

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2019)
Heft: 1: Partnerschaft im Alter : die einen suchen die "ewige Liebe", andere eine neue Beziehung und wieder andere bleiben lieber allein : auch im Alter gibt es heutzutage ganz unterschiedliche Formen von Partnerschaften
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: 11.01.2026

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 mit Erklärungen zu folgenden Symbolen:



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
 Tischenlostr. 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

«Erbrecht und Testament»

NEU

Kurs 20/19
 Unser zweiteiliger Kurs «Erbrecht und Testament» richtet sich an ältere Menschen, die sich mit Fragen zur Nachlassplanung befassen. Durch die Experten unseres Kooperationspartners Raiffeisen, erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen: Wie muss ein Testament rechtsgültig verfasst werden? Wie sind die gesetzlichen Regelungen bei Erbschaft? Wie sieht es mit dem Güterrecht zwischen verheirateten Personen aus? Wie kann ich meine Hinterbliebenen wirtschaftlich absichern? Ich möchte Streit unter den Erben vermeiden. Wer eignet sich als Willensvollstrecker? 8–14 Teilnehmende.

Wann Dienstag, 10–12 Uhr
 23.4 + 30.4.

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

Leitung Referenten,
 Raiffeisenbank Zürich

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»

NEU

Kurs 21/19
 In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über selbstbewohnte Immobilie 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.

Wann Dienstag, 7.5., 10–12 Uhr
Kosten CHF 40.– inkl. Kursunterlagen

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

«Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch»

NEU +

03.2019.01

Möchten Sie sich optimal auf ein Arztgespräch vorbereiten? 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 können Sie einiges dazu beitragen, dass das Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin – bei den oft nur kurzen Sprechstundenzeiten – besser gelingt. In einem theoretischen und einem praktischen Kurs lernen Sie, wie Sie sich gut dokumentieren, alle Ihre wichtigen Anliegen und Fragen selbstsicher vorbringen und (bei Meinungsverschiedenheiten) angemessen reagieren können.

Wann Dienstag, 10–12 Uhr
 16.4. + 30.4.

Kosten CHF 80.– (2 × 120 Min.)
 bei 8–12 Teilnehmenden
 CHF 100.– (2 × 120 Min.)
 bei 6–7 Teilnehmenden
 (Kleingruppenzuschlag)

Leitung Nora Herzog, Diplompsychologin
Anmeldung Bis 5.4.

Alle Angebote
 finden Sie unter
www.pszh.ch

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»

Sicher und clever unterwegs!

mobil sein STEIG EIN. KOMM WEITER. **ZVV**

Der Kurs «mobil sein & bleiben» vermittelt Ihnen, wie Sie gut informiert und sicher unterwegs sind – sowohl mit dem öffentlichen Verkehr als auch zu Fuss. Experten zeigen Ihnen, wie Sie den Ticketautomaten bedienen. Dabei erfahren Sie auch, welches die geeignetsten Tickets sind. Wertvolle Tipps in Theorie und Praxis helfen Ihnen, sich am Bahnhof oder an der Haltestelle zu orientieren und sich sicher im öffentlichen Raum zu bewegen. Die Kurse sind kostenlos. Weitere Informationen: www.zvv.ch/mobilsein

Die nächsten Kurse (jeweils um 13.30–17.00 Uhr)

- 3. April **Richterswil**, Gemeindehaus, Seestr. 19
- 11. April **Wetzikon**, SUVA, Guyer-Zeller-Str. 27
- 25. April **Hettlingen**, Gemeindesaal, Stationsstr. 2
- 16. Mai **Langnau am Albis**, Ref. Kirchgemeindehaus, Hintere Grundstr. 3
- 6. Juni **Bassersdorf**, Bistro pace e bene, Äussere Auenstr. 3

Anmeldung (bis 14 Tage vor dem Kurs)

contact@zvv.ch
0848 988 988

Partner:

**PRO
SENECTUTE**
Kanton Zürich

Bild: Zürcher Verkehrsverbund

Gesundheit und Prävention

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 4/19 Donnerstag, 14–16 Uhr
11. 4. + 25. 4.
- Kurs 5/19 Freitag, 14–16 Uhr
3. 5. + 17. 5.
- Kurs 6/19 Donnerstag, 9–11 Uhr
20. + 27. 6.
- Kosten CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
- Leitung Barbara Lächli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
- Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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
28. 3., 4. 4., 11. 4., 18. 4.
- Kosten CHF 120.– (4 × 90 Min.)
- Leitung Susanne Fritschi
Gedächtnistrainerin SVGT
- Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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
1. 4. + 8. 4.
- Kosten CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
- Leitung Tanja Hänsel
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
- Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

