

**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:** 07.01.2026

**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  
Tischenlostr. 55, Thalwil  
Anmeldung PSZH, DC Zimmerberg  
058 451 52 20  
dc.zimmerberg@pszh.ch  
[www.pszh.ch](http://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](http://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](http://www.seniorennetz-uster.ch)

## Wetzkikon – 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](http://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 x 120 Min.)  
bei 8-12 Teilnehmenden,  
CHF 100.- (2 x 120 Min.)  
bei 6-7 Teilnehmenden

### Leitung

(Kleingruppenzuschlag)  
Nora Herzog  
Diplompsychologin

### Anmeldung

Kurs 03.2019.02: Sofort

Kurs 03.2019.03: Bis 17.10.

## Unterland und Furttal

### 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 x 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 x 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 x 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 x 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 x 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	Dienstleistungscenter 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, Dienstleistungscenter 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 geeigneten 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](http://www.pszh.ch) > 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

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

### iPhone Einstigerkurs +

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

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-

### iPad Einstigerkurs +

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

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.)

### 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

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



GRATIS

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»



NEU

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 Wehranlagen 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)

einzelne gebucht,

bei 6-8 Teilnehmenden

(1 x 4,5 Lektionen)

einzelne 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)

Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Strich-um-Strich-Zeichnen

#### «Yoga für den Kopf»



NEU

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 Doppellectionen 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

### Seniorencor «Silberklang» am Zürichsee



NEU

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,

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. 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. Sozial- pädagogin
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. Sozial- pädagogin
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 Körperfahrnehmung 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 begleitete. 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

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

## 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 Vereinsanlässen auf.

Jürg Kauer 079 509 79 66  
kauerei@bluewin.ch  
[www.seniorenbuehne.ch](http://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](http://www.seniorenorchester-zh.ch)

## INSERAT

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»  
**Sicher und clever unterwegs!**

STEIG EIN. KOMM WEITER. ZVV

**mobil sein & bleiben**

PRO  
SENECTUTE

Kanton Zürich

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 geeigneten 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 (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](mailto:contact@zvv.ch), 0848 988 988

Partner:

PRO  
SENECTUTE

### S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

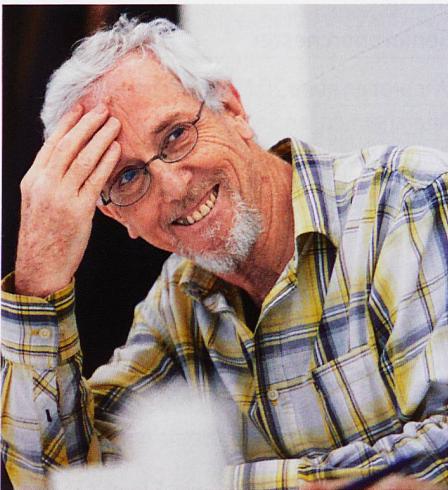
Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

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	Dienstleistungcenter 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	Dienstleistungcenter 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

### 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

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER