

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 1

**Register:** Weiterbildung

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

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

INFO/ Theresa Moser  
ANMELDUNG 043 499 88 75/079 340 45 93  
dancing\_theresa@yahoo.com  
www.theresamoser.ch

### Hatha Yoga in Zürich

WANN Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr  
26.05.–30.06.  
Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr  
27.05.–01.07.

EINSTIEG Auf Kursbeginn,  
bitte telefonisch anmelden

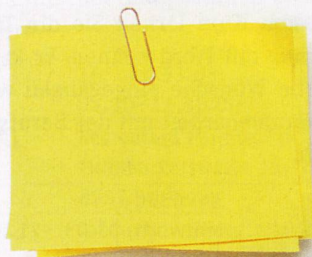
KURSORT Mittleres Seefeld, Zürich

KOSTEN CHF 200.–  
für 6 Lektionen à 90 Minuten

INFO/ Carlo Vella  
ANMELDUNG 044 211 73 56

## WEITERBILDUNG

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



### Grundkurs «Geistige Fitness»

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen lernen Sie, Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern.

WANN 13.04.–01.06.  
09.30–11.45 Uhr

LEITUNG Ines Moser-Will, liz. SiMA-  
Trainerin, Buchautorin  
«Spass mit Denktraining»

KOSTEN CHF 220.– (8×120 Minuten)

ORT/ Pro Senectute ZH, DC Stadt  
ANMELDUNG Zürich, 058 451 50 00  
Anmeldeschluss: 26.03.

### Gedächtnistraining

Sie lernen auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten und besser zu nutzen.

WANN Donnerstag, 25.03., 08./15./  
22.04., 20./27.05., 03./06.06.  
09.45–11.15 Uhr

ORT Begegnungszentrum Serata  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil

LEITUNG Monique Meyer-Fausch  
Dipl. Gedächtnistrainerin

KOSTEN CHF 140.– (8×120 Minuten)

ANMELDUNG Altersbeauftragter Thalwil  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil, 043 305 74 74  
Anmeldeschluss: 01.03.

### Gedächtnis-Club / Träff

Für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Damit lässt sich der Alltag kreativ gestalten, und es eröffnen sich neue Handlungsspielräume.

WANN Montag, 18.01., 15.02.,  
15.03., 19.04., 17.05., 21.06.  
13.30–15.00 Uhr

LEITUNG Iris Hauri und Susanne Fritschi

KOSTEN CHF 160.–

KURSORT/ Pro Senectute Kanton Zürich  
ANMELDUNG DC Bülach  
Veronika Eggenberger  
058 451 53 00  
veronika.eggenberger@zh.  
pro-senectute.ch

SPEZIELLES Anmeldung für die Teilnahme  
an allen sechs Treffen

WANN Mittwoch, 24.02., 31.03.,  
28.04., 19.05.  
09.30–11.30 Uhr

KURSORT Königshof, Neumarkt 4  
Winterthur

LEITUNG Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-  
trainerin SVGT, Ruedi Egli,  
liz. SiMA®- Trainer

KOSTEN CHF 20.– pro Morgen

AUSKUNFT Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Winterthur und  
Umgebung/Weinland  
Astrid Schöni Graf  
058 451 54 29  
astrid.schoeni@zh.pro-  
senectute.ch

ANMELDUNG Nicht erforderlich

WANN Nächste Monatstreffen am  
26.04., 17.05., 21.06.,  
20.09., 18.10. und 15.11.  
14.00–15.45 Uhr

KURSORT/ Pro Senectute Kanton Zürich  
ANMELDUNG DC Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a  
8008 Zürich  
058 451 50 00

LEITUNG Iris Hauri, Gedächtnis-  
trainerin, Mitglied im SVGT

KOSTEN CHF 160.–

SPEZIELLES Anmeldung für die  
Teilnahme an allen Treffen  
bis 09.04.

### Älter werden, mobil bleiben, Autofahren

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr.

WANN Montag, 09.00–11.30 Uhr  
Daten auf Anfrage

KURSORT/ Pro Senectute Kanton Zürich  
ANMELDUNG DC Bülach  
Lindenhofstrasse 1  
8180 Bülach  
058 451 53 00

LEITUNG Bernhard Elsener

KOSTEN CHF 145.–

### Mein Stoffwechsel, mehr als nur Verdauung

Der Stoffwechsel funktioniert bei jedem Menschen nach eigenen Kriterien. Von welchen Faktoren wird er beeinflusst? Wovon der Energiebedarf abhängig ist und wie man ihn ermitteln kann, erfahren Sie im Kurs. Zudem lernen Sie, die Bedeutung des Stoffwechsels für die Alltagsernährung kennen. In Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach.

KURSLEITUNG Karin Allenbach  
dipl. Ernährungsberaterin HF

DATUM Mittwoch, 10.03.  
14.00–16.30 Uhr

KURSORT IBBK  
Solistrasse 74  
8180 Bülach

KOSTEN CHF 35.–

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Bülach  
Veronika Eggenberger  
058 451 53 00  
veronika.eggenberger@zh.  
pro-senectute.ch

### Gesundheitscafé

Informationen über Gesundheitsthemen.

WANN Montag, 08.03., 15.00 Uhr  
Patientenverfügung:  
Sinn, Inhalt und Form

KURSORT Restaurant Mühleacker  
Mühleackerstrasse 15  
8952 Schlieren

LEITUNG Dr. med. Andreas Petrin,  
pensionierter Hausarzt

KOSTEN Keine

ANMELDUNG Nicht notwendig

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



### Computer-Grundkurs

Sie erlernen den Umgang mit dem Computer, der Maus und der Tastatur. Zudem lernen Sie, wie man Ordner anlegt, verschiebt, Texte schreibt und speichert.

WANN	03.-24.03. 09.30-11.45 Uhr
KURSORT	Restaurant Mühleacker Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Marlies Rüttimann, Instruktoren in der Computeria Schlieren
KOSTEN	CHF 160.- (4 Blöcke à 2 Stunden)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Limmattal/Knonaueramt 058 451 52 00 Anmeldeschluss: 25.02.

### PC-Grundlagen: Windows Vista und Office 2007

In diesem Kurs werden die ersten Schritte am PC vermittelt.

KURS	No. 6110 Dienstag, 02.03.-20.04. 15.50-17.40 Uhr CHF 310.- (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28 8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Veronika Eggenberger, 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch

### Computer-Einsteigerkurse

Wenn Sie den Computer nutzen wollen, um Briefe zu schreiben, im Internet Informationen abzurufen oder eine E-Mail zu senden, dann sollten Sie sich für den Einsteigerkurs anmelden.

WANN	Freitag, 16.04.-28.05. (ausser Auffahrt) 09.00-12.00 Uhr (Stufe 1) oder 13.30-16.30 Uhr (Stufe 2)
------	--

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 680.- (18 Lektionen) inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 02.04.
SPEZIELLES	Stufe 1: noch nie am PC gearbeitet, Stufe 2: bereits erste Erfahrungen mit dem Computer; geschult wird mit dem Betriebssystem Windows XP

### PC-Vertiefungskurs

Das im Schnupperkurs erlangte Grundwissen wird vertieft und erweitert. Das Schwergewicht der Anwendungen Word, Internet und E-Mail wird Ihren Wünschen entsprechend angepasst. Schreibmaschinenkenntnisse sind von Vorteil.

WANN	16.03.-06.04. 09.00-11.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Elisabeth Schmid
KOSTEN	CHF 120.- (4×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 01.03.

### PC-Grundlagen (Vertiefung) mit Windows Vista und Office 2007

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das im PC-Grundlagenkurs (Einstieg) erlangte Wissen vertiefen und erweitern wollen. Der Schwerpunkt liegt beim Erstellen und Bearbeiten der Ordnerstruktur des Explorers und dem Kennenlernen von Word. In Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach.

