**Zeitschrift:** Visit: Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2020)

Heft: 2: Loslassen : weshalb der Abschied von Vertrautem so schwerfällt,

gleichzeitig aber auch befreien kann

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:** 26.11.2025

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-Training \*

#### 02.2020.02

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennen lernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann

Freitag, 13.15-15.15 Uhr

28.8.-16.10.

Preis

CHF 220.- (8 × 120 Min.) bei 8-12 Teilnehmenden

CHF 300.- (8 × 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden

Leitung

Iris Kaufmann

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung

Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Gedächtnis-Träff \*

# 02.2020.03

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

Mittwoch, 10-12 Uhr

19.8., 16.9., 21.10., 18.11.,

9.12.

Preis

CHF 135.- (5 × 120 Min.) bei 8-12 Teilnehmenden CHF 185.- (5 × 120 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden Gabriela Meier

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung

Leitung

Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### 02.2020.06

Wann

Freitag, 13.15-15.15 Uhr

28.8.-11.12.

Preis

Leitung

CHF 135.- (5 × 120 Min.)

bei 8-12 Teilnehmenden CHF 185.- (5 × 120 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

Iris Kaufmann

Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Winterthur

#### Gedächtnis-Club \*

Der Gedächtnis-Club ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Im Kurs erhalten Sie neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

Wann

Mittwoch, 9.30-11.30 Uhr

Preis Leitung 2.9., 7.10., 4.11., 2.12. Info 058 451 54 28 Susanne Fritschi und

Danielle Müller

Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn





# «Atem und Bewegung» +



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. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Kurs 1	Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr
	3., 10., 17., 24.9.
Kurs 2	Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr
	1., 8., 15., 22., 29.10.
Preis	Kurs 1 CHF 80 (4 × 60 Min.)
Kurs 2	CHF 100 (5 × 60 Min.)
Leitung	Ulrike Fischer
	Atemtherapeutin nach
	Middendorf, SBAM
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

# «Ausgewogene Ernährung im Alter» +



Kurs 1

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und damit auch unsere Ernährung. In diesem Workshop erhalten Sie Ideen, wie Sie Ihren Ernährungsalltag bunt gestalten und Ihrem Körper etwas Gutes tun können.

Freitag, 9.30-11.30 Uhr

	7. + 14.8.
Kurs 2	Freitag, 9.30-11.30 Uhr
	11. + 18.9.
Preis	CHF 80 (2 × 120 Min.)
Leitung	Anna Maria Bramböck
	Ernährungsberaterin MSc
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

# 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

Kursort

Kurs 06/20	Dienstag, 9–11 Uhr
	2.6. + 16.6.
Kurs 07/20	Donnerstag, 14-16 Uhr
	9.7. + 16.7.
Kurs 08/20	Donnerstag, 9-11 Uhr
	13.8. + 27.8.
Kurs 10/20	Freitag, 9–11 Uhr
	2.10. + 16.10.
Preis	CHF 80 exkl. Docupass
	(2 × 120 Min.)
Leitung	Heidi Jost

Teamleiterin Sozialberatung
Pro Senectute Kanton Zürich

	Seefeldstr. 94a, Zurich
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn
	dc.zuerich@pszh.ch

DC Zürich

#### Wetzikon - Zürcher Oberland

Kurs 02/20 Mittwoch, 14-16 Uhr

	17.6. + 24.6.
Kurs 03/20	Mittwoch, 14-16 Uhr
	21.10. + 28.10.
Preis	CHF 80 exkl. Docupass
	(2 × 120 Min.)
Leitung	Gudrun Gwisdek
	Sozialberaterin
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich,
Kurs 02/20	Fachstelle Uster
	Amtsstr. 3, Uster
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich,
Kurs 03/20	Dienstleistungscenter Oberland
	Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

dc.oberland@pszh.ch

# Winterthur und Weinland

Kurs 03/20 Mittwoch, 14-16 Uhr

	26.8. + 2.9.
Kurs 04/20	Dienstag, 14-16 Uhr
	20.10 + 27.10.
Preis	CHF 80 exkl. Docupass
	(2 × 120 Min.)
Leitung	Raoul Dürr
	Sozialberater
	Fabienne Oetiker
	Sozialberaterin
Kursort	DC Winterthur und Weinland
	Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn
	kurse.winterthur@pszh.ch
	DC Winterthur und Weinland Lagerhausstr. 3, Winterthur Bis 10 Tage vor Kursbeginn

# Zimmerberg «Internet Banking»

Kurs 5	Donnerstag, 10-11 Uhr
	18.6.
Preis	Kostenlos
	6-10 Teilnehmende
Leitung	Daniela Aufdereggen
	Senior Pensions- und Vorsorge
	beraterin
	Raiffeisenbank Thalwil
Kursort	Raiffeisenbank Thalwil
	Gotthardstr. 20/22, Thalwil
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn
	dc.zimmerberg@pszh.ch





# 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 <u>www.pszh.ch</u> > 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 Window und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte.

Preis CHF 570.- inkl. Lehrmittel

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

Wann Montag, 8.30–12.20 Uhr

17.8.-7.9.

Freitag, 13-16.50 Uhr

4.9.-25.9.

Mittwoch, 8.30-12.20 Uhr

30.9.-21.10.

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.

Preis CHF 340.- inkl. Lehrmittel

(2 × 200 Min.)

Wann Freitag, 13-16.50 Uhr

28.8./4.9.

Mittwoch, 13-16.50 Uhr

23.9./30.9.

Donnerstag, 8.30-12.20 Uhr

22.10./29.10.

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.

Preis CHF 340.- inkl. Lehrmittel

(2 × 200 Min.)

Wann Donnerstag, 13-16.50 Uhr

27.8./3.9.

Freitag, 13-16.50 Uhr

25.9./2.10.

Montag, 13-16.50 Uhr

19.10./26.10.

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.

Preis CHF 340.- inkl. Lehrmittel

(2 × 200 Min.)

Wann Mittwoch, 13–16.50 Uhr

26.8./2.9.

Donnerstag, 13-16.50 Uhr

24.9./1.10.

Freitag, 13-16.50 Uhr

23.10./30.10.

Details Siehe allg. Infos Klubschule

# 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 †





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
16.2020.02	22.48.7. (ausser 20.5.)
16.2020.03	23.9.–9.12. (ausser 25.11.)
Preis	CHF 396 (11 × 90 Min.)
	bei 8-12 Teilnehmenden,
	CHF 550 (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 +





«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) vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Einige Englischkenntnisse setzen wir voraus. Eine tolle Kursgruppe freut sich auf Sie.

Freitag, 10.45–12.15 Uhr
24.417.7. (ausser 1.5. + 22.5.)
25.911.12. (ausser 13.11.)
CHF 330 (11 × 90 Min.)
bei 8-12 Teilnehmenden,
CHF 440 (11 × 90 Min.)
bei 6-7 Teilnehmenden
Yvonne Rimle, Ausbilderin
und Stadtführerin für Englisch-
sprechende
Bis 10 Tage vor Kursbeginn

# Englisch Konversationskurse A2-B1.2 \*





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

10.2020.07	Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
10.2020.08	Donnerstag, 10.30–12 Uhr
10.2020.09	Donnerstag, 13.30-15 Uhr
Wann	2.71.10. (ausser 16., 23.,
	30.7. und 6.8.)
Preis	CHF 300 (10 × 90 Min.)
	bei 8-12 Teilnehmenden,
	CHF 400 (10 × 90 Min.)
	bei 6-7 Teilnehmenden
Leitung	Gabriela Meier, Ausbilderin,
	Englischlehrerin und
	Gedächtnistrainerin
Anmeldung	Laufend

#### Englisch Konversation und Lektüre B1.2 \*



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 15.2020.02	Freitag, 13.15–15 Uhr 17.4.–17.7. (ausser 1.5., 22.5.)
Preis	CHF 370 (12 × 105 Min.)
	bei 8-14 Teilnehmenden
Wann	Freitag, 13.15-15 Uhr
15.2020.03	18.9.–11.12. (13 × 105 Min.)
Preis	CHF 400
	bei 8-14 Teilnehmenden
Leitung	Dominik J. Schaller
	Wissenschaftler und Dozent
	für neuere Geschichte
Anmeldung	Laufend

# «Hablamos Español!» (B1)



Sie haben schon Spanischkurse besucht oder sind so weit fortgeschritten, dass Sie sich verständigen können. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Lernens: Zuhören, antworten, lesen, schreiben und sprechen. Wir lehren die Sprache so, wie sie in Spanien gesprochen wird. Damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für eine «Schnupperlektion» oder einen «Einstufungstest».

Wann	Mittwoch, 13.45-15.30 Uhr
17.2020.02	22.48.7. (ausser 20.5.)
17.2020.03	Mittwoch, 13.45-15.30 Uhr
	16.99.12. (ausser 7., 14.10.)
Preis	CHF 340 (11 × 105 Min.)
	bei 8-12 Teilnehmenden
	CHF 450 (11 × 105 Min.)
	bei 6-7 Teilnehmenden
Leitung	María Gárate
	Ausbilderin u. Spanischlehrerin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Unterland und Furttal

# Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch †

Wann Auf Anfrage Anmeldung Laufend

#### Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann Auf Anfrage Anmeldung Laufend

# **CasaGusto**

Feine Mahlzeiten auf dem Teller angerichtet und mit der Post an die Wohnungstür geliefert.



Bestellung neue Saison-Menükarte CasaGusto und Mahlzeiten:





# Zimmerberg

# Englisch Konversation A2 \*



Mittwoch, 9-11 Uhr

29.4.-1.7.

Leitung Lisa Leutenegger

Englischlehrerin

Laufend Anmeldung

#### Italienisch A2 +





Donnerstag, 13.30-15 Uhr Wann

30.4.-14.5., 28.5.-25.6.

Rosella Federici Leitung

Italienischlehrerin

Anmeldung Laufend

# Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1





Montag, 17-19 Uhr Wann

27.4.-29.6.

Leitung Elena Stutz

Russischlehrerin

Anmeldung Laufend

# Ausdruck und Kreativität

## Limmattal und Knonaueramt

# Erzählcafé +





Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum Thema einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Im Anschluss an die moderierte Erzählrunde darf bei Gebäck und Getränk rege diskutiert und ausgetauscht werden.

Dienstag, 17-19 Uhr Wann

19.5., 16.6. Regula Lehmann Leitung Ohne Voranmeldung Anmeldung



#### Stadt Zürich

«Was uns Philosophen zum Alter sagen können» \*



#### 03.2020.02

In diesem inhaltsreichen Kurs finden Sie heraus, was die Philosophen zum Alter zu sagen haben. Sie diskutieren und denken darüber nach, welche Hilfen, Ratschläge, Erkenntnisse uns die Philosophen zum Älter werden liefern können. Was heisst das genau und welche Herausforderungen stellen sich uns? 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

6.10., 13.10., 27.10., 3.11. CHF 145.- (4 × 120 Min.) Preis bei 8-12 Teilnehmenden CHF 185.- (4 × 120 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden Riccardo Bonfranchi

Leitung Pensionierter Erwachsenenbilder Studien der Heilpädagogik und

Philosophie

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### «KUNST-ERLEBNIS»+



#### 21.2020.01

Kunstwerke im Museum oder in einer Ausstellung beeindrucken uns, lassen uns staunen darüber, was Künstlerinnen und Künstler, in Farben packen und was für Formen sie finden für ihre Eingebungen, denen sie meisterhaft, oft auch rätselhaft oder unverständlich, Ausdruck verleihen. 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 als Betrachtende und fragen uns: Werden Erinnerungen wach? Wenn ja, welche? Tauchen eigene Geschichten auf? Empfinde ich Freude, Trauer, Wut oder Unverständnis?

Wann Freitag, 14.15-16.45 Uhr

4., 11., 25.9.

Wo 4. + 11.9. im Dienstleistungscenter Stadt Zürich

25.9. im Kunsthaus Zürich

Preis

CHF 150.- (3 × 2.5 Lektionen) bei 8-12 Teilnehmenden CHF 185.- (3 × 2.5 Lektionen) bei 6-7 Teilnehmenden Zusätzlich Eintritt ins Kunsthaus am 3. Kurstag

Leitung

Elisabeth Glenck-Kuster Germanistin, Psychotherapeutin ASPV, Kunsttherapeutin Bruno Wirth, Psychotherapeut ASPV, Kunsttherapeut, Ausbildungsleiter am iac Integratives Ausbildungszentrum

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Strich-um-Strich-Zeichnen «Yoga für den Kopf» \*



#### 04.2020.02

Möchten Sie durch einfaches «Strich-um-Strich-Zeichnen» etwas Neues lernen, Ihre innere Ruhe finden und Freude erleben? Die Zentangle-Methode ist eine einfach zu lernende Zeichenart, die Ihre Sinne schärft und die Wahrnehmung fördert. Gleichzeitig werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und das Gedankenkarussell im Kopf kann sich beruhigen. Es sind keine Zeichen- oder anderen Vorkenntnisse nötig. Lernen und erfahren Sie die acht Grundschritte der Zentangle-Methode, eine nachhaltige Verbesserung in den Bereichen Konzentration, Achtsamkeit und Zufriedenheit, wie die Freude an der Sache Ihre Lebenslust erhöht, wie man mit wenig Aufwand Energie schöpft, sich kreativer und mutiger fühlt oder auch Stress abbaut und Schmerzen ausblendet.

