

# Bildung und Kultur

Objekttyp: **Index**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 3: **Selbstbestimmt leben : höheres Alter und selbstbestimmtes Leben schliessen sich nicht aus : auch dann nicht, wenn man aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen ist**

PDF erstellt am: **21.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## 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

### Limmattal und Knonaueramt Gehirntrainingskurs Winterhalbjahr 2018/2019

Ein aktives Gehirn langweilt sich nie! Abwechslungsreiche Denk- und Gedächtnisübungen fördern die geistige Aktivität und machen erst noch Spass.

**Wann** Mittwoch, 9–11 Uhr  
17.10., 31.10., 14.11., 28.11.,  
12.12., 9.1., 23.1., 6.2., 20.2.,  
6.3.

**Kosten** CHF 250.– (10 × 100 Min.)  
inkl. Kursmaterial

**Leitung** Theres Gisler  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Kursort** Reformierte Kirchgemeinde  
Zürichstr. 94, Affoltern a. A.

**Anmeldung** Theres Gisler  
Eschenstr. 10, Steinhausen  
041 741 28 53  
theres.gisler@bluewin.ch  
bis 30.9.

### Stadt Zürich

#### Gedächtnistraining

01.2018.02  
Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

**Wann** Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
07.09.–12.10.2018

**Kosten** CHF 165.– (6 × 120 Minuten)  
bei 8–12 Personen  
CHF 225.– (6 × 120 Minuten)  
bei 6–7 Personen

**Leitung** Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

**Anmeldung** bis 29.8.

#### Gedächtnis-Träff

02.2018.05  
Sie haben den Kurs «Gedächtnistraining» 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  
19.9., 24.10., 21.11., 12.12.

**Kosten** CHF 110.– (4x 120 Minuten)  
bei 8–12 Personen  
CHF 150.– (4x 120 Minuten)  
bei 6–7 Personen (Kleingruppenzuschlag)

**Leitung** Gabriela Meier  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** bis 5.9.

### 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 Vorsorgegedossiers.

Maximal 8 Teilnehmende.

**Kurs 8/18** Mittwoch, 14–16 Uhr  
5.9. + 19.9.

**Kurs 9/18** Montag, 9–11 Uhr  
17.9. + 8.10.

**Kurs 10/18** Donnerstag, 9–11 Uhr  
1.11. + 15.11.

**Kosten** CHF 80.– inkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)

**Leitung** Barbara Lächli  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich

**Anmeldung** bis 10 Tage vor Kursbeginn

### «Testament und Erbrecht»

NEU

Unser zweiteiliger Kurs «Testament und Erbrecht» richtet sich an ältere Menschen, die sich mit Fragen zur Nachlassplanung befassen. Durch die Experten unseres Kooperationspartners Raiffeisen erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen: Wie muss ein Testament rechtsgültig verfasst werden? Wie sind die gesetzlichen Regelungen bei Erbschaft? Wie sieht es mit dem Güterrecht zwischen verheirateten Personen aus? Wie kann ich meine Hinterbliebenen wirtschaftlich absichern? Ich möchte Streit unter den Erben vermeiden. Wer eignet sich als Willensvollstrecker?  
8 – 14 Teilnehmende.

**Kurs 20/18** Mittwoch, 14–16 Uhr  
10.10. + 17.10.

**Kosten** CHF 80.– (2 × 120 Min.) inkl.  
Kursunterlagen

**Leitung** Referenten Raiffeisen

**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich



Dienstleistungszentrum Stadt  
Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich  
058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch



«Der Immobilienratgeber»

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über selbstbewohnte Immobilien im Alter. Durch Experten unseres Kooperationspartners Raiffeisen erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen: Was ist meine Immobilie wert? Wie gehe ich vor beim Verkauf? Welches sind die geeignetsten Wohnformen im 3. Lebensabschnitt? Eingeschränkte Mobilität – wann wird das Haus zur Last? Tragbarkeit im Falle von Invalidität oder Todesfall? Wie kann ich meine Liegenschaft an meine Kinder weitergeben?  
8 – 14 Teilnehmende.

Kurs 21/18 Donnerstag, 25.10., 14–16 Uhr  
Kosten CHF 40.– inkl. Kursunterlagen  
Leitung Referenten Raiffeisen  
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich  
058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch

Unterland und Furttal

Grundkurs Gedächtnistraining

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erfahren, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Donnerstag, 10–11.30 Uhr  
25.10., 1.11., 8.11., 15.11.  
Kosten CHF 165.– (4 x 90 Min.)  
Leitung Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVTG  
Anmeldung bis 15.9.

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.

Wann Montag, 10–12 Uhr  
12.11. + 19.11.  
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 x 120 Min.)  
Leitung Tanja Hänsel  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Anmeldung bis 31.10.

