

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: 14.01.2026

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

Nr. 4 Winter 2018

Aktiv

Beilage zu Visit, dem Magazin
von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

Bef. Nr. 2018 Nr. 4
(Winter 2018)

PRO
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

7909

Alle Kurse
auch unter
www.pszh.ch
buchbar

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 kennenlernen: «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 Dienstleistungszentren.

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.

BSV-subventionierter Kurs

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

Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungszentrum 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 Dienstleistungszentrum (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 > Indoor-sport > Fitness

Alle Angebote
finden Sie unter
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 > 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, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-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 > 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 Mountainbike-touren 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 > Outdoor-sport > 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 > Outdoor-sport > Wandern

Sportwochen

Winterwochen Ski Alpin

Detaillausschreibungen 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

Wann	Sonntag bis Freitag, 13.–18.1.2019
Ort	Bivio (Graubünden)
Wann	Sonntag bis Freitag, 10.–15.3.2019
Wo	Grindelwald (Bern)

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
werner.a.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
Einstieg Jederzeit möglich

BEWEGUNG UND SPORT

Kosten	CHF 150.- (10 × 50 Min.) CHF 165.- (11 × 50 Min.) CHF 180.- (12 × 50 Min.) CHF 195.- (13 × 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.10–11.00 Uhr Montag, 11.10–12.00 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 25.2., 4.3.) 11 × 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2., 7.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2., 26.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 5.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2., 18.2., 25.3.) 11 × 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

Egg ZH

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 28.2., 7.3.) 13 × 50 Min.
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4

Horgen

Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum, Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Hinwil

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2., 4.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

Meilen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Kursort	Kirchzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

Niederhasli

Wann	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 15.1.–23.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Priska Trivellin
Kursort	Ref. KGH, Nöschikonstr. 3

Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

Rüti

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2., 4.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104

Uetikon am See

Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.
------	--

Leitung Monika Rüegg Castrovinci
Kursort Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 21.1., 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min.
Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes
Kursort Schulhaus Feld 1
Rhythmikraum

Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min.
Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Ref. KGH Rosenmatt
Gessnerweg 5

Winterberg

Wann Montag, 14.50–15.40 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Ursula Müller
Kursort Altes Schulhaus Winterberg
Eschikerstr. 9

Winterthur

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr
11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Gate 27, Theaterstr. 27
Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr
11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2., 1.3., 8.3.) 10 × 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

7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner
Wann Neu: Donnerstag,
14.00–14.50 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Malaika Santi
Kursort Tanzschule Galactic Dance
Albulastr. 47

Zürich-Aussersihl

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
Montag, 16.00–16.50 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann
Kursort Backstage Studio
Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9.00–9.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.) 13 × 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
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.

Leitung Helen Rüegg
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Leimbach



Wann Montag, 10.30–11.20 Uhr
7.1.–1.4. (ohne 28.1., 11.2., 18.2.) 10 × 50 Min.

Leitung Anna Bozzolini
Kursort GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

Zürich-Oberstrass

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann
Kursort Tanzschule Dance it
Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein
Kursort GZ Heuried, Döltschweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle Käferberg,
Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 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.

Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren
Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 60 Min.

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

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 x 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 x 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 x 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 x 60 Min.
Kosten	CHF 299.–
Leitung	Jeanette Jaggi
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 Kreislauf-tätigkeit. 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 x 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 x 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 x 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 x 50 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Gymnos-Bewegungsschule Glabachstr. 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 10.1.–11.4. (ohne 21.2., 28.2.) 12 x 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 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 x 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 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Illnau

Wann	Dienstag, 16.30–17.30 Uhr 8.1.–16.4. (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 17.1.–11.4. (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

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Gymnos-Bewegungsschule Gladbachstr. 119

Sturzprävention

Sicher durch den Alltag



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 sicherer.

Urdorf



Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 13.3.–12.6. (ohne 24.4., 1.5.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 180.–
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmi- 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 11.1.–12.4. (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 7.12.–12.4. (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 Schritarten und Lauftechniken.

Skating-Langlaufkurs

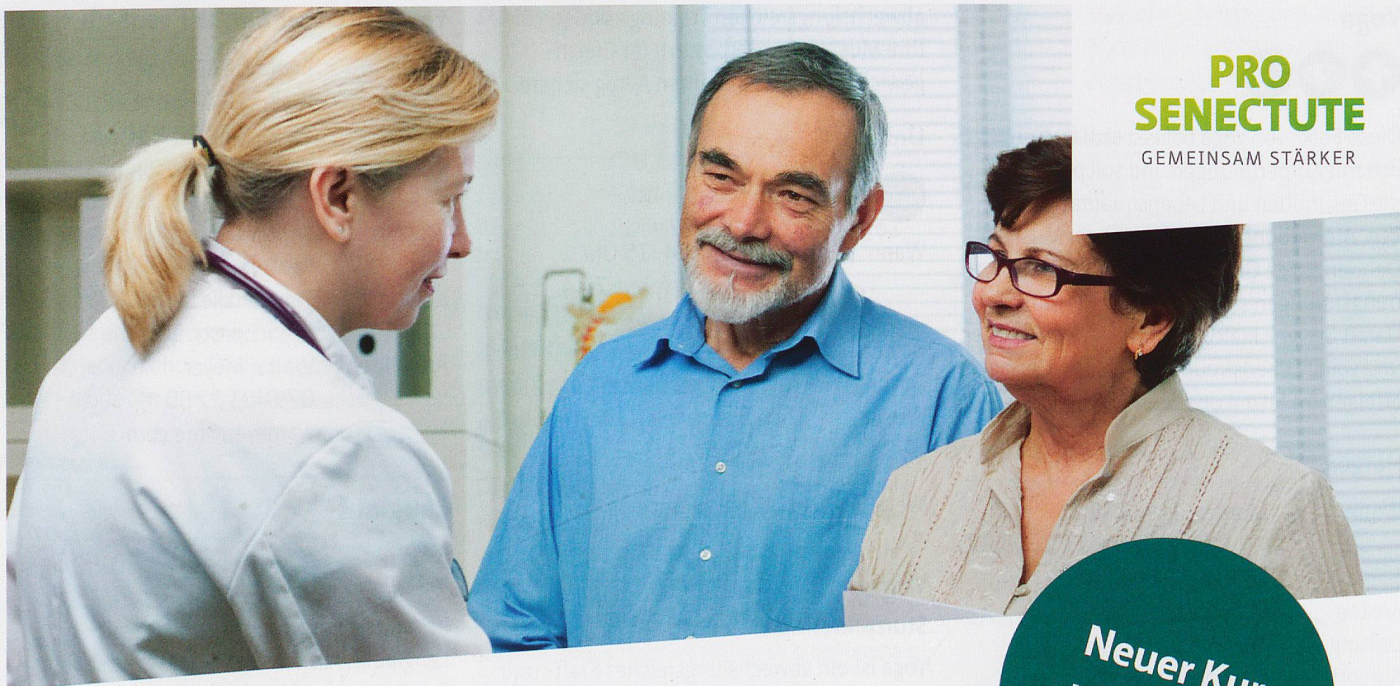
3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Skating-Technik

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 in 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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**Neuer Kurs
ab April 2019**

«Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch»

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 Furtal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)
Lindenhofstr. 1, Bülach
Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furtal
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)

Leitung Gabriela Meier
Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 6.2.

Gedächtnis-Träff



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 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier
Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 25.1.

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 Lächli
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 Computertag (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 x 200 Min.)

Details Siehe allgem. Infos Klubschule

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

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 x 200 Min.)

Details Siehe allgem. Infos Klubschule

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

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 x 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 x 200 Min.)

Details 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.

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
9.1., 6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6.

Kosten CHF 120.– (6 x 120 Min.)

Leitung 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.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass (2 x 120 Min.)

Leitung Gudrun Gwisdek
Teamleitung Sozialberatung
Pro Senectute Kanton Zürich

Kursort DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
dc.oberland@psz.ch

Digitale Kommunikation

Zimmerberg

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



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 SBB

Mitbringen Laptop, iPad, Tablet oder Smartphone

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.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 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.)

Kosten CHF 330.– (11 × 90 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 440.– (11 × 90 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin, Stadtführerin
Englischsprechende

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**«Listen and Speak»
für Wiedereinsteigende Niveau A2**



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 Lebens-

situationen (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.

Wann Freitag, 10.45–12.15 Uhr
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.)

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

Leitung Gabriela Meier, Ausbilderin und
Englischlehrerin

Anmeldung Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2



15.2019.01

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.

Kosten CHF 340.– (11 × 105 Min.)
bei 8–14 Teilnehmenden
CHF 450.– (11 × 105 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Dominik J. Schaller
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.)

Kosten CHF 310.– (10 × 105 Min.)
bei 8–10 Teilnehmenden
CHF 410.– (10 × 105 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung María Gárate, Ausbilderin und
Spanischlehrerin

Unterland und Furtal

**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 A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr
A1: 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

Kosten CHF 470.– für Mitglieder
(20 × 90 Min.)
CHF 510.– für Nichtmitglieder
(20 × 90 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

Kosten CHF 470.– für Mitglieder
(20 × 90 Min.)
CHF 510.– für Nichtmitglieder
(20 × 90 Min.)

Leitung Maria Clara Räber

Kursort noch offen

Spanisch A1



Wann A1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr
A2: Dienstag, 15.00–16.30 Uhr

Kosten CHF 470.– für Mitglieder
(20 × 90 Min.)
CHF 510.– für Nichtmitglieder
(20 × 90 Min.)

Leitung Fanny Zimmermann

Kursort Noch offen

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 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung 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 Dienstag, 8.30–10.00 Uhr

Kosten CHF 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung Carla Müller

Kursort PSZH, DC Oberland,
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Englisch Konversation A2



Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 16.1.–6.2., 27.2.–17.4., 8.5.–26.6.
Kosten	CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung	Lisa Leutenegger Englischlehrerin

Englisch Konversation A2 / B1



Wann	Dienstag, 9.15–11.15 Uhr
Kurs 1	8.1.–26.2.
Kurs 2	12.3.–30.4.
Kosten	CHF 240.– (8 × 120 Min.)
Leitung	Doris Scriven Dipl. RSA DOTE

Französisch Konversation B1



Wann	Montag, 9.45–11.15 Uhr 14.1.–4.2., 25.2.–15.4., 13.5.–20.5.
Kosten	CHF 315.– (14 × 90 Min.)
Leitung	Ursula Schulthess lic. phil. I

Italienisch A2



Wann	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.)
Leitung	Rosella Federici

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



Wann	Montag, 17–19 Uhr 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»



20.2019.01
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
Kosten	CHF 500.– (11 × 105 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
Anmeldung	Laufend

Winterthur und Weinland

Märchen



Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit.

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.
Leitung	Astrid Schöni

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 × 120 Min.) inkl. Unterlagen, ohne Spielkarten
Leitung	Theres Kolar
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.
Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)
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 Arbeit
Pro Senectute Kanton Zürich
und Bern
Telefon 058 451 51 57
www.avantage.ch

Informationen zu Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 11.



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

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

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

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
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER