

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2018)

Heft: 4: Traditionen und Wertewandel : Tradition pflegen, Rituale leben und Werte hochhalten, das ist gerade auch für ältere Menschen wichtig : doch lebendige Traditionen entwickeln sich, stiftten Identität und schenken Geborgenheit

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: 12.01.2026

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



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

*Neuer Kurs
ab April 2019*

«Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch»

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

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

(Kurs: 2 × 120 Minuten)

Teil 1: Theoretische Grundlagen

Teil 2: Praktische Übungen, Gedankenaustausch etc.

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

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

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

Anmeldungen und Kursorte

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

Unterland und 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.schoenli@pszh.ch

Zimmerberg

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

Stadt Zürich

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

Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster
Kurssekretariat Marlies Sigg
044 940 08 86
sigg.oase@bluewin.ch oder
seniorennetz-uster@bluewin.ch
www.seniorennetz-uster.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Forum
Zürcher Oberland
044 951 19 70 (Mi, 14–17 Uhr)
info@senioren-forum-zo.ch
www.senioren-forum-zo.ch

Gesundheit und Prävention

Stadt Zürich

Gedächtnis-Training



01.2019.01

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

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
20.2.–24. 4. (ohne 6.3., 3.4.)

Kosten CHF 220.– (8 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 300.– (8 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier
Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 6.2.

Gedächtnis-Träff



02.2019.01

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig am Ball zu bleiben. Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

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

Kosten CHF 135.– (5 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden,
CHF 185.– (5 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier
Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 25.1.

Gedächtnis-Träff



02.2019.02 und 02.2019.03 Reservekurs

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig am Ball zu bleiben. Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag. Kurs 02.2019.02

Wann Freitag, 13.15–15.15 Uhr
18.1., 15.2., 8.3., 12.4., 10.5.

Kosten CHF 135.– (5 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 185.– (5 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Kurs 02.2019.03

Wann: Freitag, 10.00–12.00 Uhr
(Reservekurs)

Der Kurs am Freitagmorgen wird durchgeführt, sofern die «Träffs» am Mittwochmorgen und Freitagnachmittag genügend Anmeldungen haben. (Gleiche Kosten wie die obigen Gedächtnis-Träffs).

Leitung Iris Kaufmann
Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 4.1.

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag



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

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

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

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

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

Leitung Barbara Läuchli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn



Allgemeine Informationen Klubschule

Die nachfolgenden Informatikkurse für die Stadt Zürich werden durch den Kooperationspartner Klubschule Migros Zürich durchgeführt.

Leitung Klubschule Migros Zürich
Kursort Klubschule Migros Limmatplatz, Limmatstr. 152, 8005 Zürich

Anmeldung Bis 1 Tag vor Kursbeginn Klubschule Migros Zürich
 Telefon 044 278 62 62
 kundenservice-center@gmz.migros.ch
Hinweis Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.
Details Daten und weitere Angaben finden Sie auf www.pszh.ch > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralltag (PC/Laptop)

Der Kurs bietet Ihnen einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte.

Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende
Kosten CHF 550.– inkl. Lehrmittel
 (4 x 200 Min.)

Details Siehe allgem. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: iPad

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

Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende
Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel
 (2 x 200 Min.)

Details Siehe allgem. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende
Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel
 (2 x 200 Min.)

Details Siehe allgem. Infos Klubschule

Winterthur und Weinland

Gedächtnisclub



Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Im Kurs erhalten Sie neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainingsvorkenntnisse sind erwünscht.

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
 9.1., 6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6.
Kosten CHF 120.– (6 x 120 Min.)
Leitung Susanne Fritschi und Danielle Müller
 Gedächtnistrainerinnen SVGT
Anmeldung Bis 19.12.

