

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2019)
Heft: 3: Älter werden in einer digitalen Welt : die Chancen und Risiken der Online-Technologie

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: 10.04.2026

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

Informationen

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



Auf Anfrage 50 Prozent 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:

Limmattal und Knonaueramt

Kursort Badenerstr. 1, Schlieren
Anmeldung 058 451 52 00
dc.limmattal@pszh.ch

Pfannenstiel

Kursort Dorfstr. 78, Meilen
Anmeldung 058 541 53 20
dc.pfannenstiel@pszh.ch

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 28
eva.walter@pszh.ch

Zimmerberg

Kursort Alterszentrum Serata
Seminarraum Gattikon
Tischenloostr. 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

Limmattal und Knonaueramt

Gehirn-Trainingskurs Winterhalbjahr 2019/2020 +

Ein aktives Gehirn langweilt sich nie! Abwechslungsreiche Denk- und Gedächtnisübungen fördern die geistige Aktivität und machen erst noch Spass.

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr
16.10., 30.10., 13.11., 27.11.,
11.12., 8.1., 22.1., 5.2., 19.2.,
4.3.

Preis CHF 250.– (10 × 100 Min.)
inkl. Kursmaterial

Leitung Theres Gisler
Gedächtnistrainerin SVGT
Kursort Reformierte Kirchgemeinde
Zürichstr. 94, Affoltern a. A.

Anmeldung Theres Gisler
Eschenstr. 10, Steinhausen
041 741 28 53
theres.gisler@bluewin.ch
Bis 30.9.

Stadt Zürich

Gedächtnis-Training +

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.

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

Leitung Iris Kaufmann
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Sofort

Gedächtnis-Träff +

02.2019.05

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

Wann 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 SVGT

Anmeldung Sofort

«Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch» +

NEU

03.2019.02

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 oder 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.



Kurs 03.2019.02

Dienstag, 10–12 Uhr
20.8. + 27.8.

Kurs 03.2019.03

Dienstag, 10–12 Uhr
29.10. + 5.11.

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 Kurs 03.2019.02: Sofort
Kurs 03.2019.03: Bis 17.10.

Unterland und Furtal

Gedächtnis-Training +

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 Donnerstag, 10–11.30 Uhr
31.10., 7.11., 14.11., 21.11.

Preis CHF 120.– (4 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Träff +

Gruppe 1

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

Wann Montag, 13.30–15 Uhr
2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Preis CHF 110.– (4 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Laufend

Gedächtnis-Träff +

Gruppe 2

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

Wann Montag, 13.30–15 Uhr
9.9., 14.10., 11.11., 9.12.

Preis CHF 110.– (4 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Laufend

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.

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
4.9., 9.10., 6.11., 4.12.

Preis CHF 80.– (4 × 120 Min.)

Leitung Susanne Fritschi und Danielle Müller
Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Zimmerberg

Gedächtnis-Training +

Auf spielerische Art lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktion des Gehirns. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps können Sie Ihr Gedächtnis besser nutzen. Maximal 10 Teilnehmende.

Kurs 1: Dienstag, 9.45–11.15 Uhr
29.10.–10.12.

Kurs 2: Donnerstag, 9.45–11.15 Uhr
24.10.–5.12.

Preis CHF 160.– (7 × 90 Min.)

Leitung Doris Weber
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Sofort

Vorsorge

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.

Pfannenstiel

Kurs 2/19 Montag, 14.30–16.30 Uhr
4.11. + 18.11.
Preis CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Lucia Kalousek
Sozialarbeiterin
Kursort Treffpunkt Meilen, Raum Berg,
Am unteren Dorfplatz,
Schulhausstr. 23, Meilen
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
dc.pfannenstiel@pszh.ch

Stadt Zürich

Kurs 9/19 Freitag, 9–11 Uhr
13.9. + 27.9.
Kurs 10/19 Mittwoch, 14–16 Uhr
9.10. + 23.10.
Kurs 11/19 Mittwoch, 9–11 Uhr
6.11. + 20.11.
Preis CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Heidi Jost
Teamleitung Sozialberatung
Pro Senectute Kanton Zürich
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furttal

