

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der 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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 10.11.2024

**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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Gesundheit und Prävention.

Telefon 058 451 50 00  
[dc.zuerich@pszh.ch](mailto:dc.zuerich@pszh.ch)

Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://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, 10–12Uhr  
 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.





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](http://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](mailto:contact@zvv.ch)  
0848 988 988

Partner:



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 x 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 x 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 x 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 Dorftreff 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](http://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 flüssend 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 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

### 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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

**Flötencub**



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 vertritt 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



### 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](http://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@psz.ch](mailto:treuhanddienst@psz.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@psz.ch](mailto:treuhanddienstoberland@psz.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](http://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 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@psz.ch](mailto:info@psz.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

# PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER