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

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: 25.11.2025

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

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.

CHF 220.- (8 × 120 Min.) Preis

> bei 8-12 Teilnehmenden CHF 300.- (8 × 120 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

Gabriela Meier Leitung

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.

Donnerstag, 10-11.30 Uhr Kurs:

2.4., 9.4., 16.4., 23.4.

CHF 120.- (4 × 90 Min.)

Susanne Fritschi Leitung

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.unterland@pszh.ch

Vorsorge

Preis

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.

CHF 80.- exkl. Docupass Preis

(2 × 120 Min.)

Heidi Jost Leitung

Team Leitung Sozialberatung

Pro Senectute Kanton Zürich

DC Zürich Kursort

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.

CHF 80.- exkl. Docupass Preis

(2 × 120 Min.)

Gudrun Gwisdek Leitung

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.

CHF 80.- exkl. Docupass Preis

> (2 × 120 Min.) Raoul Dürr

Leitung Sozialarbeiter

DC Winterthur und Weinland

Lagerhausstr. 3, Winterthur

Anmeldung Sofort

kurse.winterthur@pszh.ch

Zimmerberg

Kursort

Kurs 2/20 Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr

29.4. + 13.5.

CHF 80.- exkl. Docupass Preis

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

6-8 Teilnehmende

Gabriela Giger Leitung

Sozialarbeiterin/Altersbeauftragte

Dorftreff GZ Drei Eichen Kursort

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»

Donnerstag, 10-11 Uhr Wann

Kurs 1:* 26.3. 23.4. Kurs 2:**

Preis Unkostenbeitrag CHF 20.-

6-10 Teilnehmende

«Der Immobilienratgeber»

Donnerstag, 10-11 Uhr Wann

Kurs 3:** 30.4.

Unkostenbeitrag CHF 20.-Preis

6-10 Teilnehmende

«Internet Banking»

Donnerstag, 10-11 Uhr Wann

7.5. Kurs 4:** Kurs 5:**

18.6. Kostenlos Preis

6-10 Teilnehmende

Daniela Aufdereggen Leitung

Senior Pensions- und Vorsorgeberaterin,

Raiffeisenbank Thalwil

Alterszentrum Serata, Kursort *

Raum Gattikon,

Tischenloostrasse 55,

8800 Thalwil

Raiffeisenbank Thalwil, Kursort **

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

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.

Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr Wann

18.3.-8.4.

Freitag, 13-16.50 Uhr

17.4.-15.5.

CHF 570.- inkl. Lehrmittel Preis

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

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.

Dienstag, 13-16.50 Uhr

17.3.+24.3.

Donnerstag, 13-16.50 Uhr

16.4.+23.4.

CHF 340.- inkl. Lehrmittel Preis

(2 × 200 Min.)

Details Siehe allg. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intui-

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

Montag, 13-16.50 Uhr Wann

oder 8.30-12.20 Uhr

9.3.-16.3.

Freitag, 13-16.50 Uhr

17.4.-24.4.

CHF 340.- inkl. Lehrmittel Preis

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

Siehe allg. Infos Klubschule Details

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.

Donnerstag, 13-16.50 Uhr

12.3.+19.3.

Dienstag, 8.30-12.20 Uhr

7.4.+14.4.

CHF 340.- inkl. Lehrmittel Preis

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

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.

Freitag, 15.5, 14-16 Uhr Wann Kostenlos Preis

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.

Freitag, 9-12 Uhr Wann Kurs 1: 17.4.+24.4. 8.5.+ 15.5.

CHF 240.- (2 × 180 Min.) Preis

6-8 Teilnehmende

Albino Pallotta Leitung

Kurs 2:

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.

Freitag, 14-17 Uhr Wann Kurs 1: 17.4.+ 24.4.

Kurs 2: 8.5.+5.5.

CHF 240.- (2 × 180 Min.) Preis

6-8 Teilnehmende

Leitung Albino Pallotta



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 *





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
	010 01

26.2.-8.4.

Einstieg in Absprache möglich

Pro Lektion Preis Anmeldung Laufend

Leitung

Mittwoch, 16-17.30 Uhr Wann

22.4.-8.7.

CHF 396.- (11 × 90 Min.) Preis

bei 8-12 Teilnehmenden CHF 506.- (11 × 90 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden

Christiane Maria Ehrensperger Ausbilderin u. Italienischlehrerin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

«Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2 +



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

Freitag, 10.45-12.15 Uhr Wann

24.4.-17.7. (ausser 1.5. + 22.5.)