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  
5.9., 3.10., 7.11., 5.12.  
Kosten CHF 80.– (4 x 120 Min.)  
Leitung Susanne Fritschi und Danielle Müller  
Gedächtnistrainerinnen SVTG  
Anmeldung bis 25.8.

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 03/18 Donnerstag, 14–16 Uhr  
16.8. + 23.8.  
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@pszh.ch

Gehirntraining

Lernen – leisten – Lebenslust. Altes mit Neuem vernetzen, wachsender, offener und neugieriger sein. Es werden zwei Kurse geführt.

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr oder  
14–16 Uhr  
10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11.  
Kosten CHF 125.–

Leitung Hanny Faisst,  
Gedächtnistrainerin, SVGT  
Kursort CEVI-Schüür  
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Meilen – Pfannenstiel

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 2/18 Montag, 14.30–16.30 Uhr  
22.10. + 05.11.  
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 x 120 Min.)  
Leitung Lucia Kalousek  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Kursort Treffpunkt Meilen, Raum Berg  
Am unteren Dorfplatz,  
Schulhausstr. 23, Meilen  
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

Zimmerberg

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

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

Kurs 1/18 Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
5.9. + 19.9.  
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass (2 x 120 Min.)  
Leitung Gabriela Giger  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen  
Stationsstr. 34, Samstagern  
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

Kurs 2/18 Dienstag, 14–16 Uhr  
30.10. + 13.11.  
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass (2 x 120 Min.)  
Leitung Daniela Wittker  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
Kursort Alterszentrum Serata  
Tischenloostr. 55, Thalwil  
Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn



## Gedächtnistraining

Auf spielerische Art lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktion des Gehirns. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps können Sie Ihr Gedächtnis besser nutzen.

Wann Donnerstag, Kurs 2  
15.30-17 Uhr.  
25.10.-29.11.  
Kosten CHF 135.- (6 x 90 Min.)  
Leitung Doris Weber  
Ausgebildete Gedächtnistrainerin

## Digitale Kommunikation

**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.

## Stadt Zürich

### 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.

Kurs 1230728 Dienstag, 13.00 - 16.50 Uhr  
18.9. - 9.10.  
Kurs 1230730 Mittwoch, 8.30 - 12.20 Uhr  
17.10 - 7.11.  
Kurs 1230732 Donnerstag, 13.00 - 16.50 Uhr  
15.11. - 6.12.  
Kosten CHF 550.- inkl. Lehrmittel  
(4 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### Aufbaukurs: Vertiefung im Computertag (PC/Laptop)

Sie möchten mehr zum Thema Internet und Excel erfahren. Mit Excel erstellen Sie einfache Tabellen und lernen ein paar Berechnungsformeln. Wir geben Ihnen Tipps für die Sicherheit im «World Wide Web».

Kleingruppe: Maximal 10 Teilnehmende.  
Kurs 1228057 Freitag, 13.00-16.50 Uhr  
31.8., 7.9., 14.9.  
Kurs 1228064 Dienstag, 8.30-12.20 Uhr  
30.10., 6.11., 13.11.  
Kurs 1228068 Donnerstag, 8.30-12.20 Uhr  
8.11., 15.11., 22.11.  
Kosten CHF 380.- inkl. Lehrmittel  
(3 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### Einsteigerkurs: Windows 10 Starter-Seminar

Stimmen Sie die Einstellungen auf Ihre Bedürfnisse ab. Organisieren Sie die Dateiablage mit dem Windows-Explorer. Sie lernen die Sicherheitsfunktionen kennen und wissen, wie man eine Datensicherung erstellt.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.  
Kurs 1193921 Freitag, 8.30-12.20 Uhr  
24.8. + 31.8.  
Kurs 1228073 Mittwoch, 13.30-16.50 Uhr  
12.9. + 19.9.  
Kurs 1228075 Freitag, 8.30-12.20 Uhr  
26.10. + 2.11.  
Kosten CHF 320.- inkl. Lehrmittel  
(2 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### Einsteigerkurs: Online-Grundlagen

Sie sammeln erste Erfahrungen mit dem Internet. Danach kennen Sie die Grundlagen von «Web-Browser» und können E-Mails versenden und empfangen. Sie können den Kalender für die Organisation von Terminen nutzen. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1228050 Dienstag, 8.30-12.20 Uhr  
25.9., 2.10., 9.10.  
Kurs 1228052 Donnerstag, 13.00-16.50 Uhr  
1.11., 8.11., 15.11.  
Kosten CHF 380.- inkl. Lehrmittel  
(3 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.  
Kurs 1228114 Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr  
19.9. + 26.9.  
Kurs 1230141 Freitag, 8.30-12.20 Uhr  
5.10. + 12.10.  
Kurs 1230142 Dienstag, 13.00-16.50 Uhr  
13.11. + 20.11.  
Kosten CHF 340.- inkl. Lehrmittel  
(2 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### 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.  
Kurs 1228108 Freitag, 13.00-16.50 Uhr  
21.9. + 28.9.  
Kurs 1228103 Dienstag, 13.00-16.50 Uhr  
2.10. + 9.10.  
Kurs 1230140 Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr  
14.11. + 21.11.  
Kosten CHF 340.- inkl. Lehrmittel  
(2 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox

### Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag (Basis)

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und helfen Ihnen, es optimal zu nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.  
Kurs 1227203 Freitag, 13.00-16.50 Uhr  
31.8. + 7.9.  
Kurs 1227205 Montag, 8.30-12.20 Uhr  
17.9. + 24.9.  
Kurs 1227207 Mittwoch, 13.00-16.50 Uhr  
17.10. + 24.10.  
Kosten CHF 340.- inkl. Lehrmittel  
(2 x 200 Min.)  
Leitung Klubschule Migros, Kursort und  
Anmeldung siehe Infobox



**Aufbaukurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag (Aufbau)**

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen Ihr Gerät optimal zu nutzen. Trotz der einfachen Bedienung braucht es ein wenig Know-how, um Ihr Gerät auf die eigenen Bedürfnisse einzustellen und somit das Beste herauszuholen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen nützliche Tipps und Tricks, die Sie sogleich ausprobieren können. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1229274 Montag, 8.30–12.20 Uhr  
10.9.

Kurs 1229278 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr  
7.11.

Kosten CHF 170.– inkl. Lehrmittel  
Leitung Klubschule Migros Kursort und Anmeldung siehe Infobox

**Unterland und Furtal**

**Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf [www.sbb.ch](http://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 Montag, 3.9., 9.30–11.30 Uhr  
Leitung SBB  
Anmeldung [katja.scheiber@pszh.ch](mailto:katja.scheiber@pszh.ch)  
bis 27.8.

**Wetzikon – Züricher Oberland**

**Fotokurs «Vom Knipsen zum Fotografieren»**

Was sollten Sie beim Fotografieren vermeiden, worauf achten? Tipps und Fallbeispiele helfen Ihnen, noch mehr Freude an Ihren Bildern zu haben.



Wann Dienstag, 9.–11.15 Uhr  
23.10., 30.10., 6.11., 13.11.  
Kosten CHF 200.– (4 x 135 Min.)  
Leitung Denise Broer  
Kursort c/o D. Broer  
Leisihaldenstr. 35b, Wetzikon

**Zimmerberg**

**Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf [www.sbb.ch](http://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, 5.10., 14–16 Uhr  
Leitung SBB  
Mitbringen Laptop, iPad, Tablet oder Smartphone

**iPhone Einsteigerkurs**

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Wann Freitag, 9–12 Uhr  
9.11. + 16.11.  
Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)  
Leitung Albino Pallotta

**iPad Einsteigerkurs**

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

Wann Freitag, 14–17 Uhr  
9.11.+ 16.11.  
Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)  
Leitung Albino Pallotta

**Fotobuch erstellen (Ifolor)**

Anstelle von Kleben heisst es nun Klicken – Fotobücher, erstellt mit Ihren eigenen Fotos, persönlich, ausdrucksstark, individuell. Sie

arbeiten mit demselben Programm, das Sie auch zu Hause einsetzen können.

Kurs 1 Dienstag, 9–12 Uhr  
11.9.–25.9.  
Kurs 2 Mittwoch, 9–12 Uhr  
14.11.–28.11.  
Kosten CHF 240.– (3 x 180 Min.)  
Leitung Zoe Tempest  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

**Daten und Fotos richtig ablegen und finden**

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Daten – Briefe, Fotos, Musik und vieles mehr – auf Ihrem Computer sinnvoll ablegen und dann auch wieder finden können.

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr  
Kurs 1: 17.9.  
Kurs 2: 5.11.  
Kosten CHF 120.–  
Leitung Rolf Graber  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

**Suchen und Finden im Internet**

Im Internet finden Sie im Prinzip alles, aber die Suche kann manchmal ganz schön aufwendig sein. In diesem Kurs lernen Sie folgende Bereiche kennen: Suche nach Themen im Internet, was ist eine Suchmaschine, Tipps und Tricks für effizientes Suchen: Wie finde ich SBB-Fahrpläne, Wetter- und Reiseanbieter etc.

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr  
Kurs 1: 24.9.  
Kurs 2: 12.11.  
Kosten CHF 120.–  
Leitung Rolf Graber  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

**Schnupperkurs Excel**

Sie kennen das Programm Word und möchten auch Excel einsetzen. Ihnen fehlt der richtige Einstieg zum Benützen der Tabellenkalkulation Excel. Lerninhalte:  
- Starten von Excel  
- Oberfläche (Zeilen, Spalten, Funktionen und Einstellungen)  
- Daten eingeben (Text, Datum, Zahlen, Uhrzeit)  
- Kopieren und Einfügen von Werten, Autoausfüllen  
- Berechnungen (Addition, Multiplikation etc.)  
- Praxisbeispiele



Mobil sein & bleiben



Bild: Zürcher Verkehrsverbund

GRATIS

Experten des Zürcher Verkehrsverbundes und der Polizei vermitteln Grundlagen, um im Alltag sicher unterwegs zu sein. Sie lernen, wie Sie einen Ticketautomaten bedienen und mit welchen Fahrausweisen Sie am besten und günstigsten reisen können. Ausserdem lernen Sie, sich sicher im öffentlichen Raum zu bewegen. Der Kurs besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Weitere Informationen: [www.zvv.ch/mobilsein](http://www.zvv.ch/mobilsein).

Kosten           Gratis  
 Leitung        Zürcher Verkehrsverbund  
 Anmeldung    [contact@zvv.ch](mailto:contact@zvv.ch)  
                   Telefon 0848 988 988  
                   bis 14 Tage vor Kursbeginn  
                   max. 21 Teilnehmende

**Turbenthal**

Wann           Donnerstag, 6.9.  
                   13.30-17.00 Uhr  
 Kursort        Gemeindehaus, Tösstalstr. 56

**Pfäffikon ZH**

Wann           Donnerstag, 13.9.  
                   13.30-17.00 Uhr  
 Kursort        Alterszentrum Sophie Guyer,  
                   Zelglistr. 7

**Horgen**

Wann           Donnerstag, 20.9.  
                   13.30-17.00 Uhr  
 Kursort        Schinzenhof, Alte Landstr. 24

**Bonstetten**

Wann           Dienstag, 25.9.  
                   8.30-12.00 Uhr  
 Kursort        Kath. Kirchgemeindehaus,  
                   Stallikerstr. 2

**Wetzikon**

Wann           Donnerstag, 4.10.  
                   8.30-12 Uhr  
 Kursort        SUVA Wetzikon,  
                   Guyer-Zeller-Str. 27



Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr 26.11.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

### Schnupperkurs Word

Ihnen fehlt der richtige Einstieg zum Benützen des Textverarbeitungssystems Word? Sie fühlen sich unsicher bei der Benützung? Sie bleiben immer wieder bei den gleichen Startproblemen hängen? In diesem Kurs geben wir Ihnen einen Einstieg ins Word und reservieren uns Zeit für Ihre Fragen.

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1:	1.10.
Kurs 2:	19.11.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

### Erste Schritte mit Windows 10

Sie besitzen PC/Notebook mit Windows 10, haben aber niemanden, der Ihre Fragen beantworten kann? Welches sind die wichtigsten Ratschläge für die Arbeit mit dem Computer? Lerninhalte:

- Computer starten /Worauf Sie achten müssen
- Anwenden der Tastatur (Tastenkombinationen)
- Anwenden der Maus (rechte und linke Maustaste)
- Was sind Ordner und Dateien auf dem Computer
- Programm starten und einen Text abspeichern

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1:	3.9.
Kurs 2:	22.10.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

### Windows 10 kennen und anwenden

Windows 10 ist in aller Munde. Sie lernen die Grundfunktionen kennen. Wir zeigen Ihnen nutzbringende Neuerungen von Windows 10 und die wichtigsten Unterschiede zu den vorherigen Versionen auf.

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr
Kurs 1:	10.9.
Kurs 2:	29.10.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber

Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen
---------	--

### Computerias

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiter weiss, findet in den Computerias Hilfe und praktische Tipps. Computerias gibt es in der ganzen Schweiz. Sie sind als Club, Verein oder ungebundene Zweckgemeinschaft zusammengeschlossen und bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Informationen über das gesamtschweizerische Projekt finden Sie unter [www.computerias.ch](http://www.computerias.ch). Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie hier:

**Adliswil**  
[www.computeria-adliswil.ch/](http://www.computeria-adliswil.ch/)

**Dübendorf**  
**Computer-Treff in der Stadtbibliothek:**  
[www.stadtbiblio-duebendorf.ch](http://www.stadtbiblio-duebendorf.ch)

**Herrliberg**  
[www.triangel-herrliberg.ch/](http://www.triangel-herrliberg.ch/)

**Illnau-Effretikon**  
[www.lebensphase3.ch/computeria/](http://www.lebensphase3.ch/computeria/)

**Richterswil**  
[www.computeria-richterswil.ch/](http://www.computeria-richterswil.ch/)

**Kilchberg und Rüschlikon**  
[www.computeria-rueschlikon.ch/](http://www.computeria-rueschlikon.ch/)

**Uster**  
[www.computeria-uster.ch/](http://www.computeria-uster.ch/)

**Volketswil**  
[www.computeria-volketswil.ch/](http://www.computeria-volketswil.ch/)

**Winterthur**  
[www.computeria-winterthur.ch/](http://www.computeria-winterthur.ch/)

**Stadt Zürich**  
[www.computeria-zuerich.ch/](http://www.computeria-zuerich.ch/)

### Sprachen

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

**Kursstufe A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

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

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

### Stadt Zürich

**Englisch für Einsteigerinnen und Einsteiger: More «Get Ready for Holidays» Fortsetzung für (Wieder-)Einsteigende**

NEU 50%

Kurs 14.2018.01

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 eine Reise zu lernen. In diesem Kurs machen Sie im Kursbuch «Jeder kann Englisch lernen» ab Kapitel 8 weiter.

**Wann** Freitag, 9–10.30 Uhr  
21.9.–7.12. (ausser 23.11.)

**Kosten** CHF 330.– (11 × 90 Min.)  
bei 9–12 Teilnehmenden

**Leitung** Yvonne Rimle  
Ausbilderin, Stadtführerin  
Englischsprechende

**Anmeldung** bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Englisch Konversationskurse A2–B2

50%

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** Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr  
Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

**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/B2



15.2018.03

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  
21.9.–30.11.

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

Leitung Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent für  
neuere Geschichte

Anmeldung laufend



## Englisch Fortsetzung 3, A1.2



12.2018.03

«Learn English Now Fortsetzung 3» richtet sich an Kursteilnehmende, die schon etwas mit der englischen Sprache vertraut sind. Sie möchten in entspannter und lockerer Atmosphäre weiterkommen. Anhand von Lese-, Sprech- und Hörverständnisübungen bauen Sie einen Wortschatz auf, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und in alltäglichen Situationen anwenden können.

Wann Montag, 16–17.30 Uhr  
17.9.–3.12. (ausser 19.11.)

Kosten CHF 330.– (11 × 90 Min.) bei  
8–10 Teilnehmenden  
CHF 440.– (11 × 90 Min.) bei  
6–7 Teilnehmenden (Klein-  
gruppenschlag)

Leitung Yvonne Rimle  
Ausbilderin und Stadtführerin  
für Englischsprechende

Anmeldung laufend



## Spanisch Fortgeschrittene A2.2



16.2018.05

«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 einen «Einstufungstest».

Wann Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr  
19.9.–5.12. (ausser  
10.+17.10.)

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

Leitung María Gárate  
Ausbilderin und Spanisch-  
lehrerin

## Unterland und Furttal

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

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

Anmeldung laufend

## Uster– Zürcher Oberland

### Englisch A1–B2



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, 9.15–10.45 Uhr  
(Neu)

B2: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr  
B2: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr  
Kosten CHF 330.– (14 × 90 Min.) für  
Mitglieder  
CHF 370.– (14 × 90 Min.) für  
Nichtmitglieder

Leitung Brigitte Frey, Andrea Strommer  
und Kathrin Kohler

Kursort Katholisches Pfarramt,  
Jugendhaus frjz, Tertianum  
Uster und Pflingstgemeinde  
je nach Kursangebot

## 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 330.– (14 × 90 Min.) für  
Mitglieder  
CHF 370.– (14 × 90 Min.) für  
Nichtmitglieder

Leitung Maria Clara Räber  
Kursort Katholisches Pfarramt  
Neuwiesenstr. 17, Uster

## Spanisch A1



Wann

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

Kosten CHF 330.– (14 × 90 Min.) für  
Mitglieder  
CHF 370.– (14 × 90 Min.) für  
Nichtmitglieder

Leitung Fanny Zimmermann  
Kursort Selbsthilfzentrum  
Werk 1, Uster

## Wetzikon – Zürcher Oberland

### Brush up your English A2/B1



Wann

A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr  
A2: Montag, 10.20–11.50 Uhr  
A2 / B1: Donnerstag,  
8.30–10.00 Uhr  
A2 / B1: Donnerstag,  
10.15–11.45 Uhr

Kosten CHF 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 A2**



Wann Mittwoch, 9–11 Uhr  
 22.8.–3.10., 24.10.–12.12.  
 Kosten CHF 450.– (15 × 120 Min.)  
 Leitung Lisa Leutenegger, Englischlehrerin

**Englisch A2/B1**



Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr  
 11.9.–30.10.  
 Kosten CHF 240.– (8 × 120 Min.)  
 Leitung Doris Scriven  
 Dipl. RSA DOTE

**Französisch B1/B2**



Wann Montag, 9.45–11.15 Uhr  
 17.9.–1.10., 29.10.–26.11.  
 Kosten CHF 180.– (8 × 90 Min.)  
 Leitung Ursula Schulthess  
 lic. phil. I

**Italienisch A2**



Wann Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr  
 23.8.–4.10., 25.10.–13.12.