Wetzikon – Zürcher Oberland

Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag



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

Kurs 01/19
Wann Mittwoch, 14–16 Uhr
 16.1. + 23.1.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
 (2 x 120 Min.)
Leitung Gudrun Gwisdek
 Teamleitung Sozialberatung
 Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort DC Oberland
 Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
 dc.oberland@pszh.ch

Digitale Kommunikation

Zimmerberg

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



Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Wann Freitag, 8.2., 14–16 Uhr
Leitung SBB
Mitbringen Laptop, iPad, Tablet oder Smartphone

Alle Angebote
 finden Sie unter
www.pszh.ch

Sprachen

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» - Einsteiger plus -



50%

Kurs 13.2019.01

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

Wann Freitag, 9-10.30 Uhr
18.1.-5.4. (ausser 15.2.)

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

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin, Stadtführerin
Englischsprechende

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

«Listen and Speak»

für Wiedereinsteigende Niveau A2



50%

11.2019.01

«Listen and Speak» eignet sich für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die ihre einmal erworbenen Sprechfähigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Anhand von einfachen Alltagsgesprächen (z.B. einkaufen, Erlebtes erzählen) und Lebens-

situationen (z.B. Freizeit, Gesundheit) sowie weiteren Themen (z.B. Kultur, Hobby) vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Etwas Englischkenntnisse setzen wir voraus.

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

Kosten CHF 330.- (11 x 90 Min.)
bei 8-10 Teilnehmenden
CHF 440.- (11 x 90 Min.)
bei 6-7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin und Stadtführerin
für Englischsprechende

Anmeldung Bis 7.1.

Englisch Konversationskurse A2-B1.2



50%

10.2019.01 / 10.2019.02 / 10.2019.03

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

Wann Kurs 10.2019.01:
Montag, 10.30-12.00 Uhr
14.1.-25.3. (ausser 11.2.)

Kurs 10.2019.02:
Donnerstag, 8.45-10.15 Uhr

Kurs 10.2019.03:
Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr
17.1.-28.3. (ausser 14.2.)

Kosten CHF 300.- (10 x 90 Min.)
bei 8-10 Teilnehmenden
CHF 400.- (10 x 90 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier, Ausbilderin und
Englischlehrerin

Anmeldung Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2



50%

15.2019.01

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

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

Wann Freitag, 13.15-15.00 Uhr
18.1.-29.3.

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

Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent
für neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Spanisch Fortgeschrittene B1



50%

16.2019.01

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

Wann Mittwoch, 14.15-16.00 Uhr
23.1.-3.4. (ausser 13.2.)

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

Leitung María Gárate, Ausbilderin und
Spanischlehrerin

Unterland und Furtal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch



Wann Auf Anfrage
Kosten CHF 255.- (17 x 60 Min.)
bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann Auf Anfrage
Kosten CHF 255.- (17 x 60 Min.)
bei 7 Teilnehmenden
Anmeldung Laufend



Uster – Zürcher Oberland

Englisch A1 – B2



bei allen A1-Kursen

Wann	A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr A1: Montag, 13.30–15.00 Uhr A2: Montag, 15.15–16.45 Uhr A1: Dienstag, 8.30–10.00 Uhr A1: Mittwoch, 8.45–10.15 Uhr A1: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr A1: Mittwoch, 10.15–11.45 Uhr B2: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr B2: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr
Kosten	CHF 470.– für Mitglieder (20 × 90 Min.) CHF 510.– für Nichtmitglieder (20 × 90 Min.)
Leitung	Maria Clara Räber
Kursort	noch offen

Italienisch A1 / A2



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

Kosten

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

Spanisch A1



Wann

A1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr

Kosten

CHF 470.– für Mitglieder

Leitung

Fanny Zimmermann

Kursort

Noch offen

Wetzikon – Zürcher Oberland

Brush up your English A2/B1



Wann

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

Kosten

CHF 240.– (10 × 90 Min.)
Montag: Judith Bertschi
Donnerstag: Maja Fäh
Kursort
Montag: PSZH, DC Oberland,
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Donnerstag: CEVI Schüür,
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for Conversation A2/B1



Wann

Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr

Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr

Kosten

CHF 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung

Lissa Pfenninger

Kursort

Morgens: Quartierwohn-

zimmer, Bahnhofstr. 256,

Wetzikon

Nachmittags: Hittnauerstr. 32,

Wetzikon

Italienisch A2



Wann

Dienstag, 8.30–10.00 Uhr

Kosten

CHF 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung

Carla Müller

Kursort

PSZH, DC Oberland,

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Zimmerberg

Englisch Konversation A2



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

Leitung Lisa Leutenegger
Englischlehrerin

Englisch Konversation A2 / B1



Wann	Dienstag, 9.15–11.15 Uhr 8.1.–26.2.
Kurs 1	12.3.–30.4.
Kosten	CHF 240.– (8 × 120 Min.)

Leitung Doris Scriven
Dipl. RSA DOTE

Französisch Konversation B1



Wann	Montag, 9.45–11.15 Uhr 14.1.–4.2., 25.2.–15.4., 13.5.–20.5.
Kosten	CHF 315.– (14 × 90 Min.)

Leitung Ursula Schulthess
lic. phil. I

Italienisch A2



Wann	Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr 10.1.–7.2., 28.2.–11.4., 2.5.–23.5., 6.6.–27.6.
Kosten	CHF 450.– (20 × 90 Min.)

Leitung Rosella Federici

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



Wann	Montag, 17–19 Uhr 14.1.–4.2., 25.2.–15.4., 6.5.–3.6., 17.6.–1.7.
Kosten	CHF 600.– (20 × 120 Min.)

Leitung Elena Stutz
Russischlehrerin

Ausdruck und Kreativität

Stadt Zürich

«Geschichte – für einmal lebendig»



20.2019.01

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

Wann Freitag, 15.00–16.45 Uhr
18.1.–29.3.

Kosten CHF 390.– (11 × 105 Min.)

bei 8–14 Teilnehmenden

Kosten CHF 500.– (11 × 105 Min.)

bei 6–7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent für

neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Winterthur und Weinland

Märchen



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

Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr
26.2. + 7.5.

Kosten CHF 50.– (2 × 120 Min.)

Leitung Iris Kellerhals

Erwachsenenbildnerin

Anmeldung Bis 5.2.

Erzählcafé



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu, in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Dies alles ist Erzählcafé – aber auch alles, was

Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr
28.11., 19.12.2018, 30.1.,
27.2., 27.3., 24.4., 29.5.

Leitung Astrid Schöni

Stubete «zäme singe»



Einmal im Monat treffen sich gesangsfreudige ältere Menschen, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

Wann Dienstag, 13.30–14.30 Uhr
27.11.2018, 29.1., 19.2.,
26.3., 16.4., 28.5., 25.6.

Leitung Brigitte Schneider

Komponisten II



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

Wann Freitag, 10–12 Uhr
15.2., 1.3., 15.3., 29.3.

Kosten CHF 120.– (4 × 120 Min.)

Leitung Wolfgang Langer

Anmeldung Bis 1.2.

Patience-Kurs (Grundkurs)



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

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr
16.1., 23.1., 6.2., 13.2., 20.2.

Kosten CHF 110.– (5 × 120 Min.) inkl.
Unterlagen, ohne Spielkarten

Leitung Theres Kolar

Anmeldung Bis 19.12.

Schreibwerkstatt



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

BILDUNG UND KULTUR

suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die Sie schon immer aufschreiben wollten. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, einer auf heute oder morgen, bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst.

Wann	Montag, 9–11.30 Uhr 14.1., 28.1., 11.2., 25.2.
Kosten	CHF 180.– (4 × 150 Min.)
Leitung	Rosmarie Gerber Schreibpädagogin
Anmeldung	Bis 21.12.

Zimmerberg

Eigene Ausdrucksformen finden und zulassen



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

Wann	Montag, 14–16 Uhr 21.1.–11.2.
Kosten	CHF 160.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Erika Steiger Msc. Organisationsentwicklerin, dipl. Pädagogin/ dipl. Sozialpädagogin
Anmeldung	Bis 11.1.

Vorbereitung auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung

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

Wann	24.1. + 25.1. Winterthur 31.1. + 1.2. Zürich 28.2. + 1.3. Wetzikon
Kosten	jeweils 8.30–17 Uhr Einzelpersonen CHF 700.– Paare CHF 1350.–
Anmeldung	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch

Informationen zu Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 11.



Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter.

Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu Visit 4/2018 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spenderkonto 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

Limmat 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