Fortsetzung Seite 15 >>

>>

Wann	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr 6.3., 3.4., 8.5., 5.6.
Kosten	CHF 80.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Susanne Fritschi und Danielle Müller Gedächtnistrainerinnen SVGT
Anmeldung	Laufend

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 1/19	Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr 6.6. + 13.6.
Kosten	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Anja Spescha Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung	Bis 27.5. WUDP-Workshop@pszh.ch

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 02/19	Mittwoch, 14–16 Uhr 10.4. + 17.4.
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

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 1/19	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr 15.5. + 29.5.
Kosten	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Gabriela Giger Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort	Dortreff GZ Drei Eichen Stationsstr. 34, Samstagern
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn
Kurs 2/19	Dienstag, 14–16 Uhr 21.5. + 4.6.
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

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, 10.5., 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, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Kurs 1	Freitag, 9–12 Uhr 1.3. + 8.3.
Kurs 2	Freitag, 9–12 Uhr 17.5. + 24.5.
Kosten	CHF 240.– (2 × 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.

Kurs 1	Freitag, 14–17 Uhr 1.3. + 8.3.
Kurs 2	Freitag, 14–17 Uhr 17.5. + 24.5.
Kosten	CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung	Albino Pallotta

Fotobuch erstellen (Ifolor)



Anstelle von Kleben heisst es nun Klicken. Fotobücher, erstellt mit Ihren eigenen Fotos, persönlich, ausdrucksstark und individuell. Sie arbeiten mit demselben Programm, das Sie auch zu Hause einsetzen können. Im Kurs wird das Programm auf dem Windows-System vermittelt.

Kurs 1	Mittwoch, 9–12 Uhr 27.2. – 13.3.
Kurs 2	Dienstag, 9–12 Uhr 14.5. – 28.5.
Kosten	CHF 240.– (3 × 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.

Kurs 1	Montag, 13.30–16.50 Uhr 18.3.
Kurs 2	Montag, 13.30–16.50 Uhr 8.4.
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 & Tricks für effizientes Suchen: Wie finde ich SBB-Fahrpläne, Wetter- und Reiseanbieter etc.

Kurs 1	Montag, 13.30–16.50 Uhr 25.2.
Kurs 2	Montag, 13.30–16.50 Uhr 13.5.
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

Kurs 1	Montag, 13.30–16.50 Uhr 4.3.
Kurs 2	Montag, 13.30–16.50 Uhr 27.5.
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

>>

klubschule

MIGROS

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
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 Computeraltag (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 × 200 Min.)
Wann	Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr 9.5.–6.6. Dienstag, 13.30–17.20 Uhr 18.6.–9.7.
Details	Siehe allgem. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, 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 × 200 Min.)
Wann	Mittwoch, 13.30–17.20 Uhr 15.5.+22.5. Freitag, 8.30–12.20 Uhr 7.6.+14.6.
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 × 200 Min.)
Wann	Montag, 8.30–12.20 Uhr 13.5.+20.5. Freitag, 13.30–17.20 Uhr 14.6.+21.6.
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, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail.

Kleingruppe	Maximal 8 Teilnehmende
Kosten	CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)
Wann	Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr 9.5.+16.5. Freitag, 13.00–16.50 Uhr 14.6.+21.6.
Details	Siehe allgem. Infos Klubschule

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.

Kurs 1	Montag, 13.30–16.50 Uhr 1.4.
Kurs 2	Montag, 13.30–16.50 Uhr 24.6.
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 11.3.
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 in unserem Kurs die Grundfunktionen kennen. Wir zeigen Ihnen nutzbringende Neuerungen von Windows 10 und die wichtigsten Unterschiede zu den vorherigen Versionen auf.

Kurs 1	Montag, 13.30–16.50 Uhr 25.3.
Kurs 2	Montag, 13.30–16.50 Uhr 17.6.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Sprachen

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

Kurstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

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

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

Kurstufe C1: Sie können sich spontan und fliessend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

«Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2



11.2019.02

«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 Lebenssituationen (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
26.4.–12.7. (ausser 31.5.)

