

**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:** 10.04.2026

**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 Furtal

**Kursort** Lern- und Begegnungszentrum (LBZ), Lindenhofstr. 1, Bülach  
**Anmeldung** PSZH, DC Unterland und Furtal  
 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  
 Danièle Müller  
 Gedächtnistrainerinnen SVGT

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn



«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 × 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» +

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 × 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 × 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 × 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

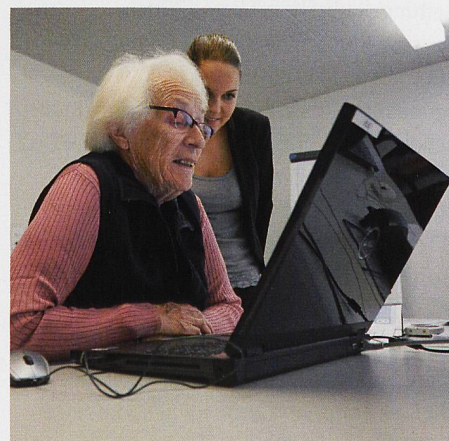
Winterthur und Weinland

- 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

Zimmerberg

«Internet Banking»

- Kurs 5 Donnerstag, 10–11 Uhr  
18.6.
- Preis Kostenlos
- Leitung Daniela Aufderegg  
Senior Pensions- und Vorsorge-  
beraterin
- 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@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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

### Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralldag (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 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

**Kurstufe A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

**Kurstufe A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

**Kurstufe B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

**Kurstufe B2:** Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.

**Kurstufe 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	22.4.–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.



Tel. 058 451 50 50 / [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch) %

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

Telefon 058 451 50 50



oder online



[www.casa-gusto.ch](http://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 +**



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

Wann Dienstag, 17–19 Uhr  
19.5., 16.  
Leitung Regula Lehmann  
Anmeldung Ohne Voranmeldung



**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.  
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»+**



21.2020.01  
Kunstwerke im Museum oder in einer Ausstellung beeindruckt 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 Dienstleistungszentrum 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)  
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 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.
Preis	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 Märchen-erzählerin Iris Kellerhals erzählt Ihnen an zwei Morgen Drachenerzählungen 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 Märchen-erzählerin
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
Preis	Einzelpersonen CHF 700.- / Paare CHF 1350.-
Anmeldung	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch

### Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zur gegenseitigen Vorstellung und 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	Dienstleistungszentrum 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	Dienstleistungszentrum Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Hunn Ruth / Urech Hanna 058 451 53 40 treuhanddienstoberland@pszh.ch