KURS	No. 6210 Mittwoch, 03.03.-21.04. 09.30-11.20 Uhr CHF 310.- (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28 8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Veronika Eggenberger, 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch

### Computer-Kurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Personen, welche bereits Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer haben und diese noch vertiefen möchten.

WANN	31.03.-21.04. 09.30-11.45 Uhr
KURSORT	Restaurant Mühleacker Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Otto Lindegger, Instruktor in der Computeria Schlieren
KOSTEN	CHF 160.- (4 Blöcke à 2 Stunden)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Limmattal/Knonaueramt 058 451 52 00 Anmeldeschluss: 21.03.

WANN	Montag, 01.-22.03. 10.00-12.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Martin Constam
KOSTEN	CHF 120.- (4×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 15.02.

### Word 2007 Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Textverarbeitung mit Word kennen. Es kann auf spezielle Wünsche eingegangen werden. In Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach.

KURS	No. 6330 Mittwoch, 03.03.-21.04. 13.50-15.40 Uhr CHF 310.- (8×110 Minuten)
KURSORT	Schwerzgrubstrasse 28 8180 Bülach
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Veronika Eggenberger, 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch

### E-Mail-Kurs

Die elektronische Post ist in Privathaushalten weit verbreitet. Kaum geschrieben und schon angekommen! Sie lernen, wie man mit Outlook Express E-Mails schreiben, empfangen, beantworten und weiterleiten kann, wie das Adressbuch funktioniert und wie man die Mails verwaltet.

WANN	04. und 11.05. von 09.00-11.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Lisa Roost
KOSTEN	CHF 60.- (2×120 Minuten)

**ANMELDUNG** Altersbeauftragter Thalwil  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil, 043 305 74 74  
Anmeldeschluss: 29.03.

### Internet

Sie lernen, wie man eine Internetsitzung startet und beendet und wie man im World Wide Web surft. SBB-Fahrplan, Telefonbücher sowie Strassenkarten liefern Ihnen die gewünschte Auskunft.

**WANN** 13. und 20.04.  
09.00–11.00 Uhr

**KURSORT** Begegnungszentrum Serata  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil

**LEITUNG** Lisa Roost

**KOSTEN** CHF 60.– (2×120 Minuten)

**ANMELDUNG** Altersbeauftragter Thalwil  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil, 043 305 74 74  
Anmeldeschluss: 29.03.

### Wanderungen vorbereiten mit dem Internet

Sie suchen Wanderkarten und Fahrpläne auf dem Internet und gestalten diese mit dem Word.

**WANN** 16. und 23.03.  
09.30–11.30 Uhr

**KURSORT** Restaurant Mühleacker  
Mühleackerstrasse 15  
8952 Schlieren

**LEITUNG** Jacqueline Roos, Leiterin  
der Computeria Hedingen

**KOSTEN** CHF 80.–

**ANMELDUNG** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Limmattal/Knonaueramt  
058 451 52 00  
Anmeldeschluss: 06.03.

### Digital fotografieren

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können.

**WANN** Kurs No. 6170  
Mittwoch, 03.03.–21.04.  
15.50–17.40 Uhr  
CHF 310.– (8×110 Minuten)

**KURSORT** Schwerggrubstrasse 28  
8180 Bülach

**ANMELDUNG** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Bülach, Veronika Eggenberger,  
058 451 53 00  
veronika.eggenberger@zh.  
pro-senectute.ch

**WANN** 14./21.04., 05.05.  
09.00–12.00 Uhr

**ORT** Begegnungszentrum Serata  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil

**LEITUNG** Axel Lenoir

**KOSTEN** CHF 135.– (3×180 Minuten)

**ANMELDUNG** Altersbeauftragter Thalwil  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil, 043 305 74 74  
Anmeldeschluss: 29.03.

