

Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor(en): **Pro Senectute Kanton Zürich**

Objektyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): - **(2012)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



- 2 Rollend unterwegs mit Tourenvelo oder Elektrobike
- 6 Mit allen Outdoor-Angeboten

AUGENSCHWEIN BEI DER VELOGRUPPE ZIMMERBERG Frische Luft und blühende Blumen, Tratschen und Fachsimpeln, Tourenvelo und Elektrobike: Die Velotouren von Pro Senectute Kanton Zürich verbinden und halten lebendig. Und wer nicht mehr jeden Hügel aus eigener Kraft hochtrampeln will, bringt sein Elektrovelo mit.

FLIEGENDE ZUGVÖGEL UND FLOTTE BIKES

Text und Bilder// **ANDREA KIPPE**

«Jesses, das sind ja alles alte Menschen!», soll es einem Bahnarbeiter am Bahnhof Pfäffikon SZ herausgerutscht sein, als die grosse bunte Truppe sportlich gekleideter Velofahrer und -fahrerinnen an ihm vorbeifuhr. Ja tatsächlich: Es sind 38 Seniorinnen und Senioren zwischen 61 und 83 Jahren, die mit Pro Senectute Velosportleiter Werner Wäfler und seinem Helferteam unterwegs sind. Der Frühlingstag verspricht Sonnenstrahlen und die Teilnehmenden freuen sich nach der langen Winterpause sehr auf die 48 Kilometer lange Tour von Pfäffikon über Rapperswil um den Obersee nach Benken und zurück. Acht von ihnen sind mit dem eigenen Elektrovelo dabei, unter ihnen Fredy Haas. Der 77-Jährige stieg vor zwei Jahren auf das akkugetriebene Velo um und schätzt es, dass er dadurch weiterhin in der gewohnten Gruppe mitfahren kann. Ein weiterer positiver Effekt: Sein Auto bleibt vermehrt stehen:

«Ich fahre jetzt bei uns im Dorf praktisch zu jeder Jahreszeit mit dem Velo zum Einkaufen», so der sportliche Senior.

Geordnetes Fahren, verkehrsarme Strecken

«Einfach hinterherfahren!», begrüsst Werner Wäfler nach der Seedammüberquerung in Rapperswil zwei neu Dazustossende im Vorbeifahren. Einige Kilometer weiter können sich die Zugvögel beim Kaffeehalt in einer idyllischen Besenbeiz am See ausgiebig begrüßen. Auf der Strasse bleibt zum Reden wenig Zeit, denn das Fahren in der Gruppe erfordert einige Konzentration und Disziplin. Insgesamt sechs mitfahrende Leiterinnen und Leiter in gelben Signalwesten kümmern sich darum, dass niemand zurückbleibt und machen mit Handzeichen auf nahende Hindernisse aufmerksam. Werner Wäfler und sein Team rekognoszieren jede Tour und



«Wir fahren gemütlich. Wer es gern ganz schnell hat, der kann am Wochenende mit seinem Veloclub losziehen. Wir wollen am Abend keine schmerzenden Knie.»

WERNER WÄFLER, VELOSORTLEITER VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH



Mit elektrischer Unterstützung oder ohne – willkommen sind alle, die an gemeinschaftlichen Ausflügen Spass haben.





Noch unentschieden?
Die Ausflüge mit der Velogruppe ermöglichen die Meinungsbildung zum Thema Elektrobike.

Mit dem Elektrovelo bei Pro Senectute Kanton Zürich unterwegs:

Als Elektrovelofahrerin oder -fahrer sind Sie in den 20 Velogruppen von Pro Senectute Kanton Zürich willkommen – unter folgenden Bedingungen (die natürlich auch für Teilnehmende mit normalen Velos gelten):

- > Sie bringen ein fahrtüchtiges, verkehrstauglich ausgerüstetes E-Bike mit, das für Natur- und Asphaltstrassen geeignet ist.
- > Sie tragen funktionelle Velokleidung in hellen/auffälligen Farben mit Reflektorstreifen, um von den übrigen Verkehrsteilnehmenden rechtzeitig gesehen zu werden.
- > Sie sind bereits geübt im Umgang mit Ihrem E-Bike und kennen sein Fahrverhalten.
- > Sie berücksichtigen auf der Tour alle Regeln des gemeinsamen Tourenfahrens von Pro Senectute.
- > Sie passen Ihre Leistungsvorstellungen und Ihr Fahrverhalten der Gruppe an.

Die Ausschreibung der Tour beinhaltet zusätzliche Hinweise. Für Touren, bei denen die Velos in den Zug verladen werden müssen, sind E-Bikes wegen ihres Gewichtes und Platzanspruches nicht geeignet. Ausführliche Informationen unter www.pszh-sport.ch/Velofahren/velofahren.html



tüfteln laufend neue verkehrssame Routen aus. Im Vordergrund steht dabei nicht die Leistung, wie Werner Wäfler betont: «Wir fahren gemütlich. Wer es gern ganz schnell hat, der kann am Wochenende mit seinem Veloclub losziehen. Wir wollen am Abend keine schmerzenden Knie.» Werner Wäfler will mit seinem Tourenangebot vor allem jene erreichen, die sich sonst nicht mehr aufs Velo schwingen würden. Ihm ist wichtig, dass es allen gut geht. «Zusammen alt werden, zusammen gesund bleiben», lautet sein Motto. Auch rücksichtsvolle Elektrovelofahrerinnen und -fahrer wie Fredy Haas sind bei ihm willkommen. Dieser ist sich bewusst: «Wir E-Biker müssen natürlich unser Tempo anpassen und uns in die Gruppe einfügen.»

Elektrovelos auf dem Vormarsch

Immer mehr Elektrovelofahrerinnen und -fahrer schliessen sich einer Pro-Senectute-Velogruppe an. Werner Wäfler hat dieses Jahr sogar erstmals eine reine E-Bike-Tour im Programm. Diese kann man mit einem Mietvelo bestreiten und dabei herausfinden, ob einem ein Elektrovelo grundsätzlich zuzugewürdigt würde, bevor man selbst eines anschafft.

Allerdings: Die älteste Teilnehmerin an diesem Tag ist nicht mit elektrischer Unterstützung unterwegs. So viel Ehrgeiz habe sie noch, meint die ehemalige Tourenskiläuferin und lässt ihr Velo beherzt den nächsten Hügel hinuntersausen. Dort steht vor einer Landbeiz inzwischen eine Herde von Drahtesel. Die meisten der Besitzerinnen und Besitzer sind schon unterwegs zum Mittagstisch. Einige aber müssen draussen noch ein bisschen fachsimpeln: über die Vorteile und Eigenschaften der verschiedenen Elektrovelos.

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für **Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern** laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognosieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren.

Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum.

NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seite 12.

Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich). Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	NORDIC WALKING/ WALKING	TREFFORT	TAG/ZEIT	LEITER/-IN	TELEFON/E-MAIL
Bonstetten	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus Aumülistrasse	Montag und Mittwoch 08.30–10.30 Uhr	Raymond Tavernier	044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
Dübendorf	Nordic Walking	Kirche Wil beim Brunnen	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Dürnten / Tann	Walking	Schulhaus Blatt	Freitag 09.00–10.30 Uhr	Ursula Kunz	055 240 61 06 fam-kunz8@bluewin.ch
Ebmatingen	Nordic Walking	Parkplatz Süessblätz	Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr (im Sommer) 13.30–15.00 Uhr (im Winter)	Susanne Marti	044 980 03 58 susannemarti@ggaweb.ch
Forch	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Susanne Marti	044 980 03 58 susannemarti@ggaweb.ch
Forch	Walking	Parkplatz Restaurant Krone	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Bettina Keller	043 495 62 44
Geroldswil	Nordic Walking	Sportplatz Werd	Montag 09.00–10.30 Uhr	Monica Bamert	077 468 30 12 monica.bamert@telannet.ch
Hausen a. A.	Nordic Walking und Walking	Vitaparcours	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Nordic Walking und Walking	Am Weiher	Montag 08.30–09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50 hpukoch@sunrise.ch
Hinwil	Nordic Walking und Walking	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag 09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
Langnau a. A.	Nordic Walking	Dorfplatz	Mittwoch 08.45–10.00 Uhr	Brigitte Troller	044 713 39 28
Meilen	Walking	Parkplatz Hallenbad	Montag 09.00–10.00 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag 09.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Pfäffikon	Nordic Walking	Parkplatz GerAtrium	Montag 09.00–10.30 Uhr	Peter Müller	079 426 00 11 mpe1@bluewin.ch

↑

Rafz	Nordic Walking	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch
Rüti	Walking	Fussballplatz Rüti	Dienstag 09.00–10.10 Uhr	Max Blum	055 240 40 00 maxx.blum@gmx.net
			Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41 blumcor@bluewin.ch
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 09.00–10.30 Uhr (April–September) 13.30–15.00 Uhr (Oktober–März)	Elfi Scheurer	044 730 59 77 elfischeurer@bluewin.ch
Schönenberg	Nordic Walking	Parkplatz Sonne	Dienstag 14.00–15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
Schwerzenbach	Nordic Walking	Tennishaus	Dienstag 09.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert	044 825 41 48 erika.schaffert@ggaweb.ch
Stadel	Nordic Walking und Walking	Oberstufen-Schulhaus	Donnerstag 18.30–19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Nordic Walking und Walking	Schützenhaus	Dienstag 16.30–17.45 Uhr (im Sommer) 14.00–15.15 Uhr (im Winter)	Bettina Imfeld	044 853 35 27 bettina.imfeld@bluewin.ch
Thalwil	Nordic Walking	Sportanlage Brand	Dienstag 09.00–10.30 Uhr	Günther Antesberger	079 688 13 75 nordictrainer@bluewin.ch
Uitikon	Walking	Im Spilhöfler	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42 k.sokoll@bluewin.ch
Urdorf	Nordic Walking	Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr (je nach Jahreszeit)	Ernst Moser	044 734 36 34 ernst.moser43@bluewin.ch
Volketswil	Nordic Walking	Quartieranlage Kindhausen	Dienstag 18.00–19.30 Uhr	Jsabella Heller	044 946 21 46 jsabella.heller@gmx.ch
Winterthur (Ober-)	Nordic Walking	Bäumli Goldenberg	Dienstag 09.00–10.15 Uhr	Lilli Meyenhofer- Baltensperger	052 338 33 88 baltensperger@hotmail.com
Winterthur (Töss)/Dättelnau	Nordic Walking	Bushaltestelle Freizeitanlage	Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Heidi Villiger	052 233 01 16 hehp.villiger@hispeed.ch
Winterthur (Wülflingen)	Walking	Kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag 14.00–15.30 Uhr	Brigitte Lyner	052 222 09 63
			Donnerstag 09.00–10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14
Wolfhausen	Walking	Parkplatz Landi Tankstelle	Mittwoch 08.30–10.00 Uhr	Ruth Marty	055 243 29 89
Zürich, Kreis 6	Walking	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch 18.15–19.30 Uhr (nur im Sommer)	Paula Hitz	044 384 93 43 p_s_hitz@bluewin.ch
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking	Witikon, Bus- Endstation Kienastewiesweg (Nr. 34) hinter städt. Pflege- zentrum im Garten	Montag 13.00–14.30 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92 ziebi@bluewin.ch
			Samstag 10.00–11.30 Uhr		
Zürich, Kreis 7	Nordic Walking und Walking	Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse	Dienstag 09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
Zürich, Kreis 11	Walking	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag 09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütli	044 302 49 82 lydia.ruetti@gmx.ch ernst.ruetti@gmx.ch
			Mittwoch 09.00–10.30 Uhr		
Zürich, Kreis 11	Nordic Walking	ETH Hönggerberg	Mittwoch 18.45–20.00 Uhr (nur Oktober bis März)	Eveline Kipfer	079 391 10 17 eveline.kipfer@bluewin.ch
Zürich, Kreis 11	Walking	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag 09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17 esther.mohr@bluewin.ch

