

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: 11.01.2026

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

Informationen

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



Auf Anfrage 50 Prozent Preisreduktion ab Kurspreis CHF 300.– für EL-Beziehende in Kursen von Bildung und Kultur.

Anmeldungen und Kursorte

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

Limmattal und Knonaueramt

Kursort Badenerstr. 1, Schlieren
Anmeldung 058 451 52 00
dc.limmattal@pszh.ch

Pfannenstiel

Kursort Dorfstr. 78, Meilen
Anmeldung 058 541 53 20
dc.pfannenstiel@pszh.ch

Unterland und Furttal

Kursort Lern- und Begegnungszentrum (LBZ), Lindenhofstr. 1, Bülach
Anmeldung PSZH, DC Unterland und Furttal
058 451 53 00
katja.scheiber@pszh.ch

Winterthur und Weinland

Kursort Königshof
Neumarkt 4, Winterthur
Anmeldung PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 28
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

Leitung Gabriela Meier
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

02.2020.06

Wann Freitag, 13.15–15.15 Uhr
28.8.–11.12.

Preis CHF 135.– (5 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 185.– (5 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung 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
2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Preis Info 058 451 54 28

Leitung Susanne Fritschi und
Danielle Müller

Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch



«Atem und Bewegung» +

NEU

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 x 60 Min.)
Kurs 2	CHF 100.- (5 x 60 Min.)
Leitung	Ulrike Fischer Atemtherapeutin nach Middendorf, SBAM
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

«Ausgewogene Ernährung im Alter» +

NEU

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.

Kurs 1	Freitag, 9.30-11.30 Uhr 7. + 14.8.
Kurs 2	Freitag, 9.30-11.30 Uhr 11. + 18.9.
Preis	CHF 80.- (2 x 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

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 x 120 Min.)
Leitung	Heidi Jost Teamleiterin 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 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 x 120 Min.)
Leitung	Gudrun Gwisdek Sozialberaterin
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich, Fachstelle Uster
Kurs 02/20	Amtsstr. 3, Uster
Kursort	Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Oberland
Kurs 03/20	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 x 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

Zimmerberg

«Internet Banking»

Kurs 5	Donnerstag, 10-11 Uhr 18.6.
Preis	Kostenlos
Leitung	6-10 Teilnehmende Daniela Aufderegg Senior Pensions- und Vorsorgeberaterin
Kursort	Raiffeisenbank Thalwil 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@grmz.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.

Preis CHF 570.– inkl. Lehrmittel
(4 x 200 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 x 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 x 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 x 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 flüssig 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 22.4.–8.7. (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.

Wann Freitag, 10.45–12.15 Uhr
11.2020.02 24.4.–17.7. (ausser 1.5. + 22.5.)
11.2020.03 25.9.–11.12. (ausser 13.11.)
Preis CHF 330.– (11 × 90 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden,
CHF 440.– (11 × 90 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung Yvonne Rimle, Ausbilderin
und Stadtführerin für Englisch-
sprechende
Anmeldung 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 2.7.–1.10. (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 Freitag, 13.15–15 Uhr
15.2020.02 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 22.4.–8.7. (ausser 20.5.)
17.2020.03 Mittwoch, 13.45–15.30 Uhr
16.9.–9.12. (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

PRO SENECTUTE

CasaGusto

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

Die neue
Saison-
Menükarte
ist da.



Bestellung neue Saison-Menükarte **CasaGusto** und Mahlzeiten:

Telefon 058 451 50 50



oder online



www.casa-gusto.ch

Zimmerberg

Englisch Konversation A2 +



Wann	Mittwoch, 9–11 Uhr 29.4.–1.7.
Leitung	Lisa Leutenegger Englischlehrerin
Anmeldung	Laufend

Italienisch A2 +



Wann	Donnerstag, 13.30–15 Uhr 30.4.–14.5., 28.5.–25.6.
Leitung	Rosella Federici Italienischlehrerin
Anmeldung	Laufend

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



Wann	Montag, 17–19 Uhr 27.4.–29.6.
Leitung	Elena Stutz Russischlehrerin
Anmeldung	Laufend

Ausdruck und Kreativität

Limmattal und Knonaueramt

Erzählcafé +



GRATIS

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

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

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Stadt Zürich

«Was uns Philosophen zum Alter sagen können» +

NEU

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.
Preis	CHF 145.– (4 × 120 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden CHF 185.– (4 × 120 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Riccardo Bonfranchi Pensionierter Erwachsenenbilder Studien der Heilpädagogik und Philosophie
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

«KUNST-ERLEBNIS» +

NEU

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 Eingaben, 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 Dienstleistungs- center Stadt Zürich 25.9. im Kunsthause Zürich

Preis

CHF 150.– (3 × 2.5 Lektionen)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 185.– (3 × 2.5 Lektionen)
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung

Zusätzlich Eintritt ins Kunsthause am 3. Kurstag
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» +

NEU

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)

Leitung

Irène Duddek,
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 Gux-Joris
Preis CHF 200.– (Jahresbeitrag)

Anmeldung Daniela Gux-Joris, Meilen
044 923 55 60
079 464 31 22
chguexo@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.

Preis CHF 270.– (6 × 150 Min.)

Leitung Rose-Marie Gerber

Schreibpädagogin

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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

Preis Einzelpersonen CHF 700.– /

Paare CHF 1350.–

Anmeldung AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit

Pro Senectute Kanton Zürich und Bern

Telefon 058 451 51 57

www.avantage.ch

Märchen +

Anhand von Märchen aus verschiedenen Ländern lernen Sie den Drachen in seiner schillernden Gestalt kennen. Die Märchen-erzählerin 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

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

Anmeldung Hunn Ruth / Urech Hanna
058 451 53 40
treuhanddienstoberland@pszh.ch

Vorbereitung auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden Themen wie Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Güter- und Erbrecht), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.