**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: 20.11.2025** 

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

## Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

## Anmeldungen und Kursorte

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

#### Unterland und Furttal

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 SVGT Reformierte Kirchgemeinde

Zürichstr. 94, Affoltern a. A.

Anmeldung Theres Gisler

Eschenstr. 10, Steinhausen

0417412853

theres.gisler@bluewin.ch

bis 30.9.

## Stadt Zürich Gedächtnistraining

## 01.2018.02

Kursort

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 Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstr. 145, Zürich

10101301.145

Anmeldung bis 29.8.

#### Gedächtnis-Träff

#### 02.2018.05

Kursort

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.

CHF 110.- (4x 120 Minuten) bei 8-12 Personen

CHF 150.- (4x 120 Minuten)

bei 6-7 Personen (Kleingrup

penzuschlag)

Leitung Gabriela Meier

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung bis 5.9.

Kosten

## 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 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. – exkl. Docupass

(2 × 120 Min.)

Leitung Barbara Läuchli

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### «Testament und Erbrecht»



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?

Kurs 20/18 Mittwoch, 14-16 Uhr

10.10. + 17.10.

Kosten CHF 80. –  $(2 \times 120 \text{ Min.})$  inkl.

Kursunterlagen

Leitung Referenten Raiffeisen

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich

Dienstleistungscenter Stadt

Zürich

Seefeldstr. 94a, Zürich

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich

058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch Leitung Tanja Hänsel

Wann

Kosten

Sozialarbeiterin Pro Senectute

Kanton Zürich

Montag, 10-12 Uhr

CHF 80. - exkl. Docupass

12.11. + 19.11.

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

Anmeldung bis 31.10.

### «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?

Kurs 21/18 Donnerstag, 25.10., 14–16 Uhr
Kosten CHF 40.– inkl. Kursunterlagen
Leitung Referenten Raiffeisen
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter 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 × 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.

## 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 × 120 Min.)

Leitung Susanne Fritschi und Danielle Müller

Gedächtnistrainerinnen SVGT

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 × 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, wachsamer, 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 × 120 Min.) Lucia Kalousek

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 ×

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 ×

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.

Donnerstag, Kurs 2 Wann

> 15.30-17 Uhr. 25.10.-29.11.

Kosten CHF 135.- (6 × 90 Min.)

Leitung Doris Weber

Ausgebildete Gedächtnistrai-

nerin

## 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 Computeralltag (PC/Laptop)

Der Kurs bietet Ihnen einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende. 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 × 200 Min.)

Klubschule Migros, Kursort und Leitung Anmeldung siehe Infobox

## Aufbaukurs: Vertiefung im Computeralltag (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.

CHF 380. - inkl. Lehrmittel Kosten

 $(3 \times 200 \text{ Min.})$ 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  $(2 \times 200 \text{ Min.})$ 

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.

CHF 380.- inkl. Lehrmittel Kosten

 $(3 \times 200 \text{ Min.})$ 

Klubschule Migros, Kursort und Leitung 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  $(2 \times 200 \text{ Min.})$ 

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

Klubschule Migros, Kursort und

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

Klubschule Migros, Kursort und Leitung 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.

CHF 170. - inkl. Lehrmittel Kosten Klubschule Migros Kursort und Leitung

Anmeldung siehe Infobox

### Unterland und Furttal

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.

Montag, 3.9., 9.30-11.30 Uhr Wann

Leitung

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.



Dienstag, 9-11.15 Uhr Wann 23.10., 30.10., 6.11., 13.11.

CHF 200. - (4 x 135 Min.) Kosten

Denise Broer Leitung 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 × 180 Min.)

Albino Pallotta Leitung

#### 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.

CHF 240.- (2 × 180 Min.) Kosten

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.

Dienstag, 9-12 Uhr Kurs 1 11.9.-25.9.

Mittwoch, 9-12 Uhr Kurs 2 14.11.-28.11.

CHF 240.- (3 × 180 Min.) Kosten

Zoe Tempest Leitung

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestr. 110, Horgen

## Daten und Fotos richtig ablegen und

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

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

Seestrasse 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.

Montag, 13.30-16.50 Uhr Wann

Kurs 1: 24.9. Kurs 2: 12.11. CHF 120.-Kosten Leitung Rolf Graber

Bildungszentrum Zürichsee Kursort

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





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 fliessend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

### Stadt Zürich

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



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





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 (Klein

gruppenzuschlag)

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.

Freitag, 13.15-15.00 Uhr Wann

21.9.-30.11.

CHF 340.- (11 × 105 Min.) bei Kosten

8 - 14 Teilnehmenden

CHF 450.- (11 × 105 Min.) bei 6 - 7 Teilnehmenden (Klein-

gruppenzuschlag)

Dominik J. Schaller Leitung

Wissenschaftler und Dozent für

neuere Geschichte

laufend Anmeldung

## 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.)

CHF 310.- (10 × 105 Min.) bei Kosten

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

gruppenzuschlag)

María Gárate Leitung

Ausbilderin und Spanisch-

lehrerin

## 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

gruppenzuschlag) Yvonne Rimle

Ausbilderin und Stadtführerin

für Englischsprechende

Anmeldung laufend

Leitung



## Unterland und Furttal

## Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Wann Auf Anfrage

CHF 255.- (17 × 60 Min.) bei Kosten

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 Al: Dienstag, 8.30-10.00 Uhr Al: Mittwoch, 9.15-10.45 Uhr

(Neu)

B2: Dienstag, 10.15-11.45 Uhr B2: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr

CHF 330.- (14 × 90 Min.) für Kosten

Mitglieder

CHF 370.- (14 × 90 Min.) für

Nichtmitglieder

Leitung Brigitte Frey, Andrea Strommer

und Kathrin Kohler

Katholisches Pfarramt. Kursort

Jugendhaus frjz, Tertianum Uster und Pfingstgemeinde 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 Al







Wann Al: 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 Selbsthilfezentrum

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

Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Donnerstag: Cevi-Schüür, Kindergartenstr. 22, Wetzikon

## Ready for Conversation A2/B1



Kursort



Wann Donnerstag, 9.30-11.00 Uhr Donnerstag, 14.00-15.30 Uhr

Kosten CHF 240.- (10 × 90 Min.)

Leitung Lissa Pfenninger

Kursort morgens: Quartierwohnzimmer, Bahnhofstr. 256,

Wetzikon



nachmittags: Hittnauerstr. 32, Wetzikon

#### Italienisch A2





Wann Kosten Leitung Kursort Dienstag, 8.30–10.00 Uhr CHF 240.– (10 × 90 Min.) Carla Müller

PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon

## Zimmerberg Englisch A2





Wann Mittwoch, 9-11 Uhr

22.8.-3.10, 24.10.-12.12.

Kosten CHF 450.- (15 × 120 Min.) Leitung Lisa Leutenegger, Englisch-

lehrerin

## 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

ung 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

- Truner und neute 11.12.: Lebensträume – mit

Weihnachts-Apéro

Kosten 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 Furttal 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

laufend

Daten auf Anfrage

Kosten kostenlos Leitung Katja Scheiber

#### Coffee-Time

Anmeldung

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  $40.-(5 \times 120 \text{ Min.})$  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. –  $(2 \times 120 \text{ Min.}),$ 

CHF 140 –  $(4 \times 120 \text{ Min.})$  für Mitglieder (plus Konsumation

im Restaurant)

CHF 110.- (2 × 120 Min.), CHF 180.- (4 × 120 Min.) für Nichtmitglieder (plus Konsu-

mation im Restaurant)

Leitung Susanne Bischoff

Kursort Uschter 77, Säli von Restaurant

Stella del Centro

#### Musikkurs



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



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



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 SVEB I

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. –  $(5 \times 120 \text{ Min.})$ 

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. –  $(2 \times 120 \text{ Min.})$ 

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.)

Wolfgang Langer Leitung

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.)

Noemi Burri-Streib Leitung

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

lassvarianten 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 Leitung CHF 160.- (6 × 120 Min.) 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 Leitung CHF 20.- (4 × 120 Min.) 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

#### Seniorenbühne

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 Dienstleistungscenter 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 Dienstleistungscenter 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



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

#### Dienstleistungscenter

#### **Unterland und Furttal**

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach Telefon 058 451 53 00

#### Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00

#### Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

#### Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen Telefon 058 451 53 20

#### Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon Telefon 058 451 53 40

## Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur Telefon 058 451 54 00

#### Stadt Zürich

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

#### Geschäftsstelle

## Pro Senectute Kanton Zürich

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



GEMEINSAM STÄRKER