VELOFAHREN

20 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Veloleiterin/beim Veloleiter bezogen werden. Die Velogruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

VELOGRUPPE	TOURENTAG UND TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/ -IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Montag Mountainbiketour (MTB)	Wöchentlich, MTB 2 x pro Monat April–Oktober	Marliese Rüeger	044 867 09 58 076 546 93 34	marliese.rueeger@bluewin.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour, Dienstag Trainingstour	Tagestour 2. Mittwoch im Monat, Trainings-tour wöchentlich, je April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtagestour	2 x pro Monat April–Oktober	Rolf Andenmatten	043 333 45 16 079 405 69 72	rolfandenmatten@bluewin.ch
Entlisberg	Mittwoch	2 x pro Monat März–Oktober	Günther Antesberger	044 720 50 65 079 688 13 75	nordictrainer@bluewin.ch
Furttal/ Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour und Fitnessparcours	Wöchentlich März–Oktober	Pierre-André Liechti	044 840 44 43 079 784 50 23	liechti.pa@bluewin.ch
Gossau	Dienstag	2 x pro Monat April–Oktober	Robert Mächler	044 935 20 21 076 356 20 60	robmac45@hispeed.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich März–November	Urmi Mischler	044 937 37 18 078 741 38 40	urmi.ruth@mischler.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Halbtages- oder Tagestour oder Mountainbiketour	Wöchentlich April–November	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Dienstag und / oder Donnerstag	2–3 x pro Monat April–Oktober	Monica Bamert	044 740 48 37 077 468 30 12	monica.bamert@telannet.ch
Mettmenstetten	Donnerstag	1.+3. Woche April–Oktober	John Cohen	044 768 23 13	john.cohen@hispeed.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour, Donnerstag Verschiebungsdatum	1 x pro Monat April–Oktober	Martin Elmiger	044 764 00 02 079 297 22 00	familie.elmiger@gmx.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1 x pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Rechtes Zürichseeufer/ Meilen	Donnerstag	1 x pro Monat Mai–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Uster / Pfäffikon	Donnerstag	Wöchentlich April–Oktober	Erich Peyer	044 942 36 25 079 716 91 47	erich.peyer@bluewin.ch
Wald / Fisenthal	Donnerstag, weitere Touren (auch Mountainbike) auf Ansage	2.+4. Woche April–Oktober	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag Genusstour, Donnerstag Tagestour	April–Oktober	Werner Wäfler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1–2 x pro Monat April–Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch
Zürich Süd	Donnerstag	April–Oktober	Jacqueline Larcher-Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	j.larcher@gmx.ch
Zürich West	Donnerstag	2–3 x pro Monat April–Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	bemasu@bluewin.ch

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Wanderleiterin/beim Wanderleiter bezogen werden. Die Wandergruppen und -leitenden sind unten aufgelistet (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