02/19 Montag, 10–12 Uhr
4.11. + 11.11.
Preis CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Tanja Hänsel
Sozialarbeiterin
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
dc.unterland@pszh.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

Kurs 4/19 Donnerstag, 14–16 Uhr
24.10. + 31.10.
Preis CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)

Leitung Gudrun Gwisdek
Teamleitung Sozialberatung
Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort Dienstleistungszentrum Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
dc.oberland@pszh.ch

Winterthur und Weinland

03/19 Donnerstag, 14–16 Uhr
26.9. + 3.10.
Preis CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Raoul Dürr
Sozialarbeiter
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich,
Dienstleistungszentrum
Winterthur und Weinland
Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
eva.walter@pszh.ch

Zimmerberg

Kurs 5/19 Dienstag, 14–16 Uhr
29.10. + 12.11.
Preis CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Daniela Wittker
Sozialarbeiterin
Kursort Alterszentrum Serata
Tischenloostr. 55, Thalwil
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
dc.zimmerberg@pszh.ch
Kurs 6/19 Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
20.11. + 4.12.
Preis CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Gabriela Giger
Sozialarbeiterin/Alters-
beauftragte
Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen
Stationsstr. 34, Samstagern
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
dc.zimmerberg@pszh.ch

Stadt Zürich

Kurs «Erbrecht und Testament»

NEU

Der Kurs «Erbrecht und Testament» wird von unserem Kooperationspartner Raiffeisen durchgeführt. Sie erhalten Antworten auf diese Fragen: Wie sind die gesetzlichen Regelungen für Erbschaften? Wie steht es mit dem

Güterrecht zwischen verheirateten Personen? Ich möchte Streit unter den Erben vermeiden. Wer eignet sich als Willensvollstrecker? Wie muss ein Testament rechtsgültig verfasst werden? Wie kann ich meine Hinterbliebenen wirtschaftlich absichern?

Kurs 24/19 Donnerstag, 14–16 Uhr
10.10. + 17.10.
Preis CHF 80.– (2 × 120 Min.)
Leitung Referenten Raiffeisen
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Referat «Der Immobilienratgeber»

NEU

Das Referat «Der Immobilienratgeber» wird von unserem Kooperationspartner Raiffeisen durchgeführt. Sie erhalten Antworten auf diese Fragen: Was ist meine Immobilie wert? 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?

Referat 25/19 Donnerstag, 14–16 Uhr,
24.10.

Preis CHF 40.– (1 × 120 Min.)
Leitung Referenten Raiffeisen
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
Hinweis Das Referat «Der Immobilienratgeber» kann ohne Kurs «Erbrecht und Testament» besucht werden.

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.

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Allgemeine Informationen Klubschule Migros Zürich



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

Leitung: Klubschule Migros Zürich

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

Anmeldung: Bis 1 Tag vor Kursbeginn. Klubschule Migros Zürich, Telefon 044 278 62 62, kundenservice-center@gmz.migros.ch

Hinweis: Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.

Details: Daten und weitere Angaben finden Sie auf www.pszh.ch > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralldtag (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
Wann Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr
18.9.–9.10.
Dienstag, 13.00–16.50 Uhr
22.10.–12.11.
Preis CHF 550.– inkl. Lehrmittel
(4 × 200 Min.)

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
Wann Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr
4.9./11.9.
Dienstag, 8.30–12.20 Uhr
15.10./22.10.
Preis CHF 340.– inkl. Lehrmittel
(2 × 200 Min.)

Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglich-

keit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen, das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende
Wann Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr
18.9./25.9.
Dienstag, 8.30–12.20 Uhr
22.10./29.10.
Freitag, 13.00–16.50 Uhr
8.11./15.11.
Preis CHF 340.– inkl. Lehrmittel
(2 × 200 Min.)

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
Wann Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr
22.8.–29.8.
Donnerstag, 08.30–12.20 Uhr
19.9.–26.9.
Preis CHF 340.– inkl. Lehrmittel
(2 × 200 Min.)