### Handy-Kurse

Bei der Schulung an zwei Kursterminen lernen Sie, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten.

**WANN** 14. und 21.04., Zeiten  
je nach Kurs und Modelltyp

**KURSORT** Pro Senectute Kanton Zürich  
DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich

**LEITUNG** Mitarbeitende der Firma  
Surfingsenior, Zürich

**KOSTEN** CHF 80.– inkl. Kursmaterial

**ANMELDUNG** Pro Senectute ZH  
DC Stadt Zürich  
058 451 50 00  
Anmeldeschluss: 31.03.

## SPRACHKURSE



### Englisch-Konversationskurs

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld werden Sie Ihr Englisch auffrischen. Über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart tauschen Sie sich im Kurs aus.

**WANN** Donnerstag, 22.04.–15.07.  
10.00–11.30 Uhr

**KURSORT** Zürich

**LEITUNG** Gabriela Meier unterrichtet  
sowohl Privatpersonen  
wie auch Berufstätige in englischer Sprache.

**KOSTEN** CHF 330.– (18 Lektionen)

**ANMELDUNG** Pro Senectute ZH, DC Stadt  
Zürich, 058 451 50 00  
Anmeldeschluss: 08.04.

**SPEZIELLES** Englischgrundkenntnisse

### Erlebnis-Englisch Grundkurs

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Besichtigung von interessanten Orten in Zürich unter Englisch sprechender Führung.

**WANN** Freitag 16.04.–02.07.  
09.30–11.30 Uhr  
(ausser 30.04. und 14.05.)

**KURSORT** Zürich

**LEITUNG** Barbara Ambühl verfügt  
über langjährige Erfahrung  
als Englischlehrerin und  
Kursleiterin.

**KOSTEN** CHF 275.– (20 Lektionen)

**ANMELDUNG** Pro Senectute ZH, DC Stadt  
Zürich, 058 451 50 00  
Anmeldeschluss: 31.03.

**SPEZIELLES** Alltägliche Ausdrücke sind  
Ihnen bekannt und ganz  
einfache Sätze verstehen Sie.

### Erlebnis-Englisch Aufbaukurs (ab Sprachniveau A2)

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Besichtigung von interessanten Institutionen in Zürich unter Englisch sprechender Führung.

**Wann** Freitag, 16.04.–02.07.  
13.30–15.30 Uhr  
(ausser 30.04. und 14.05.)

**KURSORT** Zürich

**LEITUNG** Barbara Ambühl verfügt  
über langjährige Erfahrung  
als Englischlehrerin und  
Kursleiterin.

**KOSTEN** CHF 275.– (20 Lektionen)

**ANMELDUNG** Pro Senectute ZH, DC Stadt  
Zürich, 058 451 50 00  
Anmeldeschluss: 31.03.

**SPEZIELLES** Sie können einfache Alltags-  
gespräche führen und  
ebensolche Texte verstehen.

### Conversazione in italiano

L'attualità o il tempo libero? La letteratura o la cucina? Discutiamone insieme! Corso di conversazione in italiano/livello medio.

**WANN** 12./19./26.04., 10./17.05.,  
07.06.  
18.30–20.15 Uhr

**KURSORT** Begegnungszentrum Serata  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil

**LEITUNG** Luca Bernasconi

**KOSTEN** CHF 150.– (6×105 Minuten)

**ANMELDUNG** Altersbeauftragter Thalwil  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil, 043 305 74 74  
Anmeldeschluss: 20.03.

### Russische Schnupperlektion

Sie lernen das russische Alphabet kennen und einige Wörter zu lesen. Sie werden imstande sein, Ihren Namen zu schreiben und sich auf Russisch zu begrüssen.