WANDERGRUPPE	LEITER/ -IN	TELEFON	E-MAIL
Bäretswil	Jörg Albrecht	044 939 11 80	js.albrecht@bluewin.ch
Buchs	Sonja Schmid	044 844 02 12	
Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33	annemarie.zehnder@bluewin.ch
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68	stefanie_huber@bluewin.ch
Dänikon / Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24	walter.trottmann@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52	wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Elsau	Hans Erzinger	052 363 19 61	vh.erzinger@bluewin.ch
Embrach	Erika Furrer	044 865 53 82	e.furrer@swissonline.ch
Gossau	Lisa Rohrer	043 833 94 59	lisarohrer@bluewin.ch
Hausen a. A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73	r.h.billeter@bluewin.ch
Henggart	Hedi Zolliker	052 316 18 44	
Hettlingen	Max Ziegler	052 316 16 45	postmags@bluewin.ch
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
Kilchberg	Helmut Strub	044 715 52 16	helmut.strub@bluewin.ch
Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch / Forch, Uessikon	Oskar Bachmann	044 980 11 74	oskar.bachmann@ggaweb.ch
Meilen	Trudi Schmid	044 910 08 89	trudy.n.schmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20	hanna.keller@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@freesurf.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12	marerni@hispeed.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09	y.bloechliger@gmail.com
Schlieren	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
Schwerzenbach	Hansruedi Erzberger	044 887 17 45	h.r.erzberger@bluewin.ch
Seuzach	Ernst Buchmann	052 335 27 03	ernst.buchmann@bluewin.ch
Stäfa	Elsbeth Schnyder	044 926 34 48	schnyder.elsbeth@bluewin.ch
Stallikon	Fritz Brändli	044 700 05 28	
Urdorf	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
Uster	Elisabeth Surbeck	044 940 90 96	esurbeck@bluewin.ch
Wallisellen	Bruno Lisser	044 830 13 27	b.lisser@glattnet.ch
Weisslingen	Werner Rüd	052 384 17 34	wm.rued@bluewin.ch
Wetzikon	Werner Jordi	044 940 72 05	werner.jordi@greenmail.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
Zumikon	Heinz Rähmi	044 918 27 74	hraehmi@bluewin.ch
Zürich	Rosmarie Meyer	044 253 20 55	meyer.ro@bluewin.ch
Zürich (Nord)	Elsi Kranz	044 302 46 38	elsikranz@bluewin.ch

AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Eine Liste der Gruppen Aqua-Fitness ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

FITNESS/GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der nächsten AKTIV-Ausgabe 3/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Ge-

dächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Internationale Tänze oder wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

ORIENTIERUNGSWANDERN



Orientierungswandern fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit und ist immer wieder ein Erlebnis. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Detailinformationen zu den einzelnen Routen und der Ausrüstung erhalten Sie über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Orientierungswandern oder beim Leiter.

WANN/ TREFFPUNKT Montag, 04.06., 13.30 Uhr
Bushaltestelle Rest.
Schlossberg, Madetswil

WANN/ TREFFPUNKT Montag, 02.07., 13.45 Uhr
Henggart
LEITUNG/ INFO Heinrich Sprecher
044 860 07 40
hsprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT

Mit Live-Musik: Die beliebte «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt Sie das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock'n'Roll schwingen. Mit Bistrobetrieb.

WANN Dienstag, 19.06.
ZEIT 14.00–17.00 Uhr
EINTRITT CHF 10.–
ORT Dance Academy Klubschule
Binzmühlestrasse 81
8050 Zürich, Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO Klubschule, 044 317 53 53
Pro Senectute, 058 451 51 31
www.zh.pro-senectute.ch

SPORTKURSE

In ausgewählten Sportarten finden fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat Bewegung und Sport von Pro Senectute Kanton Zürich. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

EVERDANCE

Einfache Tanzschritte und Musik zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Everdance ist eine neue Tanzform, die keinen Tanzpartner braucht. Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Samba oder Wiener Walzer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschritte werden mit sogenannten Verbindungsschritten zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden. Vorkenntnisse braucht es keine. Nachfolgend sind die Kursdaten der Periode von Mai bis Juli

publiziert. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich! Es werden lediglich die Lektionen bis zum Ende der Kursperiode in Rechnung gestellt. Die Kurse werden nach den Sommerferien fortgeführt, wenn immer möglich an den gleichen Tagen und zu den gleichen Zeiten wie bisher. Für die Kursdaten der Periode von August bis Dezember wenden Sie sich bitte an die Infoadresse.

Kurse Mai bis Juli

KURS DATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis zehn Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 70.- (5 × 50 Minuten) CHF 84.- (6 × 50 Minuten) CHF 98.- (7 × 50 Minuten) CHF 112.- (8 × 50 Minuten) CHF 126.- (9 × 50 Minuten) CHF 140.- (10 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

Adliswil

WANN	Dienstag, 16.20–17.10 Uhr 08.05.–19.06. (6 ×, ohne 29.05.)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Kirchstrasse 2
LEITUNG	Barbara Krucher

Bülach

WANN	Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 31.05.–12.07. (7 ×, ohne 28.06.)
ORT	Kath. Pfarreizentrum Scheuchzerstrasse 1
LEITUNG	Doris und René Marty

Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 07.05.–11.06. (5 ×, ohne 28.05.)
ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

Horgen

WANN	Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr 16.05.–11.07. (7 ×, ohne 30.05. und 06.06.)
ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
LEITUNG	Bianca Bamert

Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 09.05.–11.07. (10 ×)
ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Werner Niederhäuser

Meilen

WANN	Mittwoch, 09.05.–04.07. (9 ×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 11.05.–06.07. (8 ×, ohne 18.05.) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
ORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 07.05.–09.07. (8 ×, ohne 28.05. und 11.06.)
ORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 08.05.–10.07. (10 ×)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	René Marty

Uster

WANN	Montag, 13.00–13.50 Uhr Montag, 14.00–14.50 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.)
ORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
LEITUNG	Marianne Matousek

Volketswil

WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr 25.05.–13.07. (7 ×, ohne 29.06.)
ORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
LEITUNG	Marianne Matousek

Elisabeth Wüst, 64 Jahre,
ehemalige kaufmännische
Angestellte, Teilnehmerin
Internationale Tänze



Wädenswil

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 22.05.–10.07. (7 ×, ohne 12.06.), Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 16.05.–11.07. (7 ×, ohne 30.05. und 06.06.)
ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Bianca Bamert

Winterthur (Kongress- und Kirchengemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 14.00–14.50 Uhr Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 08.05.–10.07. (9 ×, ohne 12.06.)
ORT	Kongress- und Kirchengemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Caroline Gfeller

Winterthur (Seniorenzentrum Wiesengrund)

WANN	Freitag, 08.45–09.35 Uhr Freitag, 09.40–10.30 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr 11.05.–13.07. (9 ×, ohne 18.05.)
ORT	Seniorenzentrum Wiesengrund Wülflingerstrasse 7
LEITUNG	René Marty

Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.)
ORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.)
ORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 07.05.–09.07. (9 ×, ohne 28.05.)
ORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 07.05.–25.06. (7 ×, ohne 28.05.)
ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Edith Bonomo

NORDIC WALKING

Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert.

Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	09.00–10.30 Uhr Freitag, 17.08.–14.09.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90.– (5 × 90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 10.08.

Maja Plüer, 66 Jahre,
ehemalige Mitarbeiterin
in einer Arztpraxis,
Teilnehmerin Velofahren



TENNIS

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition! Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung, neue Kursperiode ab 17.09.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann, 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch

Tennis in Buchs/ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe. Winterperioden: CHF 210.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.– pro Person bei 3er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32/079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

Tennis in Dürnten

WANN	11.05.–31.08. (ohne Sommerferien) 07.09.–07.12. (ohne Herbstferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 250.– pro Person, ab Oktober CHF 264.– (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 044 937 25 38

BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum.

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Gedächtnis-Club in Winterthur

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 20.06., 19.09.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein, Gedächtnis-trainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen Im Abo von 5 und 10 Trainingseinheiten

INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
--------------------	--

«Frisch, fromm, fröhlich und frei»: Vom Wertewandel im Sport



Eine gedankliche Wanderung durch das 19. und 20. Jahrhundert mit kritischem Blick auf das heutige Sportgeschehen. An konkreten Beispielen werden Veränderungen von der persönlichen Einstellung zur Bewegung und zum Körper in unterschiedlichen Lebensphasen diskutiert.