Wann Freitag, 14–16 Uhr
4.10.
Leitung SBB
Mitbringen Laptop, iPad, Tablet oder Smartphone
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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.

Wann Freitag, 9–12 Uhr
Kurs 1: 20.9. + 27.9.
Kurs 2: 8.11. + 15.11.
Preis CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung Albino Pallotta
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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.

Wann Freitag, 14–17 Uhr
Kurs 1: 20.9. + 27.9.
Kurs 2: 8.11. + 15.11.
Preis CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung Albino Pallotta
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Fotobuch erstellen (Ifolor)

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

Wann Mittwoch, 13–16 Uhr
Kurs 1: 18.9., 25.9., 2.10.
Kurs 2: 13.11., 20.11., 27.11.
Preis CHF 240.– (3 × 180 Min.)
Leitung Zoe Tempest
Kursort Alterszentrum Serata, Thalwil, Seminarraum «Gattikon»
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn



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

Englisch Konversationskurse A2-B1.2 +



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».

Kurs 10.2019.14

Donnerstag, 8.45-10.15 Uhr

Kurs 10.2019.15

Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr

Kurs 10.2019.16

Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr

Wann 3.10.-12.12. (ausser 10.10.)

Preis CHF 300.- (10 × 90 Min.)

bei 8-10 Teilnehmenden,

CHF 400.- (10 × 90 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier

Ausbilderin, Englischlehrerin

und Gedächtnistrainerin

Anmeldung Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2 +



15.2019.03

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
20.9.-13.12.

Preis CHF 400.- (13 × 105 Min.)

bei 8-14 Teilnehmenden

CHF 530.- (13 × 105 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent für

neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Spanisch Fortgeschrittene B1



16.2019.03

«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
18.9.-4.12.

Preis CHF 310.- (10 × 105 Min.)

bei 8-10 Teilnehmenden,

CHF 410.- (10 × 105 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung María Gárate

Ausbilderin und Spanisch-

lehrerin

Anmeldung Laufend

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch +

Wann Auf Anfrage

Preis CHF 255.- (17 × 60 Min.)

bei 7-10 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann Auf Anfrage

Preis CHF 255.- (17 × 60 Min.)

bei 7-10 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

Zimmerberg

Englisch A2 +



Wann Mittwoch, 9-11 Uhr
16.10.-11.12.

Preis CHF 270.- (9 × 120 Min.)

Leitung Lisa Leutenegger

Englischlehrerin

Anmeldung Jederzeit möglich

Englisch A2 / B1 +



Wann Dienstag, 9.15-11.15 Uhr
10.9.-24.9., 15.10.-12.11.

Preis CHF 240.- (8 × 120 Min.)

Leitung Doris Scriven

Dipl. RSA DOTE

Anmeldung Jederzeit möglich

Französisch B1/B2 +



Wann Montag, 9.45-11.15 Uhr
23.9.-30.9., 21.10.-25.11.

Preis CHF 180.- (8 × 90 Min.)

Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I

Anmeldung Jederzeit möglich

Italienisch A2 +



Wann Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr
22.8.-3.10., 24.10.-12.12.

Preis CHF 340.- (15 × 90 Min.)

Leitung Rosella Federici

Anmeldung Jederzeit möglich

Russisch A2 / B1



Wann Montag, 17-19 Uhr
19.8.-30.9., 21.10.-9.12.

Preis CHF 450.- (15 × 120 Min.)

Leitung Elena Stutz

Russischlehrerin

Anmeldung Jederzeit möglich

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, 17-19 Uhr
17.9., 22.10., 19.11., 17.12.
Leitung Regula Lehmann
Anmeldung Ohne Voranmeldung

Stadt Zürich

«Geschichte vor Ort – eine historische Spurensuche in Zürich» +



20.2019.04
(Alle drei Kurse sind als «Kombi» zusammen buchbar oder jeder Kurs einzeln. Siehe nachfolgende Kursnummern.)
In diesen Kursen wollen wir uns im wahrsten Sinne des Wortes mit Geschichte vor Ort beschäftigen. Wir verlassen den Kursraum und besuchen gemeinsam historische Stätten. Als Detektive der Vergangenheit werden wir diskutieren, inwiefern diese Orte den Lauf der Geschichte bestimmen und welche Rolle sie in der gegenwärtigen Erinnerungskultur haben. Beschäftigen werden wir uns dabei u.a. mit folgenden Themen: «Kosmopolitisches Zürich», «Die Schweiz während des Zweiten Weltkriegs und im Kalten Krieg», «Die Situation von Minderheiten in Zürich». Dieser Kurs ist eine ideale Ergänzung zum beliebten Kurs «Geschichte – für einmal lebendig». Begeben Sie sich mit dem Kursleiter Dominik Schaller auf historische Spurensuche, und entfliehen Sie für kurze Zeit sowohl der Gegenwart wie auch Ihrem Alltag. Ein Besuch desselben ist allerdings keine Voraussetzung.

20.2019.04a Altstadtrundgang Zürich:
Emigranten, Revolutionäre &
Kosmopoliten
Samstag, 5.10., 13-17 Uhr

20.2019.04b Wehr- und heldenhafte
Schweiz: Bunker- und Wehr-
anlagen in Zürich
Samstag, 2.11., 9-13 Uhr

20.2019.04c Juden, Hexen & Zigeuner:
Minderheiten in Zürich
Samstag, 30.11., 9-13 Uhr

Preis pro Kurs Auf Anfrage
bei 9-16 Teilnehmenden
(1 x 4,5 Lektionen)
einzeln gebucht,
bei 6-8 Teilnehmenden
(1 x 4,5 Lektionen)
einzeln gebucht
(Kleingruppenzuschlag)

Kurs 20.2019.04 (Kombiangebot)

Preis für
alle Kurse Auf Anfrage
bei 9-16 Teilnehmenden
(3 x 4,5 Lektionen),
bei 6-8 Teilnehmenden
(3 x 4,5 Lektionen)
(Kleingruppenzuschlag)
Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent
für neuere Geschichte
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Strich-um-Strich-Zeichnen «Yoga für den Kopf» +



04.2019.01
Möchten Sie durch einfaches «Strich-um-Strich-Zeichnen» etwas Neues lernen, Ihre innere Ruhe finden und Freude erleben? Die Zentangle®-Methode ist eine einfach zu lernende Zeichenart, die Ihre Sinne schärft und die Wahrnehmung fördert. Gleichzeitig werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und das Gedankenkarussell im Kopf kann sich beruhigen. Es sind keine Zeichen- oder andere Vorkenntnisse nötig. In drei Doppellektionen lernen und erfahren Sie – die acht Grundschritte der Zentangle®-Methode
– die positive Wirkung der Methode «Strich-um-Strich-Zeichnen»
– wie diese meditative Zeichenart zu innerer Ruhe und Entspannung führt
– eine nachhaltige Verbesserung in Konzentration, Achtsamkeit und Zufriedenheit

– wie die Freude an der Sache Ihre Lebenslust erhöht
– wie man mit wenig Aufwand Energie schöpft, sich kreativer und mutiger fühlt, Stress abbaut und Schmerzen ausblendet.

Wann Dienstag, 9.30-11.30 Uhr
12.11., 19.11., 26.11.
Preis CHF 150.- (3 x 120 Min.)
bei 8-10 Teilnehmenden,
CHF 180.- (3 x 120 Min.)
bei 6-7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)
Zusätzlich CHF 20.- für Zentangle®-
Originalmaterial
(Barzahlung bitte am
ersten Kurstag)
Leitung Irène Duddek
Erwachsenenbildnerin,
Certified Zentangle Teacher
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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
19.9., 14.11., 28.11., 12.12.
(ausser 3.10. + 31.10.)
(Daten 2020: ab Ende August
verfügbar)
Kursort Riedstegsaal,
Bergstr. 109, Uetikon am See
Wann Donnerstag, 14.30-16 Uhr
3.10. + 31.10.
Kursort Schulhaus Mitte, Singsaal,
Bergstr. 100, Uetikon am See
Leitung Daniela Guex-Joris
Preis CHF 150.- (Jahresbeitrag)
Anmeldung Daniela Guex-Joris, Meilen
044 923 55 60, 079 464 31 22,
chguxjo@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. Das ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit. Maximal 12 Teilnehmende.

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr
25.9., 30.10., 27.11., 18.12.
Preis CHF 40.– (4 × 120 Min.)
Leitung Astrid Schöni
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Komponisten I +

In diesem Kurs werden Ihnen die Schweizer Komponisten Willy Burkhard, Arthur Honegger, Joachim Raff und Heinz Holliger vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

Wann Freitag, 10–12 Uhr
4.10., 18.10., 1.11., 15.11.
Preis CHF 120.– (4 × 120 Min.)
Leitung Wolfgang Langer
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Märchen +

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit. Der Apfel und seine Bedeutung in Märchen ist Thema dieser beiden Märchen-Vormittage.

Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr
15.10. + 26.11.
Preis CHF 50.– (2 × 120 Min.)
Leitung Iris Kellerhals
Erwachsenenbildnerin und Märchenerzählerin favola
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Patience Grundkurs +

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

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr
6.11., 13.11., 20.11., 4.12., 11.12.
Preis CHF 110.– (5 × 120 Min.) inkl. Unterlagen, ohne Spielkarten
Leitung Theres Kolar
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Schreibwerkstatt +

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen diese auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die Sie schon immer aufschreiben wollten. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, einer auf heute oder morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst. Maximal 8 Teilnehmende.

Wann Montag, 9–11.30 Uhr
28.10., 11.11., 25.11., 9.12.
Preis CHF 180.– (4 × 150 Min.)
Leitung Rosemarie Gerber
Schreibpädagogin
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Stubete «zäme singe» +



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

Wann Dienstag, 13.30–14.30 Uhr
27.8., 24.9., 29.10., 26.11.
Leitung Brigitte Schneider
Anmeldung Ohne Voranmeldung

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
2.9., 30.9., 4.11., 2.12.
Preis CHF 20.– (4 × 120 Min.)
Leitung Elsbeth Müller
Dipl. Buchhändlerin
Anmeldung Jederzeit möglich

Auf die eigenen Stärken bauen +

Sie erhalten in leicht verständlicher Form Informationen über Erkenntnisse der Zufriedenheits- und Glücksforschung. Auf lockere Art bekommen Sie 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 Dienstag, 14–16 Uhr
19.11.–10.12.
Preis 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 lernen Grundkenntnisse kennen, die eine stimmige Kommunikation ermöglichen. Und Sie erfahren, wie einige wenige Handlungsgrundsätze zu einer gelingenden Kommunikation führen können.

Wann Dienstag, 14–16 Uhr
3.9.–24.9.
Preis 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 Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr
5.–26.9.
Preis CHF 80.– (4 × 60 Min.)
Leitung Irene Fierz-Baumann, dipl. Atemtherapeutin Middendorf
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Atmen ist mehr als Luft holen Aufbaukurs +

Eine frei fliessende, tiefe Atmung bringt Leichtigkeit, Energie und Gelassenheit in das Leben. Im Aufbaukurs werden in erster Linie Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen im Sitzen und Stehen angeleitet, die nachher im Alltag ohne Hilfsmittel angewandt werden können. Es kann erlebt werden, wie durch das achtsame Ausführen der Übungen der Atem ruhiger und tiefer wird. Die Körperwahrnehmung wird geschult und Beschwerden körperlicher und seelischer Art können sich vermindern und die Lebensqualität erhöhen.

Kurs 2	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 7.11.–28.11.
Preis	CHF 80.– (4 × 60 Min.)
Leitung	Irene Fierz-Baumann dipl. Atemtherapeutin Middendorf
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

SeniorInnen-Gruppen Stadt Zürich

In der Stadt Zürich besteht eine Reihe von Gruppen für Seniorinnen und Senioren, deren Aufbau Pro Senectute Kanton Zürich fachlich begleitet. Diese funktionieren weitgehend selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen ist sehr vielfältig. Genauere Informationen finden Sie bei den folgenden Adressen. Die Gruppen wünschen sich weitere Teilnehmende sowie engagierte Mitglieder.

Aktion S

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.
Werner Bosshard 044 322 27 77

Literatur- und Diskussionsrunde 60+

Wir hören, diskutieren und philosophieren über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.
Liselotte Helberg 044 361 11 22

Kultur-Gruppe

Unter kundiger Führung besucht die Kultur-Gruppe alle 14 Tage Museen, macht Stadtrundgänge der besonderen Art oder besucht spezielle Betriebe oder Institutionen.
Alex Villiger 044 422 45 28
villiger-naef@bluewin.ch

Seniorenbühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+ produzieren Theaterstücke und führen sie bei Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsnähen auf.
Jürg Kauer 079 509 79 66
kaueri@bluewin.ch
www.seniorenbuehne.ch

Seniorenorchester

Wir proben etwa 20 Mal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Senioren-Anlässen etc. auf.
Ralph Brem 044 821 08 24
mkdubs@bluewin.ch
www.seniorenorchester-zh.ch



INSERAT

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»
Sicher und clever unterwegs!
ZVV
mobil sein & bleiben
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 (13.30–17.00 Uhr)

- 5. Sept. **Zollikerberg**, «Geresaal», Quartiertreff, Binzstr. 10
- 19. Sept. **Elgg**, Singsaal Primarschule im See, Seegartenstr. 21
- 27. Sept. **Hinwil**, Alters- und Pflegeheim Hinwil, Haus Schätti, Raum Bachtel, Dürntnerstr. 12
- 3. Okt. **Bonstetten**, Kath. Kirchgemeindehaus, Stallikerstr. 2
- 9. Okt. **Dielsdorf/Steinmaur**, Gemeinschaftsraum Seniorenwohnungen, Leuenpungertstr. 3, Dielsdorf
- 17. Okt. **Marthalen**, Feuerwehrlokal, Im Fleudebüel 10

Anmeldung (bis 14 Tage vor dem Kurs)
contact@zvv.ch, 0848 988 988

Partner:



S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

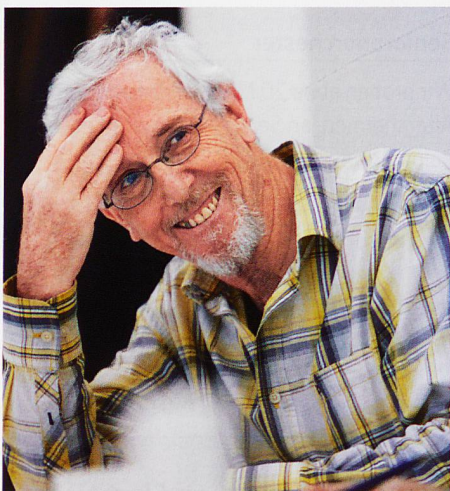
Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

Armin Meier 044 322 02 95
meier.steam@bluewin.ch

Treff 60+

Der Treff 60+ ist für Menschen, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten. Kommen Sie vorbei, wir treffen uns jeden 2. Donnerstagnachmittag im Restaurant Binzgarten.

Christina Wünn 044 315 52 44
christina.wuenn@gz-zh.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 12.9. + 13.9. Zürich
19.9. + 20.9. Regensdorf
3.10. + 4.10. Wetzikon
24.10. + 25.10. Schaffhausen
30.10. + 31.10. Winterthur
14.11. + 15.11. Thalwil
21.11. + 22.11. Zürich
28.11. + 29.11. 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

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 Mittwoch, 2.10., 13.30–17 Uhr
Donnerstag, 3.10., 9–12 Uhr

Preis Kostenlos

Kursort Dienstleistungszentrum Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich

Anmeldung Ruprecht Brigit / Stefan Müller
058 451 50 00
treuhanddienst@pszh.ch

Für Die übrigen Regionen

Wann Mittwoch, 13.11., 13.30–17.30 Uhr
Donnerstag, 14.11., 13.30–17.30 Uhr

Preis Kostenlos

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 16.

Impressum Beilage zu Visit 3/2019 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