Kosten CHF 340.– (15 × 90 Min.)  
 Leitung Rosella Federici

**Russisch A2/B1**



Wann Montag, 17–19 Uhr  
 20.8.–1.10., 22.10.–10.12.  
 Kosten CHF 450.– (15 × 120 Min.)  
 Leitung Elena Stutz  
 Russischlehrerin

**Ausdruck und Kreativität**

**Limmattal und Knonaueramt**

**Erzählcafé zum Tagesausklang**

Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum jeweiligen Themenschwerpunkt einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Eingeladen sind Personen ab 60 Jahren, die Freude haben am Erzählen oder am Zuhören und Lebensgeschichten von anderen mit Respekt begegnen.

Wann Dienstag, 17.00–18.45 Uhr  
 4.9.: Hätte ich doch ... «Je ne regrette rien»  
 9.10.: Meine Wurzeln: Ich komme aus ...  
 13.11.: Essen und Trinken – früher und heute  
 11.12.: Lebensträume – mit Weihnachts-Apéro gratis (inkl. Getränk/Gebäck)  
 Kosten Regula Lehmann  
 Leitung Pro Senectute Kanton Zürich  
 Kursort Badenerstr.1, Schlieren  
 Anmeldung nicht zwingend

**Stadt Zürich**

**«Geschichte – für einmal lebendig»**



20.2018.03  
 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  
 21.9.–30.11.  
 Kosten CHF 390.– (11 × 105 Min.)  
 8 - 14 Teilnehmende  
 Leitung Dominik J. Schaller  
 Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte  
 Anmeldung laufend

**Unterland und Furtal**

**Erzählcafé**

Wir treffen uns bei einem Café oder Tee zum gemütlichen Austausch. Erzählen von früher und plaudern über unsere Erfahrungen, wir tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Lustiges und Amüsantes.

Wann Freitag, 14–16 Uhr  
 Daten auf Anfrage  
 Kosten kostenlos  
 Leitung Katja Scheiber  
 Anmeldung laufend

**Coffee-Time**

Möchten Sie in einer geselligen Runde Ihre Englischkenntnisse vertiefen? Wir diskutieren bei einem Kaffee oder Tee über alltägliche Themen, tauschen uns über Neuigkeiten aus und haben Spass dabei.

Wann Freitag, 14–16 Uhr  
 Daten auf Anfrage  
 Kosten CHF 180.– (6 × 120 Min.) ab 7 Teilnehmenden  
 Leitung Kate Murrie

**Uster – Zürcher Oberland**

**Mandala**

Geben Sie Ihrer Kreativität Raum und Zeit und lassen Sie sich von der Ruhe und Gelassenheit überraschen, die das Malen von Mandalas bringen kann. Bitte Malstifte und, wenn vorhanden, Mandalavorlagen mitbringen.

Wann Donnerstag, 9–11 Uhr  
 30.8., 20.9., 18.10., 15.11., 6.12.  
 Kosten CHF 40.– (5 × 120 Min.) plus Konsumation im Restaurant  
 Leitung Marlies Sigg  
 Kursort Uschter 77, Säli von Restaurant Stella del Centro



## Uster

### Kalligrafie-Kafi

Das Kalligraphie-Kafi ist für Schreibbegeisterte und Interessierte, die es noch werden wollen. Dabei lassen wir uns von Vorlagen inspirieren und probieren gemeinsam verschiedene Stifte und Techniken aus. Bitte Karton als Malunterlage, Schreibmaterial, Pinsel, Schere und Lineal mitbringen.

Maximal 10 Teilnehmende.

Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 3.10. + 5.12. Freitag, 9–11 Uhr 7.9. + 9.11.
Kosten	CHF 70.– (2 × 120 Min.), CHF 140.– (4 × 120 Min.) für Mitglieder (plus Konsumation im Restaurant) CHF 110.– (2 × 120 Min.), CHF 180.– (4 × 120 Min.) für Nichtmitglieder (plus Konsumation im Restaurant)
Leitung	Susanne Bischoff
Kursort	Uschter 77, Säli von Restaurant Stella del Centro

### Musikkurs

NEU

Begegnung mit grossen europäischen Komponisten: Die bedeutenden italienischen Opernkomponisten Gioachino Rossini und Vincenzo Bellini, Hector Berlioz, einer zentralen Figur der französischen Musik im 19. Jahrhundert, und Jean Sibelius, dem vielleicht wichtigsten Komponisten Finnlands.

Wann	Donnerstag, 9.30–12 Uhr 25.10., 1.11., 8.11., 15.11.
Kosten	CHF 80.– (4 × 150 Min.)
Leitung	Wolfgang Langer
Kursort	Tertianum Industriestr. 10, Uster
Anmeldung	Wolfgang Langer Telefon 043 542 41 92 wolfgang.langer@gmx.ch

### Patience legen

NEU

Im Grundkurs lernen Sie Schritt um Schritt das «Auslegen» und sogenannte «Aufgehen» von verschiedenen Spielen. Und dies ohne Partnerin oder Partner, da Patience nur mit sich alleine gespielt wird.

Wann	Donnerstag, 14–16 Uhr 1.11., 8.11., 15.11., 22.11.
Kosten	CHF 100.– für Mitglieder, CHF 140.– für Nichtmitglieder (4 × 120 Min.)
Leitung	Theres Kolar
Kursort	noch offen

### Jasskurs für Anfänger

NEU

Der Kurs beginnt mit Kartenlegen und vermittelt die Kartenspiele Tschau Sepp, Schellenjass, Obenabe, Jassen mit Trumpf und den Schieber. Es sind keine Jasskenntnisse notwendig.

Wann	Montag, 14–16.15 Uhr 5.11., 12.11., 19.11., 3.12., 10.12.
Kosten	CHF 90.– (5 × 135 Min.)
Leitung	Ruedi Pfaffhauser Erwachsenenbildner SVEBI
Kursort	Tertianum Industriestr. 10, Uster
Anmeldung	Ruedi Pfaffhauser Telefon 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch

## Wetzikon – Zürcher Oberland

### Musikkurs XVI

Es werden die Komponisten Rossini, Bellini, Berlioz und Sibelius vorgestellt.

Maximal 12 Teilnehmende.

Wann	Montag, 14–16 Uhr 3.9., 10.9., 24.9., 8.10.
Kosten	CHF 100.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Wolfgang Langer
Kursort	PSZH DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

### Kunstkurs

Zentral in diesem Kurs stehen Paula Modersohn-Becker, Suzanne Valadon, Sonia Delaunay und Frida Kahlo mit ihren Werken. Minimal 15 Teilnehmende.

Wann	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12.
Kosten	CHF 110.– (5 × 120 Min.)
Leitung	Veronika Kuhn lic. phil. I
Kursort	PSZH DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon



### «Singen für Senioren»

Singen zur eigenen Freude und Entspannung getragen von der Gruppe – echter Balsam für Körper, Geist und Seele!

Wann	Mittwoch, 10–11 Uhr
Kosten	CHF 100.– (10 × 60 Min.)
Leitung	Manuel Oertli
Kursort	Canario Zürcherstr. 29, Wetzikon

### Biografisches Schreiben

Wie war und ist Ihr Leben? Gibt es einen roten Faden, der sich durch die Jahre zieht?

Wann	Freitag, 14–17 Uhr 2.11., 9.11., 16.11., 30.11.
Kosten	CHF 150.– (4 × 180 Min.)
Leitung	Silvana Jecklin
Kursort	PSZH DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon

## 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 9.10. + 11.12.
Kosten	CHF 50.– (2 × 120 Min.)
Leitung	Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin
Anmeldung	bis 18.9.

### 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 26.9., 31.10., 28.11., 19.12.
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  
28.8., 25.9., 30.10., 27.11.

**Leitung** Brigitte Schneider

**Komponisten I**

In diesem Kurs werden Ihnen die Komponisten Anton Bruckner, Richard Strauss, Franz Lehár und Gustav Mahler vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

**Wann** Freitag, 10–12 Uhr  
21.9., 5.10., 19.10., 2.11.

**Kosten** CHF 120.– (4 × 120 Min.)

**Leitung** Wolfgang Langer

**Anmeldung** bis 10.9.

**Flötenkurs**

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihre Sopran- und Altblockflöte aktivieren? Oder möchten Sie dieses Instrument neu erlernen? Für ältere Menschen ist es ein gutes mentales und didaktisches Training, also gut für Herz, Hirn und Hand.

**Wann** Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
6.9.–11.10.

**Kosten** CHF 240.– (6 × 120 Min.)

**Leitung** Noemi Burri-Streib

**Anmeldung** bis 27.8.

**Flötenclub**

Im Anschluss an den Flötenkurs geben wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse weiterzuentwickeln und in einer Gruppe Ihr Repertoire auszubauen. Sollten Sie auf die Einführung verzichten wollen, weil Sie über einige Kenntnisse verfügen, können Sie direkt in den Flötenclub einsteigen.

**Wann** Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
1.11., 6.12.2018, 10.1., 7.2.,  
7.3., 4.4., 2.5., 6.6.2019

**Kosten** CHF 240.– (8 × 120 Min.)

**Leitung** Noemi Burri-Streib

**Anmeldung** bis 22.10.

**Schieberjasskurs (Aufbaukurs)**

Lernen Sie den «Nationalssport Nummer eins» der Schweiz kennen. Der Schieberjass gehört zu den beliebtesten und bekanntesten

Jassvarianten der Schweiz. Im Aufbaukurs perfektionieren Sie Ihr Können und lernen die Feinheiten des Jassens kennen. Gute Vorkenntnisse sind für diesen Kurs erforderlich.

**Wann** Mittwoch oder Donnerstag,  
14–16 Uhr  
24.10., 1.11., 7.11., 14.11.,  
21.11., 29.11.

**Kosten** CHF 160.– (6 × 120 Min.)

**Leitung** Albert Hagenbucher

**Anmeldung** bis 3.10.

**Zimmerberg****Literatur-Treff**

Mögen Sie Bücher? Möchten Sie sich in ungezwungener Atmosphäre über gelesene Bücher austauschen? Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten.

**Wann** Montag, 14.15–16.15 Uhr  
3.9., 1.10., 5.11., 3.12.

**Kosten** CHF 20.– (4 × 120 Min.)

**Leitung** Elsbeth Müller

Dipl. Buchhändlerin

**Selbstorganisierte Gruppen Stadt Zürich**

In der Stadt Zürich besteht eine Reihe von Gruppen für Seniorinnen und Senioren, deren Aufbau Pro Senectute Kanton Zürich fachlich begleitete. Diese funktionieren weitgehend selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen ist sehr vielfältig. Genauere Informationen finden Sie bei den folgenden Adressen. Die Gruppen wünschen sich weitere Teilnehmende sowie engagierte Mitglieder.

**Aktion S**

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.

**Werner Bosshard** 044 322 27 77

**Diskussionsrunde 60+**

Wir hören, diskutieren und philosophieren über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.

**Helga Milou Obrecht** 044 984 25 89  
milou.obrecht@gmx.ch

**Kulturgruppe**

Unter kundiger Führung besucht die Kulturgruppe alle 14 Tage Museen, macht

Stadtrundgänge der besonderen Art oder besucht spezielle Betriebe oder Institutionen.

**Alex Villiger** 044 422 45 28  
villiger-naef@bluewin.ch

**Senioren Bühne**

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+ produzieren Theaterstücke und führen sie bei Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsanlässen auf.

**Jürg Kauer** 079 509 79 66  
kauerei@bluewin.ch  
www.seniorenbuehne.ch

**Seniorenorchester**

Wir proben etwa zwanzig Mal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Seniorenanlässen etc. auf.

**Ralph Brem** 044 821 08 24  
mkdubs@bluewin.ch  
www.seniorenorchester-zh.ch

**S-Team / Seniorenhandwerkerdienst**

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

**Armin Meier** 044 322 02 95  
meier.steam@bluewin.ch

**Treff 60+**

Der Treff 60+ ist für Menschen, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten. Kommen Sie vorbei, wir treffen uns jeden zweiten Donnerstagnachmittag im Restaurant Binzgarten.

**Christina Wünn** 044 315 52 44  
christina.wuenn@gz-zh.ch





### Vorbereitung auf die Pensionierung

#### AvantAge: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

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

Wann	23.8. + 24.8. Zürich 30.8. + 31.8. Wetzikon 6.9. + 7.9. Winterthur 25.10. + 26.10. Schaffhausen 25.10. + 26.10. Thalwil 8.11. + 9.11. Wetzikon 22.11. + 23.11. Winterthur 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 <a href="http://www.avantage.ch">www.avantage.ch</a>

#### Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

Für	Region Stadt Zürich und Zimmerberg
Wann	Mittwoch, 3.10., 13.30–17 Uhr Donnerstag, 4.10., 9–12 Uhr
Kosten	gratis
Kursort	Dienstleistungszentrum Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Brigit Ruprecht / Stefan Müller 058 451 50 00 <a href="mailto:treuhanddienst@pszh.ch">treuhanddienst@pszh.ch</a>
Für	übrige Regionen
Wann	Mittwoch, 7.11., 13.30–17.30 Uhr Donnerstag, 8.11., 13.30–17.30 Uhr Freitag, 9.11., 8.30–12.30 Uhr
Kosten	gratis
Kursort	Dienstleistungszentrum Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Ruth Hunn / Hanna Urech 058 451 53 40 <a href="mailto:treuhanddienstoberland@pszh.ch">treuhanddienstoberland@pszh.ch</a>



### Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden:  
[www.pszh.ch/spenden](http://www.pszh.ch/spenden)

# PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu *Visit* 3/2018 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 Furttal**  
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach  
Telefon 058 451 53 00

**Limmattal und Knonaueramt**  
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren  
Telefon 058 451 52 00

**Zimmerberg**  
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen  
Telefon 058 451 52 20

**Pfannenstiel**  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

**Oberland**  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

**Winterthur und Weinland**  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur  
Telefon 058 451 54 00

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

#### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
[info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

# PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER