

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 2: Neue Ziele finden : wie sich Menschen nach der Pensionierung neu orientieren und engagieren : Beispiele, die Mut machen und inspirieren  
**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>**

## Einführungskurs Stand Up Paddling

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle. Voraussetzung: Schwimmkenntnisse.

### Kilchberg

|           |   |
|-----------|---|
| Wann      | <u>Kurs 1:</u><br>Freitag, 28.6. + 5.7.<br>10.30–12.00 Uhr<br><u>Kurs 2:</u><br>Freitag, 12.7. + 19.7.<br>10.30–12.00 Uhr<br><u>Kurs 3:</u><br>Dienstag, 13.8. + 20.8.<br>10.30–12.00 Uhr |
| Kosten    | CHF 120.– (2 × 90 Min.)<br>inkl. Brett, Paddle,<br>Auftriebsweste,<br>Neoprenanzug bei Kälte  |
| Leitung   | InstruktorInnen von<br>2 Legends by Spinout   |
| Kursort   | 2 Legends by Spinout<br>Seestr. 184, 8802 Kilchberg   |
| Anmeldung | Pro Senectute Kanton Zürich<br>Dienstleistungszentrum<br>Zimmerberg<br>Alte Landstr. 24, Horgen<br>Telefon 058 451 52 20  |

## Aufbaukurs Stand Up Paddling

Vertiefung der Basiskenntnisse im SUP. Zusammen paddeln wir eine kleine Tour auf dem Zürichsee. Voraussetzung: Besuch Einführungskurs oder einige Stunden praktische SUP-Erfahrung. Sie können 1,5 Stunden am Stück im Wasser sein.

### Kilchberg

|        |  |
|--------|--|
| Wann   | <u>Kurs 1:</u> Freitag, 28.6.,<br>13.30–16.00 Uhr<br><u>Kurs 2:</u> Freitag, 19.7.,<br>13.30–16.00 Uhr<br><u>Kurs 3:</u> Dienstag, 20.8.,<br>13.30–16.00 Uhr |
| Kosten | CHF 100.– (1 × 150 Min.)<br>inkl. Brett, Paddle,<br>Auftriebsweste,<br>Neoprenanzug bei Kälte<br>3–6 Teilnehmende  |

|           |   |
|-----------|---|
| Leitung   | Trainer von 2 Legends<br>by Spinout                     |
| Kursort   | 2 Legends by Spinout<br>Seestr. 184, 8802 Kilchberg     |
| Anmeldung | siehe Anmeldung<br>Einführungskurs Stand Up<br>Paddling |

## BILDUNG UND KULTUR

### Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 4.



Auf Anfrage 50% Preisreduktion ab Kurspreis CHF 300.– für EL-Beziehende in Kursen von Bildung und Kultur.

### 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 Furtal

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

#### Winterthur und Weinland

|           |  |
|-----------|--|
| Kursort   | Königshof<br>Neumarkt 4, Winterthur                                      |
| Anmeldung | PSZH, DC Winterthur und<br>Weinland, 058 451 54 28<br>eva.walter@pszh.ch |

#### Zimmerberg

|           |   |
|-----------|---|
| Kursort   | Alterszentrum Serata<br>Seminarraum Gattikon<br>Tischenloostr. 55, Thalwil                                    |
| Anmeldung | PSZH, DC Zimmerberg<br>058 451 52 20<br>dc.zimmerberg@pszh.ch<br><a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a> |

#### Stadt Zürich

|           |   |
|-----------|---|
| Kursort   | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstr. 94a, Zürich                                    |
| Anmeldung | 058 451 50 00<br>dc.zuerich@pszh.ch<br><a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a> |

## Uster – Zürcher Oberland

|           |  |
|-----------|--|
| Anmeldung | Senioren-Netz Uster<br>Kurssekretariat Marlies Sigg<br>044 940 08 86<br>sigg.oase@bluewin.ch oder<br>seniorennetz-uster@bluewin.ch<br><a href="http://www.seniorennetz-uster.ch">www.seniorennetz-uster.ch</a> |
|-----------|--|

## Wetzikon – Zürcher Oberland

|           |  |
|-----------|--|
| Anmeldung | Senioren-Forum<br>Zürcher Oberland<br>044 951 19 70 (Mi, 14–17 Uhr)<br>info@senioren-forum-zo.ch<br><a href="http://www.senioren-forum-zo.ch">www.senioren-forum-zo.ch</a> |
|-----------|--|

## Gesundheit und Prävention

### Stadt Zürich

#### Gedächtnis-Training +

50%

01.2019.02

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

|           |  |
|-----------|--|
| Wann      | Freitag, 13.15–15.15 Uhr<br>23.8.–11.10.   |
| Preis     | CHF 220.– (8 × 120 Min.)<br>bei 8–12 Teilnehmenden,<br>CHF 300.– (8 × 120 Min.)<br>bei 6–7 Teilnehmenden<br>(Kleingruppenzuschlag)<br>50% Preisreduktion für<br>EL-Beziehende ab CHF 300.– |
| Leitung   | Iris Kaufmann<br>Gedächtnistrainerin SVTG  |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn   |

#### Gedächtnis-Träff +

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 02.2019.04

**Wann** Freitag, 15.30–17.30 Uhr  
23.8. + 20.9.

Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
25.10., 8.11., 6.12.

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

**Leitung** Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 02.2019.05

**Wann** Freitag, 10–12 Uhr  
23.8., 20.9., 25.10., 8.11.,  
6.12.

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

**Leitung** Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Kurs 02.2019.06

**Wann** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
12.6., 10.7., 21.8., 11.9.,  
16.10., 13.11., 11.12.

**Preis** CHF 189.– (7 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 259.– (7 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

**Leitung** Gabriela Meier  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** Sofort

### «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 können Sie einiges dazu beitragen, dass das Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin 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  
23.8. + 27.8.

**Preis** 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 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.

### Stadt Zürich

**Kurs 7/19** Dienstag, 9–11 Uhr  
2. + 16.7.

**Kurs 8/19** Donnerstag, 14–16 Uhr  
15. + 29.8.

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

**Leitung** Heidi Jost  
Teamleitung Sozialberatung  
Pro Senectute Kanton Zürich

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Wetzikon – Zürcher Oberland

**Kurs 03/19** Mittwoch, 14–16 Uhr  
22.8. + 29.8.

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

**Leitung** Gudrun Gwisdek  
Teamleitung Sozialberatung  
Pro Senectute Kanton Zürich

**Kursort** DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon  
[dc.oberland@pszh.ch](mailto:dc.oberland@pszh.ch)

### Zimmerberg

**Kurs 03/19** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
3.7. + 17.7.

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

**Leitung** Gabriela Giger,  
Sozialberaterin/  
Altersbeauftragte

**Kursort** Dorftreff GZ Drei Eichen

Stationsstr. 34, Samstagnen  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
[dc.zimmerberg@pszh.ch](mailto:dc.zimmerberg@pszh.ch)

## 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 flüssig 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 (zum Beispiel 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.)

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

**Leitung** Yvonne Rimle, Ausbilderin  
Stadtführerin für  
Englischsprechende

**Anmeldung** Laufend

#### Englisch für Einsteigerinnen und Einsteiger: More «Get Ready for Holidays» – Einsteiger plus –



13.2019.02

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

>>



## BILDUNG UND KULTUR

>>

dem englischen Reise- und Ferienwortschatz vertraut. Erleben Sie, wie es Spass macht, Englisch für Ferien oder Reisen zu lernen.

**Wann** Freitag, 9–10.30 Uhr  
26.4.–12.7. (ausser 31.5.)  
**Preis** CHF 330.– (11 × 90 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
**Leitung** Yvonne Rimle, Ausbilderin  
Stadtführerin für  
Englischsprechende  
**Anmeldung** Laufend

### Englisch Konversationskurse A2–B1



10.2019.10

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  
27.6.–26.9. (ausser 18.7.,  
25.7., 1.8., 8.8.)  
**Preis** CHF 300.– (10 × 90 Min.)  
bei 8–10 Teilnehmenden,  
CHF 400.– (10 × 90 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)  
**Leitung** Gabriela Meier, Ausbilderin  
und Englischlehrerin  
**Anmeldung** Laufend

### Englisch Konversation und Lektüre B1.2



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

**Leitung** Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent  
für neuere Geschichte  
**Anmeldung** Laufend

### Spanisch Fortgeschrittene B1



**Wann** Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr  
8.5.–10.7.  
**Preis** CHF 20.50 pro Lektion  
**Leitung** Maria Gárate, Ausbilderin und  
Spanischlehrerin  
**Anmeldung** Laufend

### Unterland und Furttal

#### Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch

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

#### Laufende Sprachkurse Spanisch

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

## Ausdruck und Kreativität

### Limmattal und Knonaueramt

#### Erzählcafé



Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum Thema einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Im Anschluss an die moderierte Erzählrunde darf bei Gebäck und Getränk rege diskutiert und ausgetauscht werden.

