Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2020)

Heft: 1: Faires Zusammenspiel : vom Geben und Nehmen zwischen Jung und Alt : und warum unser Generationenvertrag allen dient

Anhang: Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor: Pro Senectute Kanton Zürich

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: 22.11.2025

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

7905

Nr. 1 Frühling 2020

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Aktiv

Beilage zu *Visit*, dem Magazin
von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

Alle Kurse auch unter www.pszh.ch buchbar

DomiGym – für mehr Mobilität und Lebensqualität

Das individuelle Trainingsprogramm DomiGym hilft Seniorinnen und Senioren nach einem Sturz oder Unfall wieder «auf die Beine».

Zu Hause trainieren mit DomiGym

Das neu entwickelte, sturzpräventive und individuelle Training unterstützt Sie, Ihre Beweglichkeit und Kraft, Ihr Gleichgewicht und Selbstvertrauen zu stärken und wieder gezielt aufzubauen.

Interview: **Ariane Denogent**

Frau Ballerini, dank dem individuellen Trainingsprogramm DomiGym kommen ältere Menschen nach einem Sturz oder Unfall wieder «auf die Beine». Wie läuft so ein Trainingsprogramm ab?
Im Erstgespräch mit dem Klienten erstellen wir anhand eines Fragebogens eine Standortanalyse und erheben seinen Gesundheitszustand. Es werden Fragen zu Aktivitäten des täglichen Lebens und persönliche Gesundheitsfragen gestellt. Ausserdem möchten wir die Motivation, Bedürfnisse und Ziele des Klienten in Bezug auf das Training kennen. Idealerweise führen wir im Anschluss zwei praktische Tests durch. Dabei erfahren wir, wie es um den Klienten punkto Gleichgewicht und Kraft in den Beinen steht. Danach folgen zehn individuelle Trainings einmal die Woche. Der Trainer oder die Trainerin zeigt dem Klienten auch Übungen, die zwischen den Trainingseinheiten ausgeführt werden können. Aber nur, wenn diese bereits beherrscht werden und sich der Klient dabei sicher fühlt. In der letzten Lektion erfolgen die Evaluation und die Wiederholung der beiden Tests, die zu Trainingsbeginn durchgeführt wurden. Für den Klienten ist das oft ein Erfolgserlebnis. Nach zehn Trainings haben sich Beweglichkeit und Kraft meist verbessert. Der Klient bewegt sich schneller und sicherer und die Kraft in den Beinen ist grösser. Wir beobachten immer wieder, dass die Selbsteinschätzung des Klienten und die Trainingsergebnisse teilweise nicht identisch sind. Der Trainer kann dank seiner Erfahrung die Fortschritte gut beurteilen. Er geht sehr emphatisch auf den Klienten ein, motiviert diesen dranzubleiben und die Übungen auch nach abgeschlossenem Training regelmässig durchzuführen.

Welches sind die grössten Ängste bei älteren Menschen nach einem schlimmen Sturz oder Unfall?
Grundsätzlich nehmen Ängste im Alter tendenziell zu. Es hängt aber von der jeweiligen Befindlichkeit und vom Gesundheitszustand des Betroffenen ab, wie stark diese Ängste ausgeprägt sind. Zudem sind die Lebensumstände ein wichtiger Faktor, wie der Betroffene mit seinen Ängsten umgeht. Lebt jemand alleine zu Hause und hat wenig Unterstützung, dann führt dies nach einem Sturz oder Unfall oft dazu, sich noch weniger zu bewegen. Denn es fehlen die Sicherheit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Es gibt aber auch Seniorinnen und Senioren, die dann erst recht einen Bewegungsdrang verspüren und noch aktiver werden als vor dem Sturz, da ihnen der Erhalt der Selbständigkeit enorm wichtig ist.

Wo findet DomiGym statt?
Die Abkürzung «Domi» kommt aus dem französischen «domicile»: zu Hause. Das Training findet in den eigenen vier Wänden des Klienten statt. Ein grosser Vorteil für Menschen, die nicht mehr nach draussen gehen können bzw. Unsicherheit oder Ängste verspüren bei dem Gedanken, nach draussen zu gehen. Mit den Gleichgewichts- und Kraftübungen bauen wir diese Fähigkeiten wieder auf. Der Kunde gewinnt an Vertrauen in seine eigenen Ressourcen und verbessert seine Lebensqualität.

Lucia Ballerini, Bewegung und Sport, Pro Senectute Kanton Zürich, Fachverantwortliche Fit/Gym.

Das Aufbautraining dauert 12 Lektionen. Reicht das, um die gewohnte Mobilität, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht wieder zu erlangen?
Das hängt sehr stark vom jeweiligen körperlichen und physischen Zustand des Klienten ab. Eine Verbesserung sehen wir einerseits in der Beweglichkeit. Bei der Kraft in den Beinen ist der Zuwachs schneller sichtbar. Bezüglich Verbesserung des Gleichgewichts zeigen sich Veränderungen im Gehtempo und in der Gehsicherheit.

Sind die Klientinnen und Klienten nach abgeschlossenem Aufbautraining in der Lage, die Übungen selbständig auszuführen?
Meistens ja. Wir geben den Klienten die für sie vorgängig definierten Übungen in Form eines Kalenders ab (auch erhältlich unter www.sichergehen.ch), in welchem die Übungen visuell gut sichtbar sind und der Ablauf klar beschrieben ist.

Kann das individuelle Trainingsprogramm verlängert werden, wenn sich die Klientin oder der Klient noch unsicher fühlt?
Es können maximal drei Trainingsserien gebucht werden, bestehend aus je 12 Lektionen. Die Trainingsdauer liegt bei ca. 6 bis 8 Monaten. Eine Lektion dauert 60 Minuten und kostet 20 Franken, im Abo 240 Franken.

In welchen Fällen empfehlen Sie den Besuch einer Physiotherapie anstelle von DomiGym?
Wir entscheiden dies von Fall zu Fall im Erstgespräch mit dem Kunden, wenn wir sehen, wie sein körperliches Befinden ist und ob mögliche Krankheitsbilder vorliegen. Grundsätzlich ist unser Trainingsprogramm die geeignete Lösung, wenn die Rehabilitation nach einer Operation und die Physiotherapie abgeschlossen sind. In Einzelfällen kann es Sinn ergeben beides zu kombinieren. Im Erstgespräch fragen wir immer nach, wie die Tages- und Wochenplanung aussieht. Wenn der Kunde zusätzlich zur Physiotherapie noch viele andere Termine hat, könnte ihn unser Training zusätzlich überfordern. In diesem Fall warten wir ab, bis die Physiotherapie abgeschlossen ist. Wenn wir feststellen, dass der Klient die körperlichen und psychischen Voraussetzungen nicht mitbringt und in erster Linie Pflegedienstleistungen benötigt, empfehlen wir das Training nicht. Therapie wie Pflege gehören in die Hände der entsprechenden Fachpersonen.

Das koordinative Erlernen der Übungen wirkt sich auch positiv auf das Gedächtnis aus. Haben Sie konkrete Beispiele dafür?
Im sturzpräventiven Training flechten wir gezielt Übungen ein, die kognitiv-motorische Prozesse fördern. Es geht dabei um Aufmerksamkeitsschulung, Kontrollprozesse sowie visuell-räumliche Orientierung. Diese Übungen stärken mentale Funktionen wie das Kurzzeitgedächtnis und steigern die Lebensqualität und die Selbständigkeit. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Versuchen Sie auf einer Linie zu gehen und zählen Sie laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 3 wegzählen. Die Übung wird dreimal durchgeführt in Sequenzen von 20-60 Sekunden.

Welche besonderen Voraussetzungen bringen die Trainerinnen und Trainer mit, um DomiGym zu unterrichten?
Die Arbeit mit den Seniorinnen und Senioren erfordert viel Fingerspitzengefühl. Das Training stellt eine gewisse Nähe her. Dabei sehr wichtig sind Empathie und Geduld. Unsere Trainer bringen jahrelange Erfahrung im Fit-Gym-Gruppenunterricht mit. Sie sind mindestens ausgebildete Erwachsenensportleiter oder bringen eine vergleichbare Ausbildung mit. Sie werden in zwei Ausbildungstagen auf diese sehr anspruchsvolle Aufgabe vorbereitet. Die Trainer müssen individuell auf ihre Klienten eingehen können. Das heisst, die Übungen werden auf deren Bedürfnisse und ihr Trainingslevel zugeschnitten.

Weitere Informationen und Anmeldung:
Lucia Ballerini, Tel. 058 451 51 30,
lucia.ballerini@pszh.ch,
Erreichbarkeit: Mo-Fr Nachmittag

Foto: PSZH

Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

Legende Symbole

50% **Preisreduktion**
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wende sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungscenter.

Schnupperlektion
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

Einstieg jederzeit möglich
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

NEU **Neue Kurse**
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

GRATIS **Kostenlose Kurse**
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

\+ **BSV-subventionierter Kurs**
Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungscenter von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	Gemeinschaftszentrum

Mit DomiGym zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Selbstvertrauen.

Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden Erwachsenensport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen.

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstr. 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 66
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung >Bewegung und Sport

Fitness und Gymnastik

50%

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Preise auf Anfrage

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Adliswil	Leicht Frauen +	Schulhaus Zopf	Mittwoch 15-16 Uhr	Susanne Rasper
Aesch	Leicht Frauen +	Turnhalle Nassenmatt	Montag 9-9.50 Uhr	Lilian Schlund
Bachenbülach	Vital	MZR Im Baumgarten	Montag 13.45-14.45 Uhr	Christine Jäger
	Leicht +	MZR Im Baumgarten	Montag 15-16 Uhr	Christine Jäger
Bülach	Vital Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 8.30-9.30 Uhr	Christine Jäger
	Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 10-11 Uhr	Christine Jäger
Elgg	Leicht +	Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 14.10-15.05 Uhr	Gail Patricia Steinemann
	Vital	Turnhalle Ritschberg	Mittwoch 15.10-16.10 Uhr	Gail Patricia Steinemann
Flurlingen	Vital	Turnhalle	Dienstag 9-10 Uhr	Gerhard Aeby
Grafstal/Kemptthal	Vital	Singsaal	Dienstag 8.45-9.45 Uhr	Ursula Müller
Hedingen	Leicht Frauen +	Schulhaus Güpf	Mittwoch 14.30-15.30 Uhr	Uta Koch
Hinwil	Leicht Frauen +	Turnhalle Meiliwiese	Mittwoch 13.45-14.45 Uhr	Tabea Huber
Hofstetten/Elgg	Sportlich	Turnhalle	Montag 9-10 Uhr	Irene Rickenbach
Höri	Leicht Frauen +	Glatthalle	Montag, 15.45.-16.45 Uhr	Patrizia Niedermann
Illnau-Effretikon	Vital Frauen	Turnhalle Altersheim	Montag 8.15-9.15 Uhr	Veronika Fehr
	Leicht Frauen +	Turnhalle Altersheim	Mittwoch 9.10-10.10 Uhr	Veronika Fehr
	Leicht Frauen +	Turnhalle Altersheim	Mittwoch 10.15-11.15 Uhr	Veronika Fehr
Maschwanden	Leicht Frauen +	Schulhaus am Bach	Dienstag 16-17 Uhr	Claudia Gaus
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag 15.30-16.30 Uhr	Arabella Weber
Niederglatt	Sportlich Frauen	Singsaal Eichi	Montag 8.30-9.30 Uhr	Sandra Galli Rüegg
	Vital Frauen	Singsaal Eichi	Montag 9.45-10.45 Uhr	Sandra Galli Rüegg
	Leicht Frauen +	Altersheim Eichi	Donnerstag 10.15-11.15 Uhr	Sandra Galli Rüegg
Niederhasli	Sportlich	Schulhaus Lindenstrasse	Dienstag 17.45-18.45 Uhr	Andrea Hammer
	Sportlich Frauen	Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum	Mittwoch 10-11 Uhr	Gaby Lardon
	Sportlich Männer	Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum	Donnerstag 10.10-11.10 Uhr	Gaby Lardon
	Vital Frauen	Schulhaus Seehalde Mehrzweckraum	Donnerstag 14-15 Uhr	Gaby Lardon
	Vital	Kirchgemeindehaus	Montag 14-15 Uhr	Patricia Keller
	Leicht +	Seniorenzentrum Spitz	Dienstag 13.30-14.30 Uhr	Sandra Galli Rüegg
Ober-Ohringen	Leicht +	Turnhalle	Mittwoch 14-15 Uhr	Esther Liebi
	Vital	Turnhalle	Mittwoch 16-17 Uhr	Esther Liebi
Pfäffikon	Leicht +	Kath. Kirche St. Benignus	Dienstag 9.30-10.30 Uhr	Silvia Bigler
Rafz	Sportlich	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag 7.15-8.15 Uhr	Sylvia Sigrist
Richterswil	Leicht +	Schulhaus Boden	Mittwoch 16.30-17.30 Uhr	Myrta Güner
Rümlang	Sportlich	Haus am Dorfplatz	Montag 9.30-10.30 Uhr	Diana Turrin
Samstagern	Vital	Schulhaus Samstagern	Montag 16.30-17.30 Uhr	Monika Bechtiger

Fitness und Gymnastik (Forts.)

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Schlieren	Leicht + Leicht +	Schulhaus Zelgli Gemeinschaftsraum Post	Dienstag 8–9 Uhr Mittwoch 8.30–9.30 Uhr	Waltraud Hofstetter Waltraud Hofstetter
Schönenberg	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag 9–10 Uhr	Rosmarie Horath
Stadel	Leicht Frauen + Vital	Altes Gemeindehaus Singsaal Oberstufe	Montag 14–15 Uhr Mittwoch 9–10 Uhr	Patrizia Niedermann Corinne Obrist
Tagelswangen	Vital	Gemeindesaal	Dienstag 10.15–11.15 Uhr	Ursula Müller
Thalwil	Leicht + Leicht +	Alterszentrum Serata Alterszentrum Serata	Montag 8.45–9.45 Uhr Montag 10–11 Uhr	Marianne Ringger Marianne Ringger
Truttikon	Vital	Turnhalle	Dienstag 18.30–19.30 Uhr	Ruth Frei
Uetikon am See	Leicht +	Turnhalle Weissenrain	Donnerstag 14.15–15.15 Uhr	Susanna Schinzel
Uster	Vital Frauen Leicht +	Sporthalle Buchholz Alterssiedlung Rehbühl	Donnerstag 14–15 Uhr Montag 10.15–11.15 Uhr	Maria Kappeler Marianne Koch
Volketswil	Vital	Gemeinschaftszentrum «In der Au»	Mittwoch 10–11 Uhr	Karin Diethelm
Wädenswil	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	Dienstag 17.15–18.15 Uhr	Marlies Dorfschmid
Wald	Leicht +	Hallenbad Gymnastikhalle	Donnerstag 10–11 Uhr	Aneta Westrych
Weisslingen	Leicht Frauen +	Kirchgemeindehaus	Donnerstag 14.15–15.15 Uhr	Mirjam Roth
Winkel	Leicht + Vital Frauen	Saal Sigristenstiftung Turnhalle Grossacher	Montag 9.30–10.30 Uhr Mittwoch 10–11 Uhr	Ruth Gut Ruth Gut
Winterthur	Leicht +	Alte Kaserne	Dienstag 8.50–9.50 Uhr	Dora Dümel
Winterthur (Ober-)	Leicht +	Zentrum am Buck	Mittwoch 9–10 Uhr	Monika Stamm
Winterthur-Sennhof	Vital	Turnhalle	Dienstag 16–17 Uhr	Dora Dümel
Winterthur-Wülflingen	Vital Frauen Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch 8.30–9.30 Uhr Mittwoch 9.45–10.45 Uhr	Heidi Glaus Heidi Glaus
Zollikerberg	Vital Frauen	Ref. KGH (Berg)	Freitag 9–10 Uhr	Brigitte Schäpper
Zollikon	Vital	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf)	Mittwoch 9.15–10.15 Uhr	Brigitte Schäpper
Zürich Kreis 2	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Enge	Mittwoch 9–10 Uhr	Monika Meile
Zürich Kreis 3	Vital Männer Leicht Frauen + Vital Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Ref. Kirchgemeindesaal Friesenberg Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag 9.15–10.15 Uhr Dienstag 13.50–14.50 Uhr Donnerstag 10–11 Uhr	Esther Büchi Susanne Rasper Angela Kläusler
Zürich Kreis 4	Vital Frauen Leicht Männer Leicht Frauen	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Ref. Kirchgemeindehaus Hard Bullingerkirche	Mittwoch 9.30–10.30 Uhr Montag 8.30–09.30 Uhr Montag 9.30–10.30 Uhr	Edith Stieger Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold
Zürich Kreis 6	Vital Leicht +	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag 8.45–9.45 Uhr Dienstag 10–11 Uhr	Annick Breton Annick Breton
Zürich Kreis 7	Leicht Frauen + Leicht Frauen + Leicht Frauen + Sportlich Frauen	Alterszentrum Kluspark Alterszentrum Kluspark Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Montag 9–10 Uhr Montag 10–11 Uhr Mittwoch 8.45–9.45 Uhr Mittwoch 10–11 Uhr	Krisztina Szarka Krisztina Szarka Paula Hitz Paula Hitz
Zürich Kreis 9	Leicht +	GZ Bachwiesen	Mittwoch 9–10 Uhr	Monika Descombes
Zürich Kreis 11	Leicht +	Ref. Kirchgemeindehaus	Mittwoch 9–10 Uhr	Fiorella Bertolaso

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Aqua-Fitness +

50%

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Preise auf Anfrage

>>

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.

Aqua-Fitness (Forts.)

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Dienstag 19.15–20 Uhr	Christin Dennler
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 17.30–18.15 Uhr	Madeleine Maurer
	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 18.15–19 Uhr	Madeleine Maurer
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15–13 Uhr	Cornelia Koller
	Hallenbad Meilen	Montag 13–13.45 Uhr	Cornelia Koller
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr, Oktober- April	Marianne Baumann
Uster	Aqua-Zumba /Hallenbad Buchholz	Dienstag 14–14.45 Uhr Startzeitpunkt 3.3.2020	Ana Alvarez
	Aqua-Zumba / Hallenbad Buchholz	Dienstag 15–15.45 Uhr Startzeitpunkt 3.3.2020	Ana Alvarez
Wald	Hallenbad Wald	Freitag 14.45–15.45 Uhr	Willy Schuler
	Hallenbad Wald	Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55–8.40 Uhr	Lucie Metzger
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 13.30–14.25 Uhr	Marianne Baumann
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 14.30–15.25 Uhr	Marianne Baumann
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 15.30–16.25 Uhr	Marianne Baumann
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 9.15–10 Uhr	Katja Alleyne-Marty
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch 17–18 Uhr	Anita Hunziker
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17–17.30 Uhr	Barbara Krucher
Zürich Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–10.30 Uhr, jede halbe Stunde Startzeitpunkt 5.3.2020	Nicole Feldmann
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 10.30–12 Uhr, jede halbe Stunde Startzeitpunkt 5.3.2020	Karin Diethelm
	Wärmebad Käferberg	Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli
	Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 15.30–16.15 Uhr	Ana Alvarez
	Aqua-Zumba / Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 16.30–17.15 Uhr	Ana Alvarez

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Internationale Tänze und Round Dance +

50%

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostepp, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

Preise auf Anfrage

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Bauma	Pfarreisaal Bauma	Dienstag 9.15–10.45 Uhr	Käthi Ackermann
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14–15.30 Uhr	Helen Schönbucher
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Mittwoch 14–16 Uhr (jede 2. Woche)	Edith Stieger
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16–17 Uhr	Daniela Regnani

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Nordic Walking und Walking +

50%

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/ Walking

Preise auf Anfrage

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Adliswil	Nordic Walking	Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht	Mittwoch 9.15-10.30 Uhr	Jetty Meier
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg	Dienstag 8.30–10 Uhr	Erika Hug
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag 9–10.30 Uhr	Monika Zwicky
Männedorf	Nordic Walking	Parkplatz Sportplatz Widenbad	Donnerstag 9.15–10.30 Uhr	Jetty Meier
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag 9–10.30 Uhr	Corinne Obrist
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 9–10.30 Uhr	Monika Dünki
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag 9–10.15 Uhr	Cornelia Blum
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennisplatz	Dienstag 9–10.30 Uhr	Erika Schaffert
Winterthur (Dättnau)	Nordic Walking	Parkplatz Dättnauerstrasse 80	Donnerstag 9–10.30 Uhr	Heidi Villiger

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren

+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Velogruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bubikon/Hinwil +	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	055 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koeppel@bluewin.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 × pro Monat	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koeppel@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64 079 846 44 98	h_gaetzi@bluewin.ch
Furttal/Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
Gossau	Velo / Mittwoch	2 × pro Monat April–Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
	MTB / Halbtages- und Tagestouren	April–Oktober	Hans-Ueli Kessler	044 935 39 86	hukessler@bluewin.ch
Hombrechtikon +	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 × monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3–4 x pro Monat Mountainbike: 1x pro Monat, April–Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Knonau	Montag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1x pro Monat, Mai–Oktober	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
Limmattal	Donnerstag Tagestour	Alle 2 Wochen April–Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter	Alle 2 Wochen März–Oktober,November-Februar / 1x pro Monat	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1x pro Monat April–Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Oberland	E-MTB-Gruppe Dienstag / Donnerstag	April – September 1x pro Monat	Reto Nüesch	079 520 84 75	reto@nuesch.info
Oetwil am See +	Erster Dienstag im Monat	April–September	Leo Büsser	044 929 15 66	buesserholzbau@bluewin.ch
Uster / Pfäffikon	Mittwoch od. Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April–Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Wald / Rüti	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Wöchentlich April–Oktober Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison	Fritz Gafner	055 246 36 10 079 257 20 12	fri-gaf@bluewin.ch
Winterthur	Jeden Dienstag Tages-, Halbtages- oder Trainingstour	April–Oktober	Anton Spycher	052 338 06 38 076 575 06 38	anton.spycher@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April–Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord +	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April–September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich-Thementour	Halbtages- oder Tagestour	März–Oktober	Peter Nell	079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
Zürich 6	Mittwoch	Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	wernera.meier@uzh.ch

Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Wandergruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern

Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Boppelsen	Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen		
Dänikon/Hüttikon +	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf +	Daniel Lehmann Walter Trottmann	044 869 03 79 044 853 08 24	daleh427@gmail.com walter.trottmann@bluewin.ch
Dürnten +	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
Egg +	Verena Osterwalder	044 984 43 06	osterwalderverena@gmail.com
Eglisau +	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischenthal +	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau +	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
Hausen am Albis +	Theo Wiget Lorenz Curt Vreni Zürcher	044 764 04 15 044 764 07 22 044 764 07 62	themawiget@bluewin.ch lorenz.curt@bluewin.ch vreni.zuercher@datazug.ch
Hinwil sportlich gemütlich +	Albert Aichert Ruth Hauser	055 240 61 10 044 937 23 07	aichert@bluewin.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen +	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
Kloten +	Marianne Herrmann	044 813 40 37	maps.wandern@gmx.ch
Marthalen +	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
Maur +	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
Meilen	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschumper@bluewin.ch
Niederhasli +	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
Oetwil am See + (3 Gruppen)	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
Otelfingen-Boppelsen +	Helen Wick	044 844 42 07	wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch
Russikon +	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a Rüti 1b +	Peter Pandiani Marianne Hobi	055 240 83 01 079 348 70 11	peter.pandiani@hispeed.ch marianne.hobi@gmx.net
Schlieren +	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Stäfa +	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
Urdorf +	Karl Thoma	044 734 42 66	karl.thoma@hispeed.ch
Uster +	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haeberli@bluewin.ch
Wetzikon +	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg +	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg +	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zürich A +	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.

Schneeschuhlaufen

Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie auf der Webseite www.pszh.ch/schneeschuhlaufen.

Schneeschuhgruppe Interregio
Kontaktperson: Leonhard Lyss, 044 926 10 78, 077 410 13 35, lyss@goldnet.ch
Schneeschuhgruppe Zimmerberg
Kontaktperson: Werner Wäfler, 044 784 51 89, 079 437 70 87, sg.zimmerberg@gmail.com
Schneeschuhgruppe Pfannenstiel
Kontaktperson: Georges Knecht, 044 980 27 50, 079 638 69 53, georgesknecht@bluewin.ch

Langlauf

Unsere Langlauftouren werden je nach Schneeverhältnissen und Witterung angepasst. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Auf Anfrage bieten wir auch Technikkurse an (Gruppe Interregio).

Nächste Kurse: ab April 2020

Info	Leitung	Telefon	E-Mail
Züri 6 (nur sportlich)	Werner A. Meier	044 251 72 19	wernera.meier@uzh.ch
Interregio	Roland Küpfer	079 935 44 29	roland.kuepfer@go-flow.ch

Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen durch. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen über:

Pro Senectute Kanton Zürich / Bewegung und Sport
Forchstr. 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8–12 Uhr) | sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Everdance +

50%

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

Laufende Kurse	Januar bis April 2020
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Preise	CHF 150.– (10 × 50 Min.) CHF 165.– (11 × 50 Min.) CHF 180.– (12 × 50 Min.) CHF 195.– (13 × 50 Min.) CHF 210.– (14 × 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann	Freitag, 14–14.50 Uhr 10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA) Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10–10.50 Uhr Montag, 11–11.50 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 3.2., 10.2., 17.2., 24.2.) 10 × 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 14.1.–7.4. (ohne 21.1., 18.2., 25.2.) 10 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann	Dienstag, 14–14.50 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 18.2., 25.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12 Uhr
7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Reformiertes KGH
Grampenweg 5

Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr
14.1.–7.4. (ohne 21.1., 18.2., 25.2.) 10 × 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Alters- und Gesundheitszentrum
Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann Montag, 14–14.50 Uhr
13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
11 × 50 Min.
Leitung Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort Ev. Ref. KGH, Glockensaal
Bahnhofstr. 37

Egg ZH

Wann Donnerstag, 14–14.50 Uhr
9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Monika Rüegg Castrovinci
Kursort Luus Muus, Rietwiespark,
Bahnhofweg 4

Hinwil

Wann Donnerstag, 14–14.50 Uhr
16.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2.)
11 × 50 Min.
Leitung Margrith Nagel
Kursort Hiwi-Märt
Gossauerstr. 14

Horgen

Wann Dienstag, 10–10.50 Uhr
7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Begegnungszentrum
Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Kloten

Wann Mittwoch, 17–17.50 Uhr
8.1.–15.4. (ohne 19.2., 26.2., 4.3., 1.4.) 11 × 50 Min.
Leitung Werner Niederhäuser
Kursort Tanzschule Kloten
Schaffhauserstr. 126