Wann Samstag, 10-12 Uhr 24.10., 7. + 14.11.

Preis CHF 150.- (3 × 120 Min.)

bei 8-14 Teilnehmenden CHF 180.- (3 × 120 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden Zusätzlich CHF 20 - für Zentangle®-Originalmaterial

(Barzahlung bitte am

1. Kurstag) Irène Duddek, Leitung

> Erwachsenenbildnerin, Certified Zentangle Teacher

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

# Pfannenstiel

Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee †



Singfreudige Senioren jeden Alters proben in Uetikon am See leichte weltliche und geistliche Chorsätze.

Wann Donnerstag, 14.30–16 Uhr 28.5., 11.6., 25.6., 3.9., 1.10.

(ausser 20.8., 17.9.)

Kursort Riedstegsaal

Bergstr. 109, Uetikon am See

Wann 20.8. und 17.9.

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

# Winterthur und Weinland Erzählcafé \*



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in einer gemütlichen Atmosphäre in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Das ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit. Maximal 12 Teilnehmende.

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr

30.9., 28.10., 25.11., 16.12.

Leitung Astrid Schöni
Anmeldung Ohne Voranmeldung

## Schreibwerkstatt \*

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

Wann Montag, 9–11.30 Uhr

5.10., 19.10., 2.11., 16.11.,

30.11., 14.12.

CHF 270.- (6 × 150 Min.)

Leitung Rose-Marie Gerber Schreibpädagogin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Märchen \*

Anhand von Märchen aus verschiedenen Ländern lernen Sie den Drachen in seiner schillernden Gestalt kennen. Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt Ihnen an zwei Morgen Drachenmärchen und geht mit Ihnen den Geschichten auf den Grund. Interessant ist, in welcher Weise sich das Bild des Drachen von West nach Ost in seiner Wesenheit ändert.

Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr

20.10. + 1.12.

Preis CHF 60.- (2 × 120 Min.)

Leitung Iris Kellerhals

Erwachsenenbildnerin und

Märchenerzählerin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

# Komponisten +

In diesem Kurs werden die Komponisten Ralph Vaughan Williams, Gustav Holst, Frederick Delius und Benjamin Britten vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

Wann Freitag, 10–12 Uhr

9.10., 23.10., 6.11., 20.11.

Preis CHF 120.- (4 × 120 Min.)

bei 8–12 Teilnehmenden CHF 160.– (4 × 120 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung Wolfgang Langer

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

# 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 18.6. + 19.6. Zürich 2.7. + 3.7. Winterthur 20.8. + 21.8. Zürich 27.8. + 28.8. Wetzikon 17.9. + 18.9. Winterthur (nur für Singles) 22.9. + 23.9. Zürich

22.10. + 23.10. Schaffhausen 22.10. + 23.10. Wetzikon jeweils 8.30–17 Uhr Einzelpersonen CHF 700.– /

Preis Einzelpersonen CHF 2
Paare CHF 1350.-

Anmeldung AvantAge Fachstelle Alter

und Arbeit

Pro Senectute Kanton Zürich

und Bern

Telefon 058 451 51 57

www.avantage.ch

# **Grundschulung Treuhanddienst**

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zur gegenseitigen Vorstellung und zur Eignung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

Für Region Stadt Zürich und Zimmerberg

Wann Dienstag, 29.9., 13.30–17 Uhr

Mittwoch, 30.9., 9–12 Uhr

Preis Kostenlos

Kursort Dienstleistungscenter Zürich

Seefeldstr. 94a, Zürich

Anmeldung Ruprecht Brigit / Stefan Müller

058 451 50 00

treuhanddienst@pszh.ch

Für Übrige Regionen
Wann Im Herbst, auf Anfrage

Preis Kostenlos

Kursort Dienstleistungscenter Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon Hunn Ruth / Urech Hanna

Anmeldung Hunn Ruth / Urecl 058 451 53 40

treuhanddienstoberland@pszh.ch

Preis