CHF 330.- (11× 90 Min.) Preis bei 8-12 Teilnehmenden

Yvonne Rimle, Ausbilderin,

Stadtführerin für Englisch-

sprechende

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Englisch Konversationskurse A2-B1.2 *



Leitung



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».

Donnerstag, 8.45-10.15 Uhr CHF 300.- (10 × 90 Min.) Preis bei 8-12 Teilnehmenden

Gabriela Meier, Ausbilderin,

Englischlehrerin

Anmeldung Laufend

Leitung

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.

Freitag, 13.15-15 Uhr Wann

17.4.-17.7. (ausser 1.05.,

22.5.)

CHF 370.- (12 × 105 Min.) Preis

bei 8-14 Teilnehmenden

Leitung Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent

für neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

Spanisch Fortgeschrittene B1 «Hablamos Español»



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.

CHF 340.- (11 × 105 Min.) Preis

bei 8-12 Teilnehmenden

María Gárate Leitung

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

Auf Anfrage Wann

CHF 255.- (17 × 60 Min.) Preis

bei 7 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

Zimmerberg

Englisch Konversation A2 *



Mittwoch, 9-11 Uhr

26.2.-8.4., 29.4.-1.7.

Preis CHF 600.- (20 × 120 Min.)

Lisa Leutenegger Leitung

Englischlehrerin

Englisch Konversation A2 / B1 +



Dienstag, 9.15-11.15 Uhr Wann

10.3.-28.4. Kurs 2

CHF 240.- (8 × 120 Min.) Preis

Doris Scriven Leitung

Dipl. RSA DOTE

Französisch Konversation B1 *



Montag, 9.45-11.15 Uhr

24.2.-6.4., 27.4.-11.5.

CHF 315.- (14 × 90 Min.) Preis

Ursula Schulthess, lic. phil. I Leitung

Italienisch A2 +



Donnerstag, 13.30-15 Uhr Wann

27.2.-9.4.,30.4.-14.5.,

28.5.-25.6.

CHF 450.- (20 × 90 Min.) Preis

Rosella Federici Leitung

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



Montag, 17-19 Uhr

24.2.-6.4., 27.4.-29.6.

CHF 600.- (20 × 120 Min.) Preis

Elena Stutz Leitung

Russischlehrerin

Ausdruck und Kreativität

Limmattal und Knonaueramt

Erzählcafé +





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.

Dienstag, 17-19 Uhr Wann

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» +



Preis

Leitung

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.

Dienstag, 10-12 Uhr 16.6., 23.6., 30.6. + 7.7.

CHF 145.- (4 x 2 Lektionen) bei

8-12 Personen

CHF 185.- (4 x 2 Lektionen) bei

6-7 Personen (falls Kleingruppe) Riccardo Bonfranchi

pensionierter Erwachsenenbilder,

Studien der Heilpädagogik und

Philosophie

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Kursangebot «Kunsterlebnis»



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?

4., 11., 25. September Wann DC Zürich + Kunsthaus Kursort Elisabeth Glenck-Kuster Leitung

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

Daniela Guex-Joris Leitung

Preis CHF 200.- (Jahresbeitrag) Daniela Guex-Joris, Meilen Anmeldung

044 923 55 60, 079 464 31 22,

chguexjo@bluewin.ch

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.

Theres Kolar

Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

Patience Aufbaukurs a *

Leitung

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.- $(4 \times 60 \text{ Min.})$

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
23. April Rüti ZH 1

6. Mai Uster 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:



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.

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 Einzelpersonen CHF 700.-

Preis

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.

Region Stadt Zürich und

Zimmerberg

Dienstag, 28.4., 13.30-17 Uhr Wann

Mittwoch, 29.4., 9-12 Uhr

Kostenlos Preis

Dienstleistungscenter Zürich Kursort

Seefeldstr. 94a, Zürich

Anmeldung Brigit Ruprecht / Stefan Müller

058 451 50 00

treuhanddienst@pszh.ch

Übrige Regionen Für

Mittwoch, 18.3., 13.30-17.30 Uhr Wann

Donnerstag, 19.3., 13.30-17.30 Uhr

kostenlos Preis

Dienstleistungscenter Oberland Kursort

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

Ruth Hunn / Hanna Urech Anmeldung

058 451 53 40

treuhanddienstoberland@

pszh.ch