Meilen

Wann Mittwoch, 10–10.50 Uhr
Mittwoch, 11–11.50 Uhr
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 × 50 Min.
Kursort Kirchenzentrum Leue
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann Donnerstag, 9.50–10.40 Uhr
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Verena Pickart-Demont
Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und
Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Niederhasli

Wann Dienstag, 14–14.50 Uhr
7.1.–14.4. (ohne 18.2., 25.2.)
13 × 50 Min.
Leitung Priska Trivellin
Kursort Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3

Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr
14.1.–7.4. (ohne 25.2.,3.3.)
11 × 50 Min.
Leitung Monika Stirnimann
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann Freitag, 9–9.50 Uhr
10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.)
11 × 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Freizeitzentrum Bürgi
Gerbestr. 19

Rüti

Wann Montag, 15.55–16.45 Uhr
13.1.–6.4. (ohne 17.2., 24.2.)
11 × 50 Min.
Leitung Margrith Nagel
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Verena Pickart-Demont
Kursort Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstr. 35

Thalwil

Wann Donnerstag, 15–15.50 Uhr
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Pfisterschüür
Alte Landstr. 104

Uetikon am See

Wann Dienstag, 15–15.50 Uhr
7.1.–7.4. (ohne 18.2., 25.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Monika Rüegg Castrovinci
Kursort Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

Urdorf

Wann Montag, 11–11.50 Uhr
13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2., 16.3.) 10 × 50 Min.
Dienstag, 10–10.50 Uhr
14.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2., 17.3.) 10 × 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Schulhaus Feld 1 / Rhythmikraum

Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 × 50 Min.
Mittwoch, 9–9.50 Uhr
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Ref. KGH Rosenmatt
Gessnerweg 5

Winterberg

Wann Montag, 14.50–15.40 Uhr
6.1.–6.4. (ohne 3.2., 10.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Ursula Müller
Kursort Altes Schulhaus Winterberg
Eschikerstr. 9

Winterthur

Wann Dienstag, 14–14.50 Uhr
Dienstag, 15–15.50 Uhr
7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8
Wann Freitag, 9.10–10 Uhr
10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.)
11 × 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Gate 27, Theaterstr. 27 >>

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zur Anmeldung auf Seite 11.

Wann Freitag, 10.45–11.35 Uhr
10.1.–3.4. (ohne 14.2., 21.2.)
11 × 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Ref. KGH Töss, Stationstr. 3a

Zürich-Altstetten

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Malaika Santi
Kursort Tanzschule Galactic Dance, Albulastr. 47
Wann Montag, 15–15.50 Uhr
Montag, 16.05–16.55 Uhr
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Monika Bühlmann
Kursort Tanzschule ritmo, Hohlstr. 486

Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 8.45–9.35 Uhr
7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort GZ Höngg, Limmattalstr. 214

Zürich-Hottingen

Wann Montag, 14–14.50 Uhr
Montag, 15–15.50 Uhr
Montag, 16–16.50 Uhr
13.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
11 × 50 Min.
Leitung Helen Rüegg
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Leimbach

Wann Montag. 10.30–11.20 Uhr
6.1.–30.3. (ohne 27.1., 10.2., 17.2.) 10 × 50 Min.
Leitung Anna Bozzolini
Kursort GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

Zürich-Oberstrass

Wann Mittwoch, 10–10.50 Uhr
Mittwoch, 15.50–16.40 Uhr
Mittwoch, 17–17.50 Uhr
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Monika Stirnimann
Kursort Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Priska Trivellin
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Brigitte Mühlestein
Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 × 50 Min.
Leitung Brigitte Mühlestein
Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus Kilchbergstr. 1

Line Dance +

50%

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen «solo», gleichzeitig aber synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. **Einstieg nach Schnupperstunde möglich.**

Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 3–4 Jahren
Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 3–4 Jahren
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 × 60 Min.
Preis CHF 192.–
Leitung Theresa Martinelli
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr
Anfänger Folgekurs / Grundkenntnisse von Vorteil
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 × 50 Min.
Preis CHF 192.–
Leitung Evelyne Zollinger
Kursort time2dance, Räffelstrasse 25
8045 Zürich

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren +

50%

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

Affoltern a. A.

Wann Montag, 13.30–14.45 Uhr
13.1.–6.4. (ohne 2.3., 9.3.)
11 × 75 Min.
Preis CHF 209.–
Leitung Marianne Zimmerli Abrach
Kursort werk eins, Werkstr. 1

Augentraining +

50%

Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Zürich-Hirslanden

Wann Mittwoch, 10–11.15 Uhr
8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.)
12 × 75 Min.
Preis CHF 180.–
Leitung Rosmarie Rüegg
Kursort Quartiertreff Hirslanden, Forchstr. 248

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung +

50%

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

Zürich-West

Wann Dienstag, 10–11 Uhr
7.1.–7.4. (ohne 11.2., 18.2.)
12 × 60 Min.
Preis CHF 204.–
Leitung Sabine Stadler Okuno
Kursort Feldenkrais Studio Sihlstr. 61

bellicon® HEALTH (Minitrampolin-Training) +

50%

Das Schwingen auf dem bellicon® HEALTH Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon® HEALTH Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

Dietikon

Wann Donnerstag, 16–17 Uhr
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 × 60 Min.
Preis CHF 276.–
Leitung Jeannette Jaggi
Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Pilates

Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit sorgfältig ausgewählter Musik begleitet sind.

Thalwil

Wann Montag, 15.45–16.45 Uhr
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 × 60 Min.
Preis CHF 204.–
Wann Donnerstag, 15–16 Uhr
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 × 60 Min.
Preis CHF 204.–
Leitung Erika Steiger
Kursort Pfisterschüür, Probe 2, Alte Landstrasse 104

Tai Chi/Qi Gong +

50%

Tai Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauftätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Tai Chi- und Qi Gong-Übungen.

Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr
9.1.–9.4. (ohne 20.2., 27.2.)
12 × 50 Min.
Preis CHF 228.–
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr
8.1.–8.4. (ohne 5.2., 12.2., 18.3.) 11 x 60 Min.
11 × 60 Min.
Preis CHF 209.–
Leitung Fredy Buttauer
Kursort Lebenskunst, Zeughausstr. 52

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr
6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.)
12 × 50 Min.
Preis CHF 228.–
Leitung Alfons Lötscher
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14–14.50 Uhr
9.1.–9.4. (ohne 13.2., 20.2.)
12 × 50 Min.
Preis CHF 228.–
Leitung Alfons Lötscher
Kursort Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Qi Gong +

50%

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Horgen

Wann Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr
9.1.–2.4. (ohne 27.2., 5.3.)
11 × 60 Min.
Preis CHF 187.–
Leitung Laura Keller-Rosnati
Kursort Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zur Anmeldung auf Seite 11.

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16–17 Uhr Montag, 17.10–18.10 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 228.–
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, Gertrudstr. 27

Yoga +

50%

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen.

Horgen

Wann	Montag, 16.45–17.45 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 204.–
Leitung	Flavia Horat
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Illnau

Wann	Dienstag, 16.30–17.30 Uhr 7.1.–7.4. (ohne 4.2., 11.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 204.–
Leitung	Marlise Dupuis
Kursort	Yoga Plus Hörnlistr. 3

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 16.1.–2.4. (ohne 6.2., 13.2., 27.2.) 9 × 60 Min.
Preis	CHF 153.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

Zürich-Fluntern

Wann	Montag, 10–11 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min. Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 8.1.–8.4. (ohne 12.2., 19.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 272.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Zürich-West

NEU

Wann	Donnerstag, 10.10–11 Uhr 23.1.–2.4. (ohne 13.2.) 10 × 60 Min.
Preis	CHF 170.–
Leitung	Helen Müller
Kursort	Atelier Tanz, Ausstellungstr. 25

Sturzprävention +

Sicher durch den Alltag

NEU 50%

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer.

Glattfelden

Wann	Dienstag, 14–15 Uhr 31.3.–9.6. (ohne 26.5.) 10 × 60 Min.
Preis	CHF 150.-
Leitung	Christine Jäger
Kursort	Gottfried-Keller-Zentrum

Urdorf

Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr 25.3.–24.6. (ohne 15.4., 22.4.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 180.–
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum Feld

Yoga Sturzprävention +

50%

Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Zürich

Wann	Montag, 14–15 Uhr 6.1.–6.4. (ohne 10.2., 17.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 204.–
Leitung	Jeanne Jaros
Kursort	Stambha, Seefeldstr. 231

Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

Wann	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) ab 20.4. / 8 × 60 Min.
Preise	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Ursula Schrepfer, 044 860 53 90
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	bis 27.3. Ursula Schrepfer, 044 860 53 90

Tennis in Dürnten

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 13.12.–3.4. (ohne 27.12., 3.1., 14.2., 21.2.) 12 × 60 Min.
Preis	CHF 264.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer René von Arx
Kursort	Tennishalle Dürnten Bubikonerstr. 43a
Anmeldung	Walter Meyer, 079 401 22 00 wameyer@me.com

Informationen

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

50% NEU GRATIS +

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
kurse.winterthur@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

Gesundheit und Prävention

Stadt Zürich

Gedächtnis-Träff +

02.2020.02
Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

Wann	Dienstag, 10–12 Uhr 12.5., 9.6., 7.7., 18.8., 15.9., 20.10.,17.11.,8.12.
Preis	CHF 220.– (8 × 120 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden CHF 300.– (8 × 120 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Gabriela Meier Gedächtnistrainerin SVGT
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland

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 :	Donnerstag, 10–11.30 Uhr 2.4., 9.4., 16.4., 23.4.
Preis	CHF 120.– (4 × 90 Min.)
Leitung	Susanne Fritschi Gedächtnistrainerin SVGT
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.unterland@pszh.ch

Vorsorge

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

Stadt Zürich

Kurs 03/20	Donnerstag, 9–11 Uhr 12. + 26.3.
Kurs 04/20	Mittwoch, 9–11 Uhr 8. + 22.4.
Kurs 05/20	Montag, 13.15–15.15 Uhr 4.5. + 18.5.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Heidi Jost Team Leitung Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort	DC Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zuerich@pszh.ch

>>

Wetzikon – Zürcher Oberland

Kurs 01/20	Mittwoch, 14–16 Uhr 25.3. + 1.4.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Gudrun Gwisdek Sozialarbeiterin
Kursort	DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Sofort dc.oberland@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Kurs 04/19	Mittwoch, 14–16 Uhr 26.2. + 4.3.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Raoul Dürr Sozialarbeiter
Kursort	DC Winterthur und Weinland Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung	Sofort kurse.winterthur@pszh.ch

Zimmerberg

Kurs 2/20	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr 29.4. + 13.5.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.) 6–8 Teilnehmende
Leitung	Gabriela Giger Sozialarbeiterin/Altersbeauftragte
Kursort	Dorftreff GZ Drei Eichen Stationsstr. 34, Samstagern
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zimmerberg@pszh.ch

Informationsveranstaltungen Raiffeisen

Raiffeisen und Pro Senectute Kanton Zürich arbeiten eng zusammen, um ältere Menschen beim Schritt in den dritten Lebensabschnitt zu begleiten.

«Erbrecht und Testament»

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr
Kurs 1:*	26.3.
Kurs 2:**	23.4.
Preis	Unkostenbeitrag CHF 20.– 6–10 Teilnehmende

«Der Immobilienratgeber»

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr
Kurs 3:**	30.4.
Preis	Unkostenbeitrag CHF 20.– 6–10 Teilnehmende

«Internet Banking»

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr
Kurs 4:**	7.5.
Kurs 5:**	18.6.
Preis	Kostenlos 6–10 Teilnehmende
Leitung	Daniela Aufdereggen Senior Pensions- und Vorsorgeberaterin, Raiffeisenbank Thalwil
Kursort *	Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55, 8800 Thalwil
Kursort **	Raiffeisenbank Thalwil, Gotthardstrasse 20/22, 8800 Thalwil
Anmeldung/Auskunft	Bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn 058 451 52 20, dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch>Sport und Bildung>Bildung und Kultur>Vorsorge

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

klubschule MIGROS

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
Hinweise: Kleingruppen 60+ mit maximal 8 Teilnehmenden. 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.

Wann	Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr 18.3.–8.4. Freitag, 13–16.50 Uhr 17.4.–15.5.
Preis	CHF 570.– inkl. Lehrmittel (4 × 200 Min.)
Details	Siehe allg. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Wann	Dienstag, 13–16.50 Uhr 17.3.+24.3. Donnerstag, 13–16.50 Uhr 16.4.+23.4.
Preis	CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)
Details	Siehe allg. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen, das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

Wann	Montag, 13–16.50 Uhr oder 8.30-12.20 Uhr 9.3.–16.3. Freitag, 13–16.50 Uhr 17.4.–24.4.
Preis	CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)
Details	Siehe allg. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail.

