**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:** 26.11.2025

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

Kurs 1: Wann

> Freitag, 28.6. + 5.7. 10.30-12.00 Uhr

Kurs 2:

Freitag, 12.7. + 19.7. 10.30-12.00 Uhr

Kurs 3:

Dienstag, 13.8. + 20.8.

10.30-12.00 Uhr

CHF 120.- (2 × 90 Min.) Kosten

inkl. Brett, Paddle, Auftriebsweste,

Neoprenanzug bei Kälte

6-12 Teilnehmende

Leitung InstruktorInnen von

2 Legends by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout Seestr. 184, 8802 Kilchberg

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich

Dienstleistungscenter

Zimmerberg

Alte Landstr. 24, Horgen 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 Kurs 1: Freitag, 28.6., 13.30-16.00 Uhr Kurs 2: Freitag, 19.7., 13.30-16.00 Uhr Kurs 3: Dienstag, 20.8., 13.30-16.00 Uhr Kosten

CHF 100.- (1 x 150 Min.) inkl. Brett, Paddle,

Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte 3-6 Teilnehmende

Trainer von 2 Legends Leitung

by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout

Seestr. 184, 8802 Kilchberg

Anmeldung siehe Anmeldung

Einführungskurs Stand Up

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 Furttal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ), Lindenhofstr. 1, Bülach

PSZH, DC Unterland und Furttal Anmeldung

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 28

eva.walter@pszh.ch

# Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata

Seminarraum Gattikon

Tischenloostr. 55, Thalwil

PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20

dc.zimmerberg@pszh.ch

www.pszh.ch

#### Stadt Zürich

Anmeldung

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 O



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

23.8.-11.10.

CHF 220.- (8 × 120 Min.) Preis

bei 8-12 Teilnehmenden, CHF 300.- (8 × 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag) 50% Preisreduktion für

EL-Beziehende ab CHF 300.-Leitung Iris Kaufmann

Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

# Gedächtnis-Träff O

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

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

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

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.oberland@pszh.ch

# Zimmerberg

Kurs 03/19 Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr

3.7. + 17.7.

Preis CHF 80. – exkl. Docupass

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

Leitung Gabriela Giger,

Sozialberaterin/ Altersbeauftragte

Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen

Stationsstr. 34, Samstagern

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.zimmerberg@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 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 (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

Yvonne Rimle, Ausbilderin Stadtführerin für

Englischsprechende

Anmeldung Laufend

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



Leitung





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.)

CHF 330.- (11 × 90 Min.) Preis

bei 8-12 Teilnehmenden

Yvonne Rimle, Ausbilderin Leitung

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».

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 <sup>©</sup>







#### 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.

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

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 María Gárate, Ausbilderin und

Spanischlehrerin

Anmeldung Laufend

#### Unterland und Furttal

# Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch <sup>©</sup>

Wann

Auf Anfrage

CHF 255.- (17 × 60 Min.) Preis

bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

#### Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann

Auf Anfrage

CHF 255.- (17 × 60 Min.) Preis

bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

#### Ausdruck und Kreativität

#### Limmattal und Knonaueramt

# Erzählcafé <sup>©</sup>





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 Gehäck und Getränk rege diskutiert und ausgetauscht werden.

Wann Dienstag, 17-18.45 Uhr

28.5. + 25.6.

Regula Lehmann Leitung

Kursort Dienstleistungscenter Limmattal und Knonaueramt

Badenerstr. 1, Schlieren

058 451 52 00

Anmeldung Ohne Voranmeldung

#### Pfannenstiel

# Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee <sup>©</sup>





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) Riedstegsaal, Bergstr. 109, Kursort

Uetikon am See

Daniela Guex-Joris Leitung

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

Astrid Schöni Anmeldung Ohne Voranmeldung

# Stubete «zäme singe» – Sommerfest im Königshof <sup>©</sup>



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.

Mittwoch, 2.7., 14-16 Uhr Leitung

Brigitte Schneider Anmeldung Ohne Voranmeldung

# **Digitale Kommunikation**



**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 <u>www.pszh.ch</u> > 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 × 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: 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

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

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: 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 CHF 340. - inkl. Lehrmittel Kosten

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

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: 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 CHF 340.- inkl. Lehrmittel Kosten

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

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» <sup>©</sup>





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, 27.8., 13.30-14.30 Uhr

Leitung

Brigitte Schneider Anmeldung Ohne Voranmeldung

# Zimmerberg

# Eigene Ausdrucksformen finden und zulassen <sup>©</sup>

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.

Preis CHF 160.- (4 × 120 Min.) Leitung Erika Steiger

Msc. Organisationsentwicklerin,

dipl. Pädagogin/ dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung Bis 7.6.



# 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 20.6. + 21.6. Winterthur 4.7. + 5.7. Winterthur (nur für Singles) 22.8. + 23.8. Wetzikon jeweils 8.30-17 Uhr

Preis

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



Herzlichen Dank! Einfach und sicher spenden

SMS **SPENDEN** 

AN 488

9-Franken-Spende

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

# SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

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

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

## Dienstleistungscenter

#### Unterland und Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach Telefon 058 451 53 00

#### Limmattal und Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren Telefon 058 451 52 00

#### Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen Telefon 058 451 52 20

#### Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen Telefon 058 451 53 20

#### Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon Telefon 058 451 53 40

#### Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur Telefon 058 451 54 00

#### Stadt Zürich

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

#### Geschäftsstelle

#### Pro Senectute Kanton Zürich

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



GEMEINSAM STÄRKER