WANN	Montag, 14.15 Uhr 04.06.
KURSORT	Pfarrzentrum Heilig Geist Langfurrenstrasse 10 8620 Wetzikon
LEITUNG	Dr. h. c. Heinz Keller Ehem. Direktor Eidg. Sport-schule Magglingen und ehem. Direktor des Bundes-amtes für Sport
KOSTEN	Unkostenbeitrag erwünscht
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland www.senioren-forum-zo.ch

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



Computer-Einsteigerkurse in Zürich

An sechs Halbtagen lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien und Ordner auf dem PC verwalten, im Internet wichtige Informationen suchen und E-Mails schreiben. Geschult wird mit dem Betriebssystem Windows 7 und Programmen von Microsoft Office 2010.

WANN	Freitag, 07.09.–12.10. Kurs 1: 09.00–12.00 Uhr Kurs 2: 13.30–16.30 Uhr
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 690.– (6 × 180 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 24. August 2012

Internet- und E-Mail-Kurs in Zürich

Gezielte und erfolgreiche Suche im World Wide Web (www), Senden von E-Mails. Schulung mit Windows 7, Thunderbird und Internet Explorer 9.

WANN	Freitag, 09.00–12.00 Uhr 22.06.–06.07.
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmelden bis 08.06.

Gemeinschaft im Netz, Kurs in Zürich

Das Internet aktiv nutzen und dort kommunizieren können! Sie lernen Foren und soziale Netzwerke (Facebook, Seniorweb usw.) kennen, telefonieren mit Skype und entdecken Youtube. Schulung mit Windows 7 und Internet Explorer 9.

WANN	Freitag, 13.30–16.30 Uhr 22.06.–06.07.
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 370.– (3 × 180 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 08.06.

Computeria Langnau am Albis

WANN	Jeden Montag, 09.00–11.30 Uhr
KURSORT	Schul- und Gemeindebibliothek Höflistrasse 5 8135 Langnau am Albis
LEITUNG	Freiwillige
KOSTEN	CHF 5.– (pro Vormittag)
INFO	PSZH Ortsvertretung Langnau am Albis Kurt Schudel, 044 713 28 32 schudel_k@bluewin.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Computeria Richterswil

WANN	Jeden Dienstag, 09.00–11.30 Uhr
KURSORT	Storchengass 4 8805 Richterswil
LEITUNG	Freiwillige
KOSTEN	CHF 10.– (für individuelle Beratung)
INFO	info@computeria-richterswil.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Computeria Rüschlikon

WANN	Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 09.00–11.00 Uhr (ohne Sommerferien)
KURSORT	Bahnhofstrasse 39 8803 Rüschlikon Im Untergeschoss Anbau Ev.-Ref. Kirche

LEITUNG	Freiwillige
KOSTEN	CHF 5.– (pro Vormittag)
INFO	Altersbeauftragte Rüschlikon Eva Müller, 044 724 24 25 rueschlikon@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Computeria Thalwil

WANN	Jeden Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr
KURSORT	Begegnungszentrum Serata Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil
LEITUNG	Freiwillige
KOSTEN	Keine
INFO	Altersbeauftragter Thalwil Beat Villiger, 043 305 74 74
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

SPRACHKURSE

Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch in Bülach

WANN	Montag–Freitag Diverse Niveaustufen Zeiten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 200.– bei 7 Teilnehmenden (16 × 60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

Englisch und Italienisch in Wetzikon

Sprachkurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

WANN	Laufend Kurse auf Anfrage
KURSORT	PSZH, DC Oberland Bahnhofstrasse 182 8620 Wetzikon
KOSTEN	CHF 20.– pro Lektion zu 90 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland, Rös Zollinger 044 930 08 10 roes.zollinger@bluewin.ch www.senioren-forum-zo.ch

Englisch Einsteigerkurs – Sterling Silver II in Zürich

Im Herbst 2011 hat dieser Einsteiger-sprachkurs begonnen. Mit dem speziell für ältere Menschen entwickelten Lehrbuch «Sterling Silver I» wird Ihnen die Sprache langsam vertraut. Im Fortsetzungskurs ab September 2012 wird mit dem Lehrbuch «Sterling Silver II» gearbeitet. Neueinsteiger/-innen verfügen über Grundkenntnisse der englischen Sprache und beherrschen «Sterling Silver I». Die Kursleiterin berät Sie gerne für die richtige Einstufung.

WANN **Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr**
12.09.–12.12.
(ohne 03.10. und 17.10.)

LEITUNG/ INFO	Gabriela Meier 044 422 30 53
KOSTEN	CHF 315.– (12×90 Minuten)
KURSORT/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 27.08.

Englisch-Konversationskurse (Stufe A2 / Stufe B1) in Zürich

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen. Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, verstehen Sie zentrale

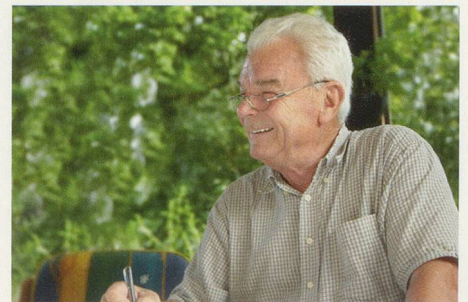
Punkte. Über vertraute Themen können Sie sich zusammenhängend äussern.

WANN	Kurs Stufe A2: Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 13.09.–13.12. (ohne 04.10. und 18.10.) Kursstufe B1: Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 13.09.–13.12. (ohne 04.10. und 18.10.)
------	---

LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 330.– (12×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 27.08.

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Altern – eine neue Erfahrung



An diesem kreativen Schreibwochenende werden Sie sich auf die Suche machen, welche Bilder Sie mit Alter und dem eigenen Älterwerden verbinden. Künstlerische Zeugnisse zum Thema «Alter» werden Sie zum Schreiben anregen. Für die Kursteilnahme braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Erleben Sie, wie Ihnen Ihre Worte leicht aus der Feder fliessen.

WANN	Fr–So, 15.06.–17.06. jeweils 13.30–17.30 Uhr
LEITUNG/ INFO	Renate Rubin, Erwachsenen- bildnerin, Poesie- und Bibliotherapeutin 044 481 56 03
KOSTEN	CHF 280.– (12×50 Minuten)
KURSORT/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 01.06.

Herbert Schwaninger, 69 Jahre,
ehemaliger Berufsfeuer-
wehrmann, Teilnehmer Nordic
Walking



Bücherstammtisch

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN Montag, 09.30–11.30 Uhr
04.06., 03.09.

KURSORT Königshof, Neumarkt 4
8400 Winterthur

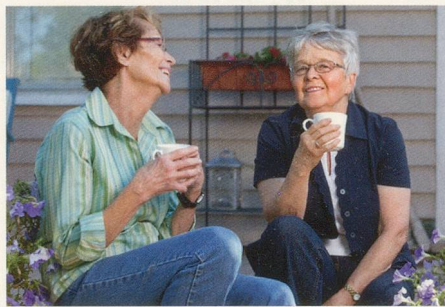
LEITUNG Ursula Schwickert

KOSTEN Keine

INFO PSZH, DC Winterthur
Astrid Schöni Graf
058 451 54 29
astrid.schoeni@
zh.pro-senectute.ch

ANMELDUNG Nicht erforderlich

Erzählcafé in Bülach



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre. Dies alles ist Erzählkaffee – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten.

WANN Freitag, 14.00–16.00 Uhr
29.06.

LEITUNG Veronika Eggenberger

KOSTEN Keine

KURSORT/ PSZH, DC Bülach
INFO/ Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
ANMELDUNG Veronika Eggenberger
058 451 53 00
veronika.eggenberger@
zh.pro-senectute.ch

Erzählcafé in Winterthur

Philosophieren über Alltägliches.

WANN Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr
30.05., 27.06.

KURSORT Königshof, Neumarkt 4
8400 Winterthur

LEITUNG Astrid Schöni

KOSTEN Keine

INFO PSZH, DC Winterthur
Astrid Schöni Graf
058 451 