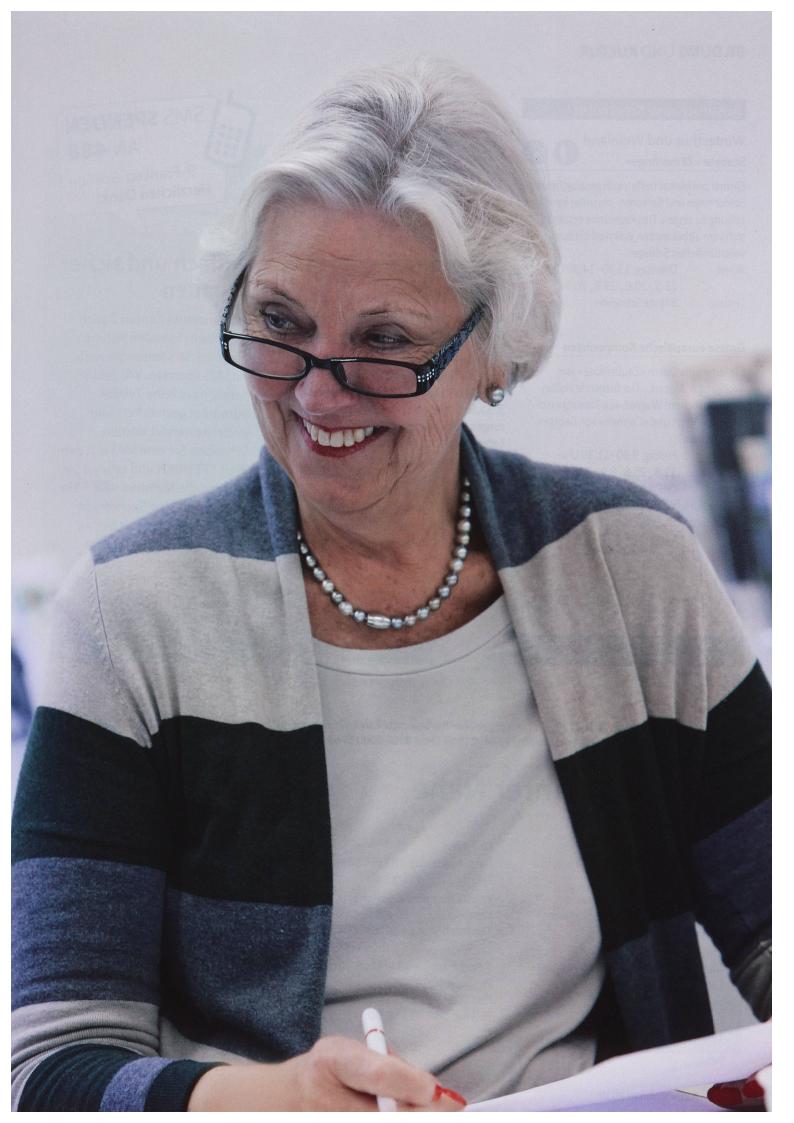




Wann Dienstag, 8.30–10.00 Uhr Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)

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.

CHF 120.- (4 × 120 Min.) Kosten

Wolfgang Langer Leitung

Anmeldung Bis 24.7.

Informationen zur Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 12.



## 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 ieweils 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

## Dienstleistungscenter

## Unterland und Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach Telefon 058 451 53 00

## Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00

#### Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

#### Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen Telefon 058 451 53 20

### Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon Telefon 058 451 53 40

#### Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur Telefon 058 451 54 00

#### Stadt Zürich

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

#### Geschäftsstelle

#### Pro Senectute Kanton Zürich

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



GEMEINSAM STÄRKER