Zeitschrift: Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 4: Traditionen und Wertewandel : Tradition pflegen, Rituale leben und

Werte hochhalten, das ist gerade auch für ältere Menschen wichtig : doch lebendige Traditionen entwickeln sich, stiften Identität und

schenken Geborgenheit

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

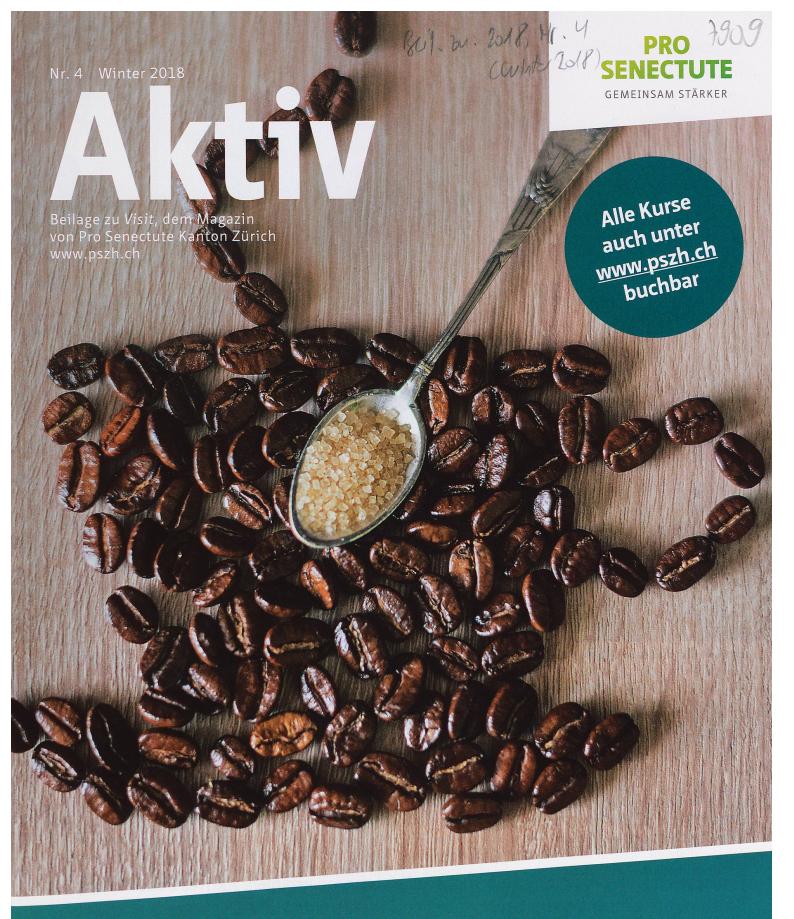
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 27.11.2025

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



Erzählcafé

Eintauchen in Erinnerungen. Erzählen, zuhören und innehalten.



Erzählen und zuhören in einer wertschätzenden Atmosphäre: Treffen im Erzählcafé.

Wo Erinnerungen geweckt werden

Lebensgeschichten wachrufen, über eigene Erfahrungen erzählen. Aktives Zuhören und Gehörtes unkommentiert im Raum stehen und wirken lassen. Dieses vielversprechende Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich heisst Erzählcafé.

Text und Fotos: Caroline Schneider

Im Erzählcafé treffen Menschen aufeinander, die in den Reichtum ihrer Erinnerungen eintauchen und sich gegenseitig Geschichten aus ihrem Leben anvertrauen. Sie teilen ihre Erlebnisse zu einem festgelegten Thema. Mal sind es heitere, witzige Themen, wo viel gelacht wird, mal etwas tiefsinnigere, ernstere.

Das Erzählcafé wird kompetent moderiert und es ist jederzeit sichergestellt, dass die Regeln eingehalten werden. Diese sind simpel: Erzählen ist freiwillig. Wer erzählt, wird nicht unterbrochen. Es werden keine Bewertungen oder Kommentare abgegeben. Jede und jeder kann etwas beitragen, muss aber nicht. «Zuhören ist in der heutigen Zeit

der Informationsüberflutung eine grosse Kostbarkeit. Viele haben verlernt, bewusst und achtsam zuzuhören, ohne gleich zu bewerten», sagt Regula Lehmann, Moderatorin des Erzählcafés von Pro Senectute Kanton Zürich in Schlieren. Sie bringt den Kern des Erzählcafés wie folgt auf den Punkt: «Das Wesentliche ist, dass jemand in Ruhe erzählen kann und dass andere in Ruhe zuhören. So simpel dies klingt, so einfach ist es oft gar nicht», sagt Lehmann. «Wir haben oft die Tendenz, auf Erzähltes gleich zu reagieren.» Im Erzählcafé geht es darum, dem Erzählenden das Gefühl zu vermitteln, wahrgenommen zu werden.