Wann	Donnerstag, 13–16.50 Uhr 12.3.+19.3. Dienstag, 8.30–12.20 Uhr 7.4.+14.4.
Preis	CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)
Details	Siehe allg. Infos Klubschule

Digitale Kommunikation

Zimmerberg

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf www.sbb.ch +

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür gleich ein Billett? Im zweistündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt-für-Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen. Im Kurs haben Sie die Gelegenheit, das Gelernte selbständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

Wann	Freitag, 15.5, 14–16 Uhr
Preis	Kostenlos 10–12 Teilnehmende
Leitung	SBB
Mitbringen	Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Gerät mit Android). Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login)
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zimmerberg@pszh.ch

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:	17.4.+24.4.
Kurs 2:	8.5.+ 15.5.
Preis	CHF 240.– (2 × 180 Min.) 6–8 Teilnehmende
Leitung	Albino Pallotta

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:	17.4.+ 24.4.
Kurs 2:	8.5.+ 5.5.
Preis	CHF 240.– (2 × 180 Min.) 6–8 Teilnehmende
Leitung	Albino Pallotta

>>

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 17.

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

Einsteigerkurs «Italiano per le vacanze» – Italienisch für die Ferien +

NEU 50%

Kurs 16.2020.01 und 16.2020.02
In diesem Einsteiger-Italienischkurs machen Sie Sprech- und Hörverständnisübungen zum Thema Reisen, damit Sie im «sonnigen Tessin» oder in «Bella Italia» den wichtigsten Wortschatz für Essen, Hotel, Abfahrtszeiten etc. anwenden können. Erleben Sie, dass Italienischlernen Spass macht: egal ob in der Klasse, beim Üben zu Hause, am Wochenende im Tessin oder «in vacanza». Sie werden Wort für Wort und Satz für Satz in die Sprache eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wann	Mittwoch, 16–17.30 Uhr 26.2.–8.4. Einstieg in Absprache möglich
Preis	Pro Lektion
Anmeldung	Laufend
Wann	Mittwoch, 16–17.30 Uhr 22.4.–8.7.
Preis	CHF 396.– (11 × 90 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden CHF 506.– (11 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Christiane Maria Ehrensperger Ausbilderin u. Italienischlehrerin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

«Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2 +

50%

11.2020.01 und 11.2020.02
«Listen and Speak» eignet sich für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die ihre einmal erworbenen Sprechfähigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Anhand von einfachen Alltagsgesprächen (z.B. einkaufen, Erlebtes erzählen) und Lebenssituationen (z.B. Freizeit, Gesundheit) sowie weiteren Themen (z.B. Kultur, Hobby...etc.) vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Einige Englischkenntnisse setzen wir voraus. Eine tolle Kursgruppe freut sich auf Sie.

Wann	Freitag, 10.45–12.15 Uhr 28.2.–27.3. Einstieg in Absprache möglich
Preis	Pro Lektion
Wann	Freitag, 10.45–12.15 Uhr 24.4.–17.7. (ausser 1.5. + 22.5.)
Preis	CHF 330.– (11× 90 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden
Leitung	Yvonne Rimle, Ausbilderin, Stadtführerin für Englischsprechende
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Englisch Konversationskurse A2–B1.2 +

50%

Kurs 10.2020.04
Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten nutzen können. Damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest».

Wann	Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
Preis	CHF 300.– (10 × 90 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden
Leitung	Gabriela Meier, Ausbilderin, Englischlehrerin
Anmeldung	Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2 +

15.2020.02
Ein faszinierender und vielseitiger Kurs! 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 Uhr 17.4.–17.7. (ausser 1.05., 22.5.)
Preis	CHF 370.– (12 × 105 Min.) bei 8–14 Teilnehmenden
Leitung	Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
Anmeldung	Laufend

Spanisch Fortgeschrittene B1 «Hablamos Español»

50%

17.2020.02
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 einem «Einstufungstest».

Wann	Mittwoch, 13.45–15.30 Uhr 22.4.–8.7.
Preis	CHF 340.– (11 × 105 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden
Leitung	María Gárate Ausbilderin und Spanischlehrerin

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch +

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

Laufende Sprachkurse Spanisch

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

Zimmerberg

Englisch Konversation A2 +

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr
26.2.–8.4., 29.4.–1.7.
Preis CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung Lisa Leutenegger
Englischlehrerin

Englisch Konversation A2 / B1 +

Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr
Kurs 2 10.3.–28.4.
Preis CHF 240.– (8 × 120 Min.)
Leitung Doris Scriven
Dipl. RSA DOTE

Französisch Konversation B1 +

Wann Montag, 9.45–11.15 Uhr
24.2.–6.4., 27.4.–11.5.
Preis CHF 315.– (14 × 90 Min.)
Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I

Italienisch A2 +

Wann Donnerstag, 13.30–15 Uhr
27.2.–9.4.,30.4.–14.5.,
28.5.–25.6.
Preis CHF 450.– (20 × 90 Min.)
Leitung Rosella Federici

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1

Wann Montag, 17–19 Uhr
24.2.–6.4., 27.4.–29.6.
Preis CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung Elena Stutz
Russischlehrerin

Ausdruck und Kreativität

Limmattal und Knonaueramt

Erzählcafé +

GRATIS

Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden, 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 diskutiert und ausgetauscht werden.

Wann Dienstag, 17–19 Uhr
18.2., 17.3., 21.4., 19.5., 16.6.
Leitung Regula Lehmann
Anmeldung Ohne Voranmeldung

Stadt Zürich

Vorschau

«Was uns Philosophen zum Alter sagen können» +

NEU

03.2020.01
In diesem Kurs finden Sie heraus, was Philosophen zum Alter zu sagen haben. Sie diskutieren und denken darüber nach, welche Hilfen, Ratschläge, Erkenntnisse uns die Philosophen zum Älterwerden liefern können. Was heisst das genau? Es entstehen spannende Diskussionen, die zum Nachdenken anregen. Egal, ob Sie Kenntnisse in philosophischem Wissen mitbringen, oder sich einfach aus Neugier und Interesse anmelden: Sie werden sich zu Themen des Alters in der Antike und der Neuzeit austauschen und sich auch mit Ihrem eigenen Älterwerden auseinandersetzen.

Wann Dienstag, 10–12 Uhr
16.6., 23.6., 30.6. + 7.7.
Preis CHF 145.– (4 x 2 Lektionen) bei 8–12 Personen
CHF 185.– (4 x 2 Lektionen) bei 6–7 Personen
(falls Kleingruppe)
Leitung Riccardo Bonfranchi
pensionierter Erwachsenenbilder, Studien der Heilpädagogik und Philosophie
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Kursangebot «Kunsterlebnis»

NEU

21.2020.01
Wie wirken Bilder? Was bewirken sie beim Betrachten? Kunstwerke im Museum oder in einer Ausstellung beeindrucken uns, lassen uns staunen darüber, was Künstlerinnen und Künstler, in Farben packen und Formen finden für ihre Eingebungen, denen sie meisterhaft, oft auch rätselhaft oder unverständlich, Ausdruck verleihen. Und ich als Betrachterin, als Betrachter, was macht das mit mir? An drei Bildernachmittagen geht es nicht (in erster Linie) um die Entstehungsgeschichte der ausgewählten Kunstwerke. Dafür interessieren wir uns umso mehr für unsere eigene Reaktion und fragen uns: Werden Erinnerungen wach? Wenn ja, welche?Tauchen eigene Geschichten auf?

Wann 4., 11., 25. September
Kursort DC Zürich + Kunsthaus
Leitung Elisabeth Glenck-Kuster
Bruno Wirth
Preis 150.- (3 x 150 Min.)
bei 8-12 Teilnehmenden
185.– (3 x 150 Min.)
bei 6-7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)
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
20.2., 5.3., 19.3., 2.4.
(ausser 30.4. + 14.5.)
und weitere Daten
Kursort Riedstegsaal
Bergstr. 109, Uetikon am See
Wann 30.4. + 14.5. in anderer Lokalität
Leitung Daniela Guex-Joris
Preis CHF 200.– (Jahresbeitrag) >>
Anmeldung Daniela Guex-Joris, Meilen
044 923 55 60, 079 464 31 22,
chguexjo@bluewin.ch

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 17.

Winterthur und Weinland

Komponisten II +

In diesem Kurs werden die Komponisten Giovanni Pierluigi da Palestrina, Giovanni Gabrieli, Claudio Monteverdi und Heinrich Schütz vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

Wann	Freitag, 10–12 Uhr 14.2., 28.2., 13.3., 27.3.
Preis	CHF 120.– (4 × 120 Min.)
Leitung	Wolfgang Langer
Anmeldung	Sofort

Märchen +

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt an zwei Morgen Märchen aus Südafrika, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit. Wir laden Sie ein, sich auf diese Märchen einzulassen. Vielleicht bereichert danach eine südafrikanische Weisheit auch Ihren weiteren Lebensweg.

Wann	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 25.2.+28.4.
Preis	CHF 50.– (2 × 120 Min.)
Leitung	Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin und Märchenerzählerin
Anmeldung	Sofort

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	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3.
Preis	CHF 110.– (5 × 120 Min.) Karten können im Kurs erworben werden.
Leitung	Theres Kolar
Anmeldung	Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Patience Aufbaukurs a +

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Im Aufbaukurs können Sie Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs verbessern. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche Unterlagen.

Wann	Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr 9.4., 16.4., 23.4.
Preis	CHF 80.– (3 × 120 Min.)
Leitung	Theres Kolar
Anmeldung	Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Patience Könnerkurs +

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Der Könnerkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse aus dem Aufbaukurs zu vertiefen. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche Unterlagen.

Wann	Dienstag, 9–11.30 Uhr 7.4., 21.4., 5.5.
Preis	CHF 80.– (3 × 120 Min.)
Leitung	Theres Kolar
Anmeldung	Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Zimmerberg

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 5.3.–26.3.
Kurs 2	Dienstag, 9.30–10.30 Uhr 5.5.–26.5.
Kosten	CHF 80.– (4 × 60 Min.) 6–8 Teilnehmende
Leitung	Irene Fierz-Baumann dipl. Atemtherapeutin Middendorf
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

INSERAT

Wollen Sie gut informiert und sicher unterwegs sein und erfahren, wie der Ticketautomat funktioniert? In den kostenlosen Nachmittagskursen erhalten Sie wertvolle Tipps in Theorie und Praxis. Weitere Informationen unter **www.zvv.ch/mobilsein.**

15. April	**Rüschlikon**	6. Mai	**Uster**
23. April	**Rüti ZH**	10. Juni	**Urdorf**
30. April	**Stammheim**		

Anmeldung (bis 14 Tage vor dem Kurs)
per Mail an **contact@zvv.ch** oder
telefonisch **0848 988 988**

Partner: PRO SENECTUTE Kanton Zürich

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	27.2. + 28.2. Wetzikon 5.3. + 6.3. Winterthur (nur für Singles) 19.3. + 20.3. Zürich 2.4. + 3.4. Wetzikon 7.5. + 8.5. Winterthur 12.5. + 13.5. Thalwil jeweils 8.30–17 Uhr
Preis	Einzelpersonen CHF 700.– Paare CHF 1350.–
Anmeldung	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern 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	Dienstag, 28.4., 13.30–17 Uhr Mittwoch, 29.4., 9–12 Uhr
Preis	Kostenlos
Kursort	Dienstleistungscenter Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Brigit Ruprecht / Stefan Müller 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
Für	Übrige Regionen
Wann	Mittwoch, 18.3., 13.30–17.30 Uhr Donnerstag, 19.3., 13.30–17.30 Uhr
Preis	kostenlos
Kursort	Dienstleistungscenter Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Ruth Hunn / Hanna Urech 058 451 53 40 treuhanddienstoberland@pszh.ch

Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 17.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Neu im ganzen Kanton

Büroassistenz für Senioren: Administrative Hilfe im Alter – schnell und unkompliziert.

Pro Senectute Kanton Zürich steht Ihnen mit dem Angebot Büroassistenz gerne zur Seite, wenn Sie temporär administrative Unterstützung benötigen. Wir gehen individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und unterstützen Sie so lange wie gewünscht.

Kompetent, engagiert und diskret helfen wir Einzelpersonen und Ehepaaren ab 60 Jahren bei folgenden Aufgaben:

- Unterstützung für Senioren beim Zahlungsverkehr
- Einfordern von Versicherungsleistungen
- Abklärungen bei Behörden und Ämtern
- Auflösen oder ändern von einfachen Verträgen
- Bearbeiten von Korrespondenz und Erledigung allgemeiner administrativer Aufgaben

Möchten Sie mehr über die Büroassistenz erfahren? Kontaktieren Sie eines unserer sieben Dienstleistungscenter.
Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

www.pszh.ch/bueroassistenz
bueroassistenz@pszh.ch

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Werden Sie Sportleiterin oder Sportleiter

Wenn Sie sich gerne bewegen, Verantwortung übernehmen und Ihnen und Gleichgesinnten Gutes tun möchten, werden Sie als Sportleiterin oder -leiter für Menschen ab 60 Jahren viel Freude haben. Als Sportleitende planen Sie Kurse und führen eine Sportgruppe.

Erfahren Sie mehr
Gerne informieren wir Sie über die Ausbildung und die Einsatzmöglichkeiten: Telefon 058 451 51 31.

Informationsveranstaltung
Dienstag, 10. März 2020, 15.30–17.00 Uhr
Freitag, 4. September 2020, 15.00–16.30 Uhr
Dienstag, 1. Dezember 2020, 15.30–17.00 Uhr

Durchführungsort/Anmeldung
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 31, sport@pszh.ch

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden:
www.pszh.ch/spenden

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu *Visit* 1/2020 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

Limmattal und Knonaueramt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Oberland
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

Pfannenstiel
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

Unterland und Furttal
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

Winterthur und Weinland
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

Zimmerberg
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

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

Fotos Innenseiten: Martin Glauser / PSZH