WANN	Dienstag, 16.03. 20.00–22.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Elena Stutz, Russischlehrerin
KOSTEN	Dieser Anlass ist kostenlos und gilt als Einstimmung auf den Sprachkurs Russisch für Anfänger/-innen
ANMELDUNG	Ist nicht erforderlich

### Russisch für Anfänger/-innen

Russische Sprache erlernen und dabei in die russische Kultur eintauchen. In fröhlicher, entspannter Atmosphäre lernen Sie das russische Alphabet Schritt für Schritt sowie einfache russische Sätze lesen und schreiben.

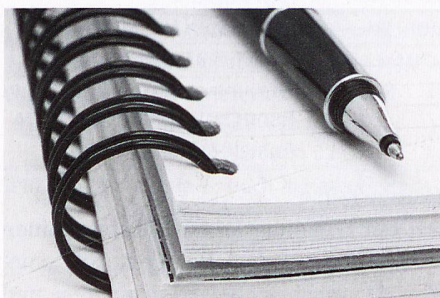
WANN	13.04.–15.06. 20.00–22.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Elena Stutz, Russischlehrerin
KOSTEN	CHF 300.– (10×120 Minuten)
ANMELDUNG	Altersbeauftragter Thalwil Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil, 043 305 74 74 Anmeldeschluss: 29.03.

### Sprachkurse Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch

Möchten Sie sich vertieft mit einer Fremdsprache befassen? Neues dazulernen oder Altes auffrischen und gleichzeitig die Begegnung mit Gleichgesinnten pflegen?

WANN	Montag–Freitag verschiedene Niveaustufen auf Anfrage
KURSORT/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach, 058 451 53 00
LEITUNG	Sprachlehrerinnen
KOSTEN	CHF 200.– (bei 7 Teilnehmern), 16 Lektionen
SPEZIELLES	1–2 Schnupperlektionen (gratis) sind möglich

### AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



### Theater spielen

Im Vordergrund dieses Seminars steht die Lust am Spiel. Szenen aus der Theaterliteratur werden bearbeitet, ausserdem erinnerte und erfundene Geschichten gespielt.

WANN	Dienstag, 20./27.04., 11./18./25.05, 08./22.06. 09.00–12.00 Uhr
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Franziska von Fischer dipl. Schauspielerin, Sprecherin und Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 350.– für 7 Theatervormittage
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, DC Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 06.04.

### Stubete «zäme singe»

In fröhlicher Runde singen Sie altbekannte Volkslieder und alles, was das Herz erfreut.

WANN	16.02., 23.03., 20.04., 25.05. jeweils 13.30–14.30 Uhr
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Winterthur und Umgebung/ Weinland, Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, erzählen zuhören, schweigen ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre.

WANN	09.02. und 09.03. 09.30–11.30 Uhr
------	--------------------------------------

KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni Graf
KOSTEN	CHF 10.– pro Morgen
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Winterthur und Umgebung/ Weinland Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch
ANMELDUNG	Erwünscht bis zum Vorabend der Veranstaltung
EINSTIEG	Jederzeit möglich

WANN	Freitag, 29.01., 26.02., 26.03., 30.04., 28.05., 25.06., 14.00–16.00 Uhr
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Veronika Eggenberger
KOSTEN	Kostenlos
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Bülach, Veronika Eggen- berger, 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch

### Erinnerungswerkstatt / Biografisches Schreiben

Es ist ein Erlebnis, Geschichten zu lesen und zu hören. Das grösste Erlebnis aber ist unsere eigene Geschichte. Wir begeben uns behutsam auf die Reise zu unseren Erinnerungen, inneren Bildern und Fantasien und schreiben sie auf. Dabei helfen uns die Methoden des kreativen Schreibens. In der wohlwollenden Atmosphäre der Schreibgruppe finden wir unseren Stil und unser Thema. Wir entdecken Schätze aus unserem Leben, Schätze aus unserer Vorstellungswelt. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, nur die Lust und die Freude, sich auf das Spiel mit der Sprache einzulassen.

LEITUNG	Brigitta Gerig-Wildermuth
WANN	Freitag, 12./19.02., 05./12./19.03.
KURSORT/ ANMELDUNG	Lern- und Begegnungszentrum, Pro Senectute Kanton Zürich, Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach, 058 451 53 00
KOSTEN	CHF 220.–

### Märchen – eine Brücke zum Leben

Seit uralter Zeit werden Märchen erzählt. Sie haben bis heute nichts von ihrem Zauber verloren. Die Volksmärchen überliefern Menschheitsgeschichten auf eine spannende, lustige und manchmal auch

ernste Weise. «Es gibt nichts, das die Seele so ermutigt, das Herz so läutert, in die Tiefen der Gedanken so vordringt, den Verstand schärft, den Menschen weise macht ... als Geschichten.»

WANN	13.04. und 11.05., 09.30–11.30 Uhr
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals Märchenpädagogin
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
AUSKUNFT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Winterthur und Umgebung/ Weinland Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch
ANMELDUNG	Bis 10.04. Die Veranstaltungen können einzeln besucht werden.

## FREIWILLIGENARBEIT

### Grundschulung Treuhanddienst Stadt Zürich und Zimmerberg

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen/finanziellen Angelegenheiten).

WANN	28.04. Nachmittag und 29.04. Vormittag
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich

LEITUNG	Ulla Matthey und Susanne Keller
KOSTEN	Keine
ANMELDUNG	Laufend
KONTAKT	Ulla Matthey oder Susanne Keller, 058 451 50 00 treuhanddienst@zh.pro- senectute.ch
SPEZIELLES	Vorgängig wird ein Abklä- rungsgespräch zur gegensei- tigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

### Einführungskurs in den Besuchsdienst

An vier Nachmittagen werden die freiwilligen Besucher/-innen auf ihre Aufgabe vorbereitet. Die Teilnahme erfolgt nach einem persönlichen Gespräch mit der jeweiligen Besuchsdienstkoordinatorin im entsprechenden Bezirk und ist kostenlos.

WANN	5./12./26./31.03. 14.00–17.00 Uhr
KURSORT	DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
KONTAKT	058 451 50 00

## AVANTAGE

## SEMINAR FÜR MENSCHEN NACH DER LEBENSMITTE

**AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit  
führt vielfältige Seminare für Menschen**

**nach der Lebensmitte durch. Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Im letzten Jahr wurde ein Seminar für bereits Pensionierte entwickelt und mit positivem Echo durchgeführt:**

### «Mit 66 Jahren...»

Sie sind pensioniert und wollen Ihr Leben neu ausrichten. Unter kompetenter AvantAge-Leitung befassen Sie sich mit Ihrem Lebensentwurf für die Zukunft – konkret, persönlich, humorvoll.

DAUER	Zwei Tage 09.00–16.30 Uhr
WANN	Mittwoch, 10. und 17.03. oder Donnerstag, 17. und 24.06.
KURSORT	Zentrum Karl der Grosse Kirchgasse 14 8001 Zürich
WANN	Dienstag, 14. und 21.09.
KURSORT	Kulturhaus Helferei Kirchgasse 13 8001 Zürich
LEITUNG	Franziska Schaub Psychologin FH/ Bildungsfachfrau
KOSTEN	CHF 250.–
ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch

Alle Informationen zu «Gut vorbereitet in die Pensionierung» erhalten Sie ebenfalls über [www.avantage.ch](http://www.avantage.ch) oder 058 451 51 57.

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungszentren (DC)

UNTERLAND/FURTTAL  
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach  
Telefon 058 451 53 00

LIMMATTAL/KNONAUERAMT  
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren  
Telefon 058 451 52 00

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

PFANNENSTIEL  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

WINTERTHUR UND UMGEBUNG  
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur  
Telefon 058 451 54 00

STADT ZÜRICH  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich  
Postadresse:  
Postfach 1035, 8034 Zürich  
Telefon 058 451 50 00

### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
E-Mail: [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)  
Internet: [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