Erzählen verbindet und befreit

Erzählcafés lösen verschiedene Effekte

aus. «Die Erzählung einer anderen Teilnehmerin stösst manchmal ganz unerwartet eigene Erinnerungen an», sagt Lehmann. Hört man sich selbst erzählen, findet man auf einmal den roten Faden im eigenen Leben und stösst auf verdeckte Ressourcen.

Die eigene Lebenserzählung schafft Erkenntnis und Sinnzusammenhänge und kann Veränderungen anstossen. Erzählcafés wirken aber auch verbindend. Erlebtes mit anderen zu teilen, vermittelt ein Gemeinschaftsgefühl. Mit jedem Mal stellt sich mehr Vertrautheit zwischen den Teilnehmenden ein. Erzählen befreit und beflügelt.

Vertrauensvollen Rahmen schaffen

Regula Lehmann sorgt für eine wertschätzende Atmosphäre, damit Vertrauen entstehen kann. Eine behutsame Moderation an einem solchen Treffen ist wichtig, weil Lebensgeschichten intim und persönlich sind. Für Teilnehmerin Henriette ist das Erzählcafé eine Art Beichtstuhl. «In dieser Runde weiss ich, dass das Erzählte gut und sicher aufgehoben ist und nichts nach draussen gelangt.»

Ruth besucht das Erzählcafé, weil sie dadurch neue Menschen kennenlernt: «Wenn man älter wird, ist es wichtig, dass man sich mit Menschen austauschen kann. Das beugt Einsamkeit vor», sagt sie. Eine andere Teilnehmerin findet in dieser Runde Trost. «Ich sehe, dass ich mit meinem Erlebten nicht alleine bin und dass es Menschen mit ähnlichem Schicksal gibt», sagt diese 80-Jährige. Jede Erfahrung und jede Erinnerung ist hier gleichwertig.

Nach der Erzählrunde laden Kaffee und Kuchen die Teilnehmenden ein, sich über das Gehörte auszutauschen. So nahe und so schnell wie im Erzählcafé lernt man sonst kaum Menschen kennen.

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.



Neue Kurse

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



Kostenlose Kurse

Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.



BSV-subventionierter Kurs

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

Legende Abkürzungen

Pro Senectute Kanton Zürich **PSZH** DC Dienstleistungscenter von Pro Senectute Kanton Zürich KGH Kirchgemeindehaus

MZH Mehrzweckhalle Gemeinschaftszentrum GZ

Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlöhnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen. Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 16)
- > www.pszh.ch > Sport und Bildung
- > Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Skiwochen, Schneeschuhlaufen und Skilanglauf.

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 Anforderungsstufen.

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.

Nordic Walking und Walking

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-



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

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.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > 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.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

Sportwochen

Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie sofort (Bivio) und ab dem 19. November 2018 (Grindelwald) unter: www.pszh.ch > Sport und Bildung > Sportwochen oder 058 451 51 31

Ski Alpin

Sonntag bis Freitag, 13.-18.1.2019 Wann Ort Bivio (Graubünden) Sonntag bis Freitag, 10.-15.3.2019 Wann

Grindelwald (Bern) Wo

Schneeschuhlaufen

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Jürg Graf, 044 768 31 32, 079 620 46 00 jugraf@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler,

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

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

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

Langlauf

Unsere Langlauftouren 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.

Kontaktperson: Werner A. Meier 044 251 72 19, 079 441 58 04 wernera.meier@uzh.ch

Do 10 1 2019: Schwedentritt Einsiedeln Do 17.1.2019: Finnenloipe Rothenthurm Do 24.1.2019: Loipe Bolzberg, Einsiedeln Do 31.1.2019: Langlaufzentrum Studen

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 Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8-12 Uhr) sport@pszh.ch www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Nächste Kurse: ab Mai 2019

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 2019 Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften Jederzeit möglich Einstieg

BEWEGUNG UND SPORT

Kosten	CHF 150 (10 × 50 Min.)	Dietikon		Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr
CHF 165 (11 × 50 Min.) CHF 180 (12 × 50 Min.) CHF 195 (13 × 50 Min.) Bekleidung Bequeme Kleidung und	CHF 180 (12 × 50 Min.)	Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min. Monika Descombes	Kursort	10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min. KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153
	Schuhe	Leitung Kursort	Alters- und Gesundheitszent	Leitung	Verena Pickart-Demont
Adliswil			rum, Oberdorfstr. 15	Niederha	sli
Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr	Dübendo	rf	Wann	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr
Leitung Kursort	11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min. Susana Barranco Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6	Wann Leitung Kursort	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2., 18.2., 25.3.) 11 × 50 Min. Thera Hildebrand-Feierabend Evref. KGH, Glockensaal	Leitung Kursort	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 15.1.–23.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min. Priska Trivellin Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3
Affoltern ar	n Albis		Bahnhofstr. 37	Regensdorf	
Wann	Montag, 10.10-11.00 Uhr	Egg ZH	Egg ZH		Dienstag, 9.30–10.20 Uhr
Leitung	Montag, 11.10–12.00 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 25.2., 4.3.) 11 × 50 Min. Martina Foster-Achermann	Wann Leitung	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 28.2., 7.3.) 13 × 50 Min. Monika Rüegg Castrovinci Luus Muus, Rietwiespark,	Leitung Kursort	8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min. Monika Stirnimann Ref. KGH, Watterstr. 18
Kursort	Kath. Pfarrei Affoltern a.A.,	Kursort		Richterswil	
Seewadelstr. 13			Bahnhofweg 4	Wann	Freitag, 9.00-9.50 Uhr
Bassersdor Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr	Horgen	gen a de la composição		11.112.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.
Leitung Kursort	10.118.4. (ohne 21.2., 28.2., 7.3.) 12 × 50 Min. Margrith Nagel Pflegezentrum Bächli	Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.) 13 × 50 Min.	Leitung Kursort	Susana Barranco Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19
rtarsort	Im Bächli 1	Leitung Kursort	Susana Barranco Begegnungszentrum, Baum-	Rüti	
Birmensdorf		110.2011	gärtlihof, Baumgärtlistr. 12	Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2.,
Wann					4.3.) 12 × 50 Min.
Laituna	8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2., 26.2.) 11 × 50 Min. Monika Descombes	Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2.,	Leitung Kursort	Margrith Nagel Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4
Leitung Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt	Loitung	4.3.) 12 × 50 Min. Margrith Nagel	Stäfa	
Bonstetten	Dorfstr. 10	Leitung Kursort	Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14	Wann	Mittwoch, 16.30-17.20 Uhr 9.117.4. (ohne 13.2., 20.2.)
Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr	Kloten		Leitung	13 × 50 Min. Verena Pickart-Demont
vvaiiii	8.116.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min.	Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35
Leitung	Claudia Kindschi Meuli	Leitung	Werner Niederhäuser	Thalwil	
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain	Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126	Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2.,
Bülach	6919169	Meilen			21.2.) 13 × 50 Min.
Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 5.3.) 12 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)	Leitung Kursort	Susana Barranco Pfisterschüür Alte Landstr. 104
Leitung Kursort	Silvia Zengaffinen Reformiertes KGH		13 × 50 Min.	Uetikon a	m See
Marsort	Grampenweg 5	Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2	Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.

Leitung	Monika Rüegg Castrovinci		7.115.4. (ohne 11.2., 18.2.,	Zürich-O	erlikon
Kursort Urdorf	Haus Wäckerling, Tramstrasse 55	Leitung	8.4.) 12 × 50 Min. Isabella Ladner	Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.,
Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 21.1., 11.2.,	Wann	Neu: Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr 10.118.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.	Leitung Kursort	8.4.) 12 × 50 Min. Isabella Ladner GZ Oerlikon, Gubelstr. 10
	18.2.) 12 × 50 Min. Dienstag, 10.00–10.50 Uhr	Leitung	Malaika Santi Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47	Zürich-W	iedikon
	8.116.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.	Kursort		Wann	Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr 9.117.4. (ohne 13.2., 20.2.)
Leitung	Monika Descombes Schulhaus Feld 1	Zürich-Aussersihl			13 × 50 Min.
Kursort	Rhythmikraum	Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr	Leitung Kursort	Brigitte Mühlestein GZ Heuried, Döltschiweg 130
Wädensw			7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.)		To the fact of the second of the second
Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr	Leitung	13 × 50 Min. Monika Bühlmann	Zürich-Wipkingen	
	7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min. Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr	Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81	Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
	9.117.4. (ohne 13.2., 20.2.)	Zürich-H	วั ท ฮฮ	Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Leitung Kursort	13 × 50 Min. Susana Barranco Ref. KGH Rosenmatt	Wann	Dienstag, 9.00–9.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.)	Kursort	Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17
Transort.	Gessnerweg 5		13 × 50 Min.		
Winterberg		Leitung	Claudia Kindschi Meuli	Zürich-W	/ollishofen
Wann	Montag, 14.50–15.40 Uhr	Kursort Zürich-H	GZ Höngg, Limmattalstr. 214 ottingen	Wann	Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)
Leitung Kursort	7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2.) 13 × 50 Min. Ursula Müller Altes Schulhaus Winterberg Eschikerstr. 9	Wann	Montag, 14.00-14.50 Uhr Montag, 15.00-15.50 Uhr Montag, 16.00-16.50 Uhr 7.115.4. (ohne 11.2., 18.2.,	Leitung Kursort	13 × 50 Min. Brigitte Mühlestein Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1
Winterth	foresteron and a large state of the state of		8.4.) 12 × 50 Min.	Li D.	Cürich-Hirslanden Cürich-Hirslanden
	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr	Leitung Kursort	Helen Rüegg GZ Hottingen, Gemeindestr. 54	Line Da	nce
Wann	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr		udderis line bare no cretore reisa brou	0	
	8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.)	Zürich-Le	eimbach	Getanzt w	ird zu Country- und Popmusik in
	13 × 50 Min.	NEU			pen- und hintereinander. Alle tan-
Leitung	Silvia Zengaffinen	14/-	M 10 20 11 20 lb*		, gleichzeitig aber synchron mit der
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8	Wann	Montag, 10.30-11.20 Uhr 7.11.4. (ohne 28.1., 11.2.,		Willkommen sind alle, die Spass am
Wann	Freitag, 9.10-10.00 Uhr		18.2.) 10 × 50 Min.		ben, Herausforderungen lieben und
VValiii	11.112.4. (ohne 15.2., 22.2.)	Leitung	Anna Bozzolini	Countrym	usik mögen. Einstieg nach Schnup-
	12 × 50 Min.	Kursort	GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200	perstunde	e mognen.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli	7" : 1 0	January 1985 Sawania	Zürich-O	erlikon
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27	Zürich-O		Wann	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr
Wann	Freitag, 10.40–11.30 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2., 1.3., 8.3.) 10 × 50 Min.	Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr	vvaiiii	Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Leitung	Claudia Kindschi Meuli		9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)		Tanzerfahrung von etwa
Kursort	Ref. KGH Töss	1 ait	13 × 50 Min.		3 Jahren
	Stationstr. 3a	Leitung	Monika Stirnimann		9.117.4. (ohne 13.2., 20.2.)