**Wann** Dienstag, 17–18.45 Uhr  
28.5. + 25.6.  
**Leitung** Regula Lehmann  
**Kursort** Dienstleistungszentrum  
Limmattal und Knonaueramt  
Badenerstr. 1, Schlieren  
058 451 52 00  
**Anmeldung** Ohne Voranmeldung

### Pfannenstiel

#### Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee



Singfreudige Senioren jeden Alters proben in Uetikon am See leichte, weltliche und geistliche Chorsätze.

**Wann** Donnerstag, 14.30–16 Uhr  
23.5., 6.6., 20.6., 22.8., 5.9.  
(sechs weitere Daten bis 12.12.)  
**Preis** CHF 150.– (Jahresbeitrag)  
**Kursort** Riedstegsaal, Bergstr. 109,  
Uetikon am See  
**Leitung** Daniela Guex-Joris  
**Anmeldung** Daniela Guex-Joris, Meilen  
Tel. 044 923 55 60,  
Natel 079 464 31 22  
chguexjo@bluewin.ch

### Winterthur und Weinland

#### 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, 29.5., 14–16 Uhr  
**Leitung** Astrid Schöni  
**Anmeldung** Ohne Voranmeldung

#### Stubete «zäme singe» – Sommerfest im Königshof



Ein musikalischer Nachmittag mit dem «Königshof-Chörli» unter der Leitung von Brigitte Schneider. Sie sind herzlich zum Mitsingen eingeladen. Dazu servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

**Wann** Mittwoch, 2.7., 14–16 Uhr  
**Leitung** Brigitte Schneider  
**Anmeldung** Ohne Voranmeldung



## Digitale Kommunikation

## 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

Tel. 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** Dienstag, 13.30–17.20 Uhr  
18.6.–9.7.  
Montag, 8.30–12.20 Uhr  
22.7.–12.8.

**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** Montag, 13.00–16.50 Uhr  
15.7. + 22.7.  
Freitag, 8.30–12.20 Uhr  
16.8. + 23.8.

**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 und Donnerstag,  
13.00–16.50 Uhr  
15.7. + 18.7.  
Dienstag, 8.30–12.20 Uhr  
30.7. + 6.8.

**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** Freitag, 13.00–16.50 Uhr  
14.6. + 21.6. oder 2.8. + 9.8.  
Montag, 8.30–12.20 Uhr  
15.7. + 22.7.

**Details** Siehe allgem. Infos Klubschule

## Stubete «zäme singe» +



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

**Wann** Dienstag, 27.8.,  
13.30–14.30 Uhr

**Leitung** Brigitte Schneider

**Anmeldung** Ohne Voranmeldung

## 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 Sinneswahr-  
nehmung geschärft, und Sie lernen verschie-  
dene Ausdrucksmöglichkeiten kennen.

**Wann** Montag, 14–16 Uhr  
17.6./24.6. + 8.7./15.7.

**Preis** CHF 160.- (4 × 120 Min.)

**Leitung** Erika Steiger  
Msc. Organisationsentwicklerin,  
dipl. Pädagogin/  
dipl. Sozialpädagogin

**Anmeldung** Bis 7.6.

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://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      | 23.5. + 24.5. Zürich<br>20.6. + 21.6. Winterthur<br>4.7. + 5.7. Winterthur<br>(nur für Singles)<br>22.8. + 23.8. Wetzikon<br>jeweils 8.30–17 Uhr                    |
| Preis     | Einzelpersonen CHF 700.–<br>Paare CHF 1350.–  |
| Anmeldung | AvantAge Fachstelle Alter<br>und Arbeit<br>Pro Senectute<br>Kanton Zürich und Bern<br>Telefon 058 451 51 57<br><a href="http://www.avantage.ch">www.avantage.ch</a> |

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4,  
Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 12.



### 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 2/2019 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@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER