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: 23.11.2025

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

Informationen

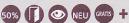
Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 4.











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

Anmeldung 058 451 52 00

Badenerstr. 1, Schlieren

dc.limmattal@pszh.ch

Pfannenstiel

Kursort Anmeldung 058 541 53 20

Dorfstr. 78, Meilen

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.

CHF 250.- (10 × 100 Min.) Preis

inkl. Kursmaterial

Theres Gisler Leitung

Gedächtnistrainerin SVGT

Reformierte Kirchgemeinde Kursort

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)

Iris Kaufmann Leitung

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)

Iris Kaufmann Leitung

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Sofort

«Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch» +



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 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 × 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.

CHF 80.- exkl. Docupass Preis

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

Lucia Kalousek Leitung

Sozialarbeiterin

Kursort Treffpunkt Meilen, Raum Berg,

> Am unteren Dorfplatz, Schulhausstr. 23, Meilen

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.pfannenstiel@pszh.ch

Stadt Zürich

Freitag, 9-11 Uhr Kurs 9/19

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.

CHF 80.- exkl. Docupass Preis

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

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.

CHF 80.- exkl. Docupass Preis

(2 × 120 Min.)

Tanja Hänsel Leitung

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.)

Gudrun Gwisdek Leitung

> Teamleitung Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich

Dienstleistungscenter Oberland Kursort

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.oberland@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Donnerstag, 14-16 Uhr 03/19

26.9. + 3.10.

Preis CHF 80.- exkl. Docupass

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

Raoul Dürr Leitung

Sozialarbeiter

Pro Senectute Kanton Zürich, Kursort

> 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.

CHF 80.- exkl. Docupass Preis

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

Daniela Wittker Leitung

Sozialarbeiterin

Alterszentrum Serata Kursort

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-

beauftrage

Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen

Stationsstr. 34, Samstagern

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.zimmerberg@pszh.ch

Stadt Zürich

Kurs «Erbrecht und Testament»



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.

CHF 80.- (2 × 120 Min.) Preis Referenten Raiffeisen Leitung

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Referat «Der Immobilienratgeber»



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.

CHF 40.- (1 × 120 Min.) Preis Referenten Raiffeisen

Leitung Bis 10 Tage vor Kursbeginn Anmeldung

Das Referat «Der Immobilien-

ratgeber» kann ohne Kurs «Erbrecht und Testament»

besucht werden.

Digitale Kommunikation

Zimmerberg

Hinweis

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 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 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

 $(4 \times 200 \text{ Min.})$

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

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

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

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

Wann Freitag, 14-16 Uhr

4.10. SBB

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

Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

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

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

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.) CHF 300.- (10 × 90 Min.) Preis bei 8-10 Teilnehmenden, CHF 400.- (10 × 90 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Gabriela Meier

Ausbilderin, Englischlehrerin

und Gedächtnistrainerin

Anmeldung Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2 *



Leitung

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.

CHF 400.- (13 × 105 Min.) Preis

bei 8-14 Teilnehmenden CHF 530.- (13 × 105 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent für

neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Spanisch Fortgeschrittene B1



Leitung

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».

Mittwoch, 14.15-16.00 Uhr Wann

189-412

CHF 310.- (10 × 105 Min.) Preis

bei 8-10 Teilnehmenden, CHF 410.- (10 × 105 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

María Gárate Leitung

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 *



Mittwoch, 9-11 Uhr Wann

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 +



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 *



Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr Wann

22.8.-3.10., 24.10.-12.12

Preis CHF 340.- (15 × 90 Min.)

Leitung Rosella Federici Anmeldung Jederzeit möglich

Russisch A2 / B1



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 × 4,5 Lektionen) einzeln gebucht, bei 6-8 Teilnehmenden $(1 \times 4,5 \text{ Lektionen})$ einzeln gebucht (Kleingruppenzuschlag)

Kurs 20.2019.04 (Kombiangebot)

Preis für

alle Kurse Auf Anfrage

> bei 9-16 Teilnehmenden $(3 \times 4.5 \text{ Lektionen})$. bei 6-8 Teilnehmenden $(3 \times 4,5 \text{ Lektionen})$ (Kleingruppenzuschlag)

Dominik J. Schaller Leitung

> 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 Zeichenoder andere Vorkenntnisse nötig. In drei Doppellektionen lernen und erfahren Sie

- die acht Grundschritte der Zentangle®-Methode
- die positive Wirkung der Methode «Strichum-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.

CHF 150.- (3 × 120 Min.) Preis

bei 8-10 Teilnehmenden, CHF 180.- (3 × 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)

Zusätzlich CHF 20.- für Zentangle®-

Originalmaterial (Barzahlung bitte am ersten Kurstag)

Irène Duddek Leitung

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

Daniela Guex-Joris Leitung

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.)
Loitung	Wolfgang Langer

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 \times 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
	19.1110.12.
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
	3.924.9.
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
	526.9.
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.

CHF 80.- (4 × 60 Min.) Preis Irene Fierz-Baumann Leitung

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



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

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



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

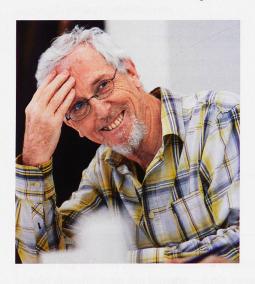
meier.steam@bluewin.ch

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.

12.9. + 13.9. Zürich Wann 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

Mittwoch, 2.10., 13.30-17 Uhr Wann

Donnerstag, 3.10., 9-12 Uhr

Preis Kostenlos

Kursort Dienstleistungscenter 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 Dienstleistungscenter 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



GEMEINSAM STÄRKER