

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (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

Register: Bildung und Kultur

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 10.04.2026

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

Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

Anmeldungen und Kursorte

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

Unterland und Furttal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)
Lindenhofstr. 1, Bülach
Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furttal
058 451 53 00
katja.scheiber@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Kursort Königshof
Neumarkt 4, Winterthur
Anmeldung PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 29
astrid.schoeni@pszh.ch

Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata
Seminarraum Gattikon
Tischenloostr. 55, Thalwil
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg
058 451 52 20
dc.zimmerberg@pszh.ch
www.pszh.ch

Stadt Zürich

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

Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster
Kurssekretariat Marlies Sigg
044 940 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 rechts-gültig 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



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
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



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.

Kosten Gratis
 Leitung Zürcher Verkehrsverbund
 Anmeldung 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. 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/

Dübendorf
Computer-Treff in der Stadtbibliothek:
www.stadtbiblio-duebendorf.ch

Herrliberg
www.triangel-herrliberg.ch/

Illnau-Effretikon
www.lebensphase3.ch/computeria/

Richterswil
www.computeria-richterswil.ch/

Kilchberg und Rüschlikon
www.computeria-rueschlikon.ch/

Uster
www.computeria-uster.ch/

Volketswil
www.computeria-volketswil.ch/

Winterthur
www.computeria-winterthur.ch/

Stadt Zürich
www.computeria-zuerich.ch/

Sprachen

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

Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

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

Kursstufe C1: Sie können sich spontan und 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)
 Leitung Regula Lehmann
 Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
 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

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

«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

GRATIS 

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 www.avantage.ch

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 treuhanddienst@pszh.ch
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 treuhanddienstoberland@pszh.ch



Einfach und sicher spenden

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

Weitere Möglichkeiten zu spenden:
www.pszh.ch/spenden

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 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