Kursort

Zürich-Altstetten

Wann

Montag, 13.30-14.20 Uhr

Montag, 14.30-15.20 Uhr

Tanzschule Dance it

Stäblistr. 2

GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

13 × 60 Min.

Theresa Martinelli

CHF 208.-

Kosten

Leitung

Kursort

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

14.1.-15.4. (ohne 4.3., 11.3.)

12 × 75 Min.

Kosten CHF 228.-

Leitung Marianne Zimmerli Abrach Kursort werk eins, Werkstr. 1

Augentraining



Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Zürich-Hirslanden

Wann Mittwoch, 10.00-11.15 Uhr

9.1.-17.4. (ohne 13.2., 20.2.)

13 × 75 Min.

Kosten CHF 195.-

Leitung Rosmarie Rüegg

Kursort Quartiertreff Hirslanden,

Forchstr. 248

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-West

Wann Dienstag, 10-11 Uhr

8.1.-16.4. (ohne 12.2., 19.2.)

13 × 60 Min.

Kosten CHF 221.-

Leitung Sabine Stadler Okuno

Kursort Feldenkrais Studio, Sihlstr. 61

bellicon Move (Minitrampolin - Training und Entspannung)



Das Schwingen auf dem bellicon® Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon Move Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

Dietikon

Wann Donnerstag, 16–17 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2.,

21.2.) 13 × 60 Min.

Kosten CHF 299.-

Leitung]eanette]aggi

Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

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 Tai-Chi und Qi-Gong Übungen.

Winterthur

Wann Mittwoch, 12.50–13.50 Uhr Mittwoch, 14–15 Uhr

9.1.-17.4. (ohne 6.2., 13.2.)

13 × 60 Min.

Kosten CHF 247.-

Leitung Fredy Buttauer

Kursort Lebenskunst, Römerstr. 18

Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2.,

28.2.) 13 × 60 Min.

Kosten CHF 247.-

Leitung Vivienne Schmid-Greenwood Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr

7.1.-15.4. (ohne 11.2., 18.2.)

13 × 50 Min.

Kosten CHF 247.– Leitung Alfons Lötscher

Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr

10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.

Kosten CHF 247.-

Leitung Alfons Lötscher
Kursort Gymnos-Bewegungsschule

Gladbachstr. 119

Qi Gong



Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

Wann	Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
	10.111.4. (ohne 21.2.,
	28.2.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16-17 Uhr
	Montag, 17.10-18.10 Uhr
	7.115.4. (ohne 11.2., 18.2.)
	13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,
	Gertrudstr. 27

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.

Horgen

Wann	Montag, 16-17 Uhr
vvaiiii	7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.)
	13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 147

	Seestr. 147
Illnau	
Wann	Dienstag, 16.30-17.30 Uhr
	8.116.4. (ohne 7.2., 14.2.)
	13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen
	Seestr. 147

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr
	17.111.4. (ohne 7.2., 14.2.,
	7.3., 4.4.) 9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

21
.2.)

Sturzprävention Sicher durch den Alltag



Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. 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 sicherer.

Urdorf



MEG	
Wann	Mittwoch, 14-15 Uhr
	13.312.6. (ohne 24.4., 1.5.)
	12 × 60 Min.
Kosten	CHF 180
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmik-
	raum Feld

Weitere Angebote auf Anfrage.

Yoga

Sturzprävention

Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Zürich

Wann	Freitag, 14-15 Uhr
	11.112.4. (ohne 15.2., 22.2.
	12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204
Leitung	Jeanne Jaros
Kursort	Vivid (Power Qi), Gartenstr.14

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 7.1.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264/Person
	4er-Gruppe: CHF 210/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Ursula Schrepfer, 044 860 53 90
Kursort	Tennishalle Ambiance
	Bachenbülach
Anmeldung	Bis 15.12.

Tennis in Oetwil am See

Wann	Freitag, 8–12 Uhr
	7.1212.4. (ohne 28.12., 4.1.,
	22.2., 1.3.) 14 × 60 Min.
Kosten	CHF 308/Person
	inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer
	René von Arx
Kursort	Tennishalle Stork AG
	Schachenstr. 15
Anmeldung	Walter Meyer
	079 401 22 00
	wameyer@me.com

Langlauf



Im Skating-Langlaufkurs und Classic-Langlaufkurs erlernen Sie die verschiedenen Schrittarten und Lauftechniken.

Skating-Langlaufkurs

3-teiliger, jeweils 2-stündiger l	_anglaufkurs in
der Skating-Technik	

Wann	Kurstag I: Dienstag, 11.12.
	Kurstag II: Donnerstag, 20.12.
	Kurstag III: Dienstag, 8.1.
	10-12 Uhr Fortgeschrittene
	13–15 Uhr Einsteiger

Classic-Langlaufkurs

3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs ir
der Classic-Technik

der Classic-Technik		
Wann	Kurstag I: Freitag, 7.12.	
	Kurstag II: Freitag, 21.12.	
	Kurstag III: Montag, 7.1.	
	10-12 Uhr Fortgeschrittene	
	13–15 Uhr Einsteiger	
Kosten	CHF 30 / Person / 1 Kurstag	
	CHF 50 / Person / 2 Kurstage	
	CHF 70 / Person / 3 Kurstage	
	exkl. Materialmiete und	
	Loipenbenützung	
Leitung	Roland Küpfer	
Kursort	Auf Anfrage; je nach Schnee-	
	situation	
Anmeldung	Roland Küpfer	
	079 935 44 29	

roland.kuepfer@go-flow.ch



Eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist grundlegend für die richtige Diagnose und Therapie, den Behandlungserfolg, die Patientenzufriedenheit und das Vertrauen zum Arzt. Auch als Patientin oder Patient können Sie einiges dazu beitragen, dass das Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin – bei den oft nur kurzen Sprechstundenzeiten – besser gelingt.

Möchten Sie sich optimal auf einen Arztbesuch vorbereiten, damit das Gespräch besser gelingt und Sie ihre Anliegen selbstsicher einbringen?

(Kurs: 2 × 120 Minuten)

Teil 1: Theoretische Grundlagen

Teil 2: Praktische Übungen, Gedankenaustausch etc.

Nähere Informationen zu Daten, Kosten und Anmeldung finden Sie unter www.pszh.ch > Sport und Bildung > Gesundheit und Prävention.

Telefon 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Kanton Zürich www.pszh.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 08 86

sigg.oase@bluewin.ch oder

seniorennetz-uster@bluewin.ch

www.seniorennetz-uster.ch

Wetzikon - Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Forum

Zürcher Oberland

044 951 19 70 (Mi, 14-17 Uhr)

info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch

Gesundheit und Prävention

Stadt Zürich

Gedächtnis-Training



01.2019.01

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

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr

20.2.-24. 4. (ohne 6.3., 3.4.)

Kosten CHF 220. – (8 × 120 Min.)

bei 8–12 Teilnehmenden CHF 300.– (8 × 120 Min.)

bei 6–7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Gabriela Meier

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 6.2.

Gedächtnis-Träff



Leitung

02.2019.01

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 Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr

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

Kosten CHF 135.- (5 × 120 Min.)

bei 8–12 Teilnehmenden, CHF 185.- (5 x 120 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Gabriela Meier

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 25.1.

Leitung

Gedächtnis-Träff



02.2019.02 und 02.2019.03 Reservekurs 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 02.2019.02

Wann Freitag, 13.15–15.15 Uhr

18.1., 15.2., 8.3., 12.4., 10.5.

Kosten CHF 135.- (5 × 120 Min.)

bei 8–12 Teilnehmenden CHF 185.– (5 × 120 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Kurs 02.2019.03

Wann: Freitag, 10.00–12.00 Uhr

(Reservekurs)

Der Kurs am Freitagmorgen wird durchgeführt, sofern die «Träffs» am Mittwochmorgen und Freitagnachmittag

genügend Anmeldungen haben. (Gleiche Kosten wie die

obigen Gedächtnis-Träffs).

Leitung Iris Kaufmann

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 4.1.

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag



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

Kurs 12/18 Dienstag, 14-16 Uhr 27.11. + 11.12.

Kurs 1/19 Mittwoch, 9–11 Uhr 16. + 30.1.

Kurs 2/19 Donnerstag, 14–16 Uhr 14. + 28.2.

Kosten CHF 80. – exkl. Docupass

(2 × 120 Min.) Leitung Barbara Läuchli

Barbara Läuchli Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

klubschule

Allgemeine Informationen Klubschule

MIGROS

Die nachfolgenden Informatikkurse für die Stadt Zürich werden durch

den Kooperationspartner Klubschule Migros Zürich durchgeführt. Leitung Klubschule Migros Zürich Kursort Klubschule Migros Limmatplatz, Limmatstr. 152, 8005 Zürich Anmeldung Bis 1 Tag vor Kursbeginn Klubschule Migros Zürich Telefon 044 278 62 62 kundenservice-center@gmz.migros.ch Hinweis Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Details Daten und weitere Angaben finden Sie auf www.pszh.ch > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

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

Kosten CHF 550.- inkl. Lehrmittel

 $(4 \times 200 \text{ Min.})$

Siehe allgem. Infos Klubschule Details

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 CHF 340. - inkl. Lehrmittel Kosten

 $(2 \times 200 \text{ Min.})$

Siehe allgem. Infos Klubschule Details

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.

Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende CHF 340. - inkl. Lehrmittel Kosten

(2 × 200 Min.)

Details Siehe allgem. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

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 Kosten CHF 340.- inkl. Lehrmittel

(2 × 200 Min.)

Siehe allgem. Infos Klubschule

Winterthur und Weinland 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. Gedächtnistrainingsvorkenntnisse sind erwünscht.

Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr Wann

9.1., 6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6.

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

Müller

Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 19.12.



Wetzikon - Zürcher Oberland

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag



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

Kurs 01/19

Wann Mittwoch, 14-16 Uhr

16.1. + 23.1.

CHF 80. - exkl. Docupass Kosten

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

Leitung Gudrun Gwisdek

Teamleitung Sozialberatung

Pro Senectute Kanton Zürich

Kursort DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.oberland@pszh.ch

Digitale Kommunikation

Zimmerberg

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



Details



Sie möchten von Ihrem Computer aus 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 – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Wann Freitag, 8.2., 14-16 Uhr

Leitung

Laptop, iPad, Tablet oder Mitbringen

Smartphone

Sprachen

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

Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

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

Stadt Zürich

Englisch für Einsteigerinnen und Einsteiger: More «Get Ready for Holidays» - Einsteiger plus -







Kurs 13.2019.01

Diesen Grundkurs können Sie besuchen, wenn Sie minimale Vorkenntnisse haben oder bereits an einem Kurs «Get Ready for Holidays» teilgenommen haben. Sie machen sich mit dem englischen Reise- und Ferienwortschatz vertraut. Erleben Sie, wie es Spass macht, Englisch für die Ferien oder Reisen zu lernen.

Wann Freitag, 9-10.30 Uhr

18.1.-5.4. (ausser 15.2.)

CHF 330.- (11 × 90 Min.) Kosten

bei 8-12 Teilnehmenden CHF 440.- (11 × 90 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Yvonne Rimle

Ausbilderin, Stadtführerin

Englischsprechende

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

«Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2



Leitung





11.2019.01

«Listen and Speak» eignet sich für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die ihre einmal erworbenen Sprechfähigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Anhand von einfachen Alltagsgesprächen (z.B. einkaufen, Erlebtes erzählen) und Lebenssituationen (z.B. Freizeit, Gesundheit) sowie weiteren Themen (z.B. Kultur, Hobby) vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Etwas Englischkenntnisse setzen wir voraus.

Freitag, 10.45-12.15 Uhr Wann 18.1.-5.4. (ausser 15.2.)

Kosten CHF 330.- (11 × 90 Min.)

> bei 8-10 Teilnehmenden CHF 440.- (11 × 90 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Yvonne Rimle

Ausbilderin und Stadtführerin

für Englischsprechende

Anmeldung Bis 7.1.

Englisch Konversationskurse A2-B1.2







10.2019.01 / 10.2019.02 / 10.2019.03 Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten nutzen können. Damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest».

Wann Kurs 10.2019.01:

> Montag, 10.30-12.00 Uhr 14.1.-25.3. (ausser 11.2.)

Kurs 10.2019.02:

Donnerstag, 8.45-10.15 Uhr

Kurs 10.2019.03:

Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr

17.1.-28.3. (ausser 14.2.) CHF 300.- (10 × 90 Min.)

Kosten bei 8-10 Teilnehmenden

CHF 400.- (10 × 90 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Gabriela Meier, Ausbilderin und

Englischlehrerin

Anmeldung Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2



Leitung





Sie unterhalten sich über Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit. Als Vorbereitung für anregende Diskussionen dient die gemeinsame Lektüre kürzerer englischer Texte und Zeitungsartikel. Zudem lesen, analysieren und besprechen Sie

einfach zugängliche Literatur, wobei wir alle möglichen Genres vom Kriminalroman (Raymond Chandler) bis zum Klassiker (Ernest Hemingway) berücksichtigen.

Wann Freitag, 13.15-15.00 Uhr

18.1.-29.3.

CHF 340.- (11 × 105 Min.) Kosten

bei 8-14 Teilnehmenden CHF 450.- (11 × 105 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Dominik J. Schaller Leitung

Wissenschaftler und Dozent

für neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Spanisch Fortgeschrittene B1





16.2019.01

«Hablamos Español». Sie haben schon Spanischkurse besucht oder sind so weit fortgeschritten, dass Sie sich verständigen können. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Lernens: Zuhören, antworten, lesen, schreiben und sprechen. Wir lehren die Sprache so, wie sie in Spanien gesprochen wird. Damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für eine «Schnupperlektion» oder einen «Einstufungstest».

Wann Mittwoch, 14.15-16.00 Uhr

23.1.-3.4. (ausser 13.2.)

CHF 310.- (10 × 105 Min.) Kosten

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

Leitung María Gárate, Ausbilderin und

Spanischlehrerin

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch



Wann Auf Anfrage

Kosten CHF 255.- (17 × 60 Min.)

bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann

Auf Anfrage

Kosten CHF 255.- (17 × 60 Min.)

bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend



Uster - Zürcher Oberland Englisch A1 - B2



bei allen A1-Kursen

Wann Al: Montag, 10.15-11.45 Uhr Al: Montag, 13.30-15.00 Uhr A2: Montag, 15.15-16.45 Uhr A1: Dienstag, 8.30-10.00 Uhr A1: Mittwoch, 8.45-10.15 Uhr A1: Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr A1: Mittwoch, 10.15-11.45 Uhr B2: Dienstag, 10.15-11.45 Uhr

B2: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr CHF 470. - für Mitglieder Kosten

(20 × 90 Min.)

CHF 510. - für Nichtmitglieder

 $(20 \times 90 \text{ Min.})$

Leitung Andrea Strommer, Käthi Weber

und Brigitte Frey

Kursort Noch offen

Italienisch A1 / A2



Wann

A1: Dienstag, 9.15-10.45 Uhr A1: Mittwoch, 8.50-10.20 Uhr A2: Mittwoch, 10.30-12.00 Uhr

CHF 470. – für Mitglieder Kosten

 $(20 \times 90 \text{ Min.})$

CHF 510. - für Nichtmitglieder

(20 × 90 Min.) Leitung Maria Clara Räber

noch offen

Spanisch Al



Kosten

Kursort

Wann Al: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr A2: Dienstag, 15.00-16.30 Uhr

CHF 470. - für Mitglieder

(20 × 90 Min.)

CHF 510. – für Nichtmitglieder

(20 × 90 Min.)

Leitung Fanny Zimmermann

Noch offen Kursort

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

CHF 240.- (10 × 90 Min.) Montag: Judith Bertschi

Donnerstag: Maja Fäh Kursort

Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür,

Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for Conversation A2/B1



Wann Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr

Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr

Kosten CHF 240.- (10 × 90 Min.) Leitung Lissa Pfenninger

Kursort Morgens: Quartierwohn-

zimmer, Bahnhofstr. 256,

Wetzikon Nachmittags: Hittnauerstr. 32,

Wetzikon

Italienisch A2



Wann Kosten Leitung Kursort

Dienstag, 8.30-10.00 Uhr CHF 240.- (10 × 90 Min.) Carla Müller

PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Englisch Konversation A2





Mittwoch, 9-11 Uhr Wann 16.1.-6.2.,27.2.-17.4.,

8.5.-26.6.

CHF 600.- (20 × 120 Min.) Kosten

Lisa Leutenegger Leitung Englischlehrerin

Englisch Konversation A2 / B1







Dienstag, 9.15-11.15 Uhr Wann 8.1.-26.2. Kurs 1

12.3.-30.4. Kurs 2

CHF 240.- (8 × 120 Min.) Kosten

Doris Scriven Leitung Dipl. RSA DOTE

Französisch Konversation B1







Montag, 9.45-11.15 Uhr Wann

14.1.-4.2, 25.2.-15.4.,

13.5.-20.5.

CHF 315.- (14 × 90 Min.) Kosten

Ursula Schulthess Leitung lic. phil. I

Italienisch A2





Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr

10.1.-7.2., 28.2.-11.4., 2.5.-23.5., 6.6.-27.6.

Kosten CHF 450.- (20 × 90 Min.) Rosella Federici Leitung

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1





Montag, 17-19 Uhr Wann 14.1.-4.2., 25.2.-15.4.,

6.5.-3.6.,17.6.-1.7.

Kosten CHF 600.- (20 × 120 Min.) Leitung

Elena Stutz Russischlehrerin

Ausdruck und Kreativität

Stadt Zürich

«Geschichte - für einmal lebendig»







Unser «etwas anderer Geschichtskurs» lässt Sie vergessen, wie Sie während der Schulzeit Ereignisse und Jahreszahlen auswendig lernen mussten. Denn «Geschichte - für einmal lebendig» ist spannend, packend, interessant und lehrreich zugleich! Wir greifen aktuelle Ereignisse auf und betrachten die geschichtlichen Hintergründe und Ursachen. Die politische Aktualität bestimmt die Themen. Sie haben die Möglichkeit Themen zu wünschen, damit Ihre Fragen mit geschichtlichen Daten, Fakten und Zusammenhängen erklärt werden.

Wann Freitag, 15.00-16.45 Uhr

18.1.-29.3.

Kosten CHF 390.- (11 × 105 Min.)

bei 8-14 Teilnehmenden

CHF 500.- (11 × 105 Min.) Kosten

bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag) Dominik]. Schaller

Wissenschaftler und Dozent für

neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Winterthur und Weinland

Märchen

Leitung



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 26.2. + 7.5.

Kosten CHF 50.- (2 × 120 Min.)

Leitung Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin

Anmeldung Bis 5.2.

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

> 28.11., 19.12.2018, 30.1., 27.2., 27.3., 24.4., 29.5.

Astrid Schöni Leitung

Stubete «zäme singe»







Einmal im 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

27.11.2018, 29.1., 19.2., 26.3., 16.4., 28.5., 25.6.

Leitung Brigitte Schneider

Komponisten II



Franz Schubert und sein gesamtes Werk werden Ihnen in diesem Kurs nähergebracht. Von leichten Tänzen und Menuetten über seine bekannten Lieder bis zur lateinischen Messe hören Sie seine Musik und lernen den Komponisten und sein Leben kennen.

Wann Freitag, 10-12 Uhr

15.2., 1.3., 15.3., 29.3.

Kosten CHF 120.- (4 × 120 Min.)

Leitung Wolfgang Langer

Anmeldung Bis 1.2.

Patience-Kurs (Grundkurs)



Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Im Grundkurs lernen Sie Schritt für Schritt, verschiedene Spiele auszulegen. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche, detaillierte Unterlagen.

Wann Mittwoch, 14-16 Uhr

16.1., 23.1., 6.2., 13.2., 20.2.

Kosten CHF 110.- $(5 \times 120 \text{ Min.})$ inkl. Unterlagen, ohne Spielkarten

Theres Kolar Leitung Anmeldung Bis 19.12.

Schreibwerkstatt



Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen diese auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und

BILDUNG UND KULTUR

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, 9-11.30 Uhr

14.1., 28.1., 11.2., 25.2.

Kosten

CHF 180.- (4 × 150 Min.)

Leitung

Rosmarie Gerber Schreibpädagogin

Anmeldung Bis 21.12.

Zimmerberg

Eigene Ausdrucksformen finden und zulassen



Der Körper ist Ausdrucksquelle. Wenn ich eine positive Beziehung zu ihm habe, möchte ich ihm auch Aufmerksamkeit schenken und herausfinden, was ihm guttut, was ich an ihm betonen und was ich mit ihm machen möchte. Auf spielerische Weise wird die Sinneswahrnehmung geschärft, und Sie lernen verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten kennen.

Wann Montag, 14-16 Uhr

21.1.-11.2

CHF 160.- (4 × 120 Min.) Kosten

Leitung Erika Steiger

> Msc. Organisationsentwicklerin, dipl. Pädagogin/ dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung Bis 11.1.

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

24.1. + 25.1. Winterthur

31.1. + 1.2. Zürich 28.2. + 1.3. Wetzikon jeweils 8.30-17 Uhr

Kosten Einzelpersonen CHF 700.-

Paare CHF 1350.-

Anmeldung AvantAge Fachstelle Alter und

Arheit

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

Informationen zu Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 11.

Impressum Beilage zu Visit 4/2018 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

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