Kosten CHF 330.– (11 × 90 Min.)
bei 8–10 Teilnehmenden

Leitung Yvonne Rimle, Ausbilderin,
Stadtführerin für
Englischsprechende

Anmeldung Bis 5.4.

Englisch Konversationskurse A2–B1



12.2019.05

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	Montag, 10.30–12.00 Uhr 8.4.–24.6. (ausser 22.4., 10.6.)
Kosten	CHF 300.– (10 × 90 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden
Kosten	CHF 400.– (10 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Gabriela Meier Ausbilderin und Englischlehrerin
Anmeldung	Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2



15.2019.02

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. Dieser Kurs ist lebendig, spannend, interessant und lehrreich zugleich.

Wann Freitag, 13.15–15.00 Uhr
3.5.–19.7. (ausser 31.5.)

Kosten CHF 340.– (11 × 105 Min.)
bei 8–14 Teilnehmenden

Leitung Dominik J. Schaller,
Wissenschaftler und Dozent
für neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Spanisch Fortgeschrittene B1



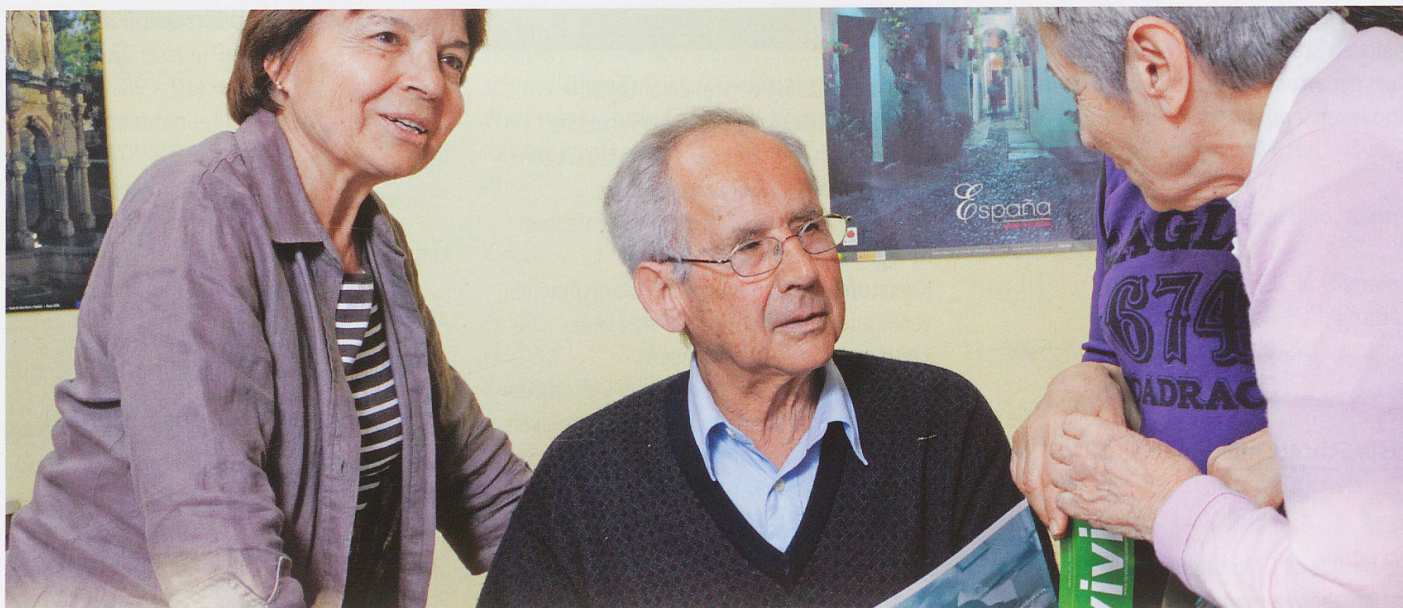
16.2019.02

«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
8.5.–10.7.

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

Fortsetzung Seite 18 >>



>>

bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)
Leitung María Gárate, Ausbilderin und
Spanischlehrerin

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch,
Französisch und Italienisch



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

Laufende Sprachkurse Spanisch

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

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
Anmeldung Laufend

Englisch Konversation A2 / B1



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

Französisch Konversation B1



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

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
Anmeldung Laufend

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 570.– (19 × 120 Min.)
Leitung Elena Stutz
Russischlehrerin
Anmeldung Laufend

Ausdruck und Kreativität

Coffee-Time



Möchten Sie in einer geselligen Runde Ihre
Englischkenntnisse vertiefen? Wir diskutie-
ren 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

Winterthur und Weinland

Märchen



Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt
ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte
auf den Grund und sucht nach der Verbin-
dung 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 10 Tage vor Kursbeginn

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
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
19.2., 26.3., 16.4., 28.5., 25.6.

Leitung Brigitte Schneider

Flötenclub



Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihre Sopran- und Altblockflöte aktivieren? 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
7.3., 4.4., 2.5., 6.6.

Kosten CHF 120.– (4 × 120 Min.)

Leitung Noemi Burri-Streib

Anmeldung Laufend

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
7.1., 4.2., 4.3., 8.4., 6.5., 3.6.

Kosten CHF 30.– (6 × 120 Min.)

Leitung Elsbeth Müller
Dipl. Buchhändlerin
Anmeldung Laufend

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
17.6., 24.6., 8.7., 15.7.

Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)

Leitung Erika Steiger, Mcs.
Organisationsentwicklerin,
dipl. Pädagogin/
dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Eigene Bedürfnisse und Stärken nutzen



Sie erhalten in leicht verständlicher Form Informationen über Erkenntnisse der Zufriedenheits- und Glücksforschung. Auf lockere Art bekommen Sie die Gelegenheit, sich mit Ihren Bedürfnissen und Stärken auseinanderzusetzen. Was ist mir wichtig? Was motiviert mich? Sie werden angeregt, wie Sie Ihre Fähigkeiten im nahen Umfeld nützlich einbringen können.

Wann Montag, 14–16 Uhr
4.3.–25.3.

Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)

Leitung Erika Steiger, Mcs.
Organisationsentwicklerin,
dipl. Pädagogin/
dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Atmen ist mehr als Luft holen



Erleben Sie, wie beruhigend, stärkend und beschwingt Ihr Atem sein kann. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen, die vor allem im Sitzen ausgeführt werden, wird der Atem regelmässiger und tiefer, was sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt. Auch Fragen rund ums «richtige» Atmen werden geklärt.

Kurs 1 Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr
6.3. – 27.3.
Kurs 2 Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr
8.5. – 29.5.
Kosten CHF 80.– (4 × 60 Min.)
Leitung Irene Fierz-Baumann, dipl.
Atemtherapeutin Middendorf
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Das Wesentliche aufspüren



Wir wollen ein sinnvolles Leben führen und suchen nach Quellen, die das Leben bereichern. Der Alltag kann diese Suche jedoch auch behindern. Sie lernen ein spannendes Suchmodell kennen, das anregt, sich mit dem wirklich Wichtigen im Leben auseinanderzusetzen.

Wann Montag, 14–16 Uhr
1.4.–15.4., 29.4.

Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)

Leitung Erika Steiger, Mcs.
Organisationsentwicklerin,
dipl. Pädagogin/
dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gelingendes Kommunizieren



Missverständnisse entstehen oft deshalb, weil jeder Mensch die Welt etwas anders wahrnimmt und erlebt. Sie werden vertraut mit Grundkenntnissen, die eine stimmige Kommunikation ermöglichen. Und Sie erfahren, wie einige wenige Handlungsgrundsätze zu einer gelingenden Kommunikation führen können.

Wann Montag, 14–16 Uhr
6.5., 13.5., 27.5., 3.6.

Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)

Leitung Erika Steiger, Mcs.
Organisationsentwicklerin,
dipl. Pädagogin/
dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.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 5.3. + 6.3. Winterthur
21.3. + 22.3. Zürich
4.4. + 5.4. Wetzikon
23.5. + 24.5. Zürich
jeweils 8.30–17 Uhr

Kosten Einzelpersonen CHF 700.–
Paare CHF 1350.–

Anmeldung AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit
Pro Senectute Kanton Zürich
und Bern
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 Dienstag, 16.4.
Mittwoch, 17.4.

Kosten Keine
Kursort Dienstleistungszentrum Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung Ruprecht Brigit / Müller Stefan
058 451 50 00
treuhanddienst@pszh.ch

Für Übrige Regionen
Wann Mittwoch, 20.3.
Donnerstag, 21.3.
Kosten Keine
Kursort Dienstleistungszentrum Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung Hunn Ruth / Urech Hanna
058 451 53 40
treuhanddienstoberland@pszh.ch

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4,
Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 13.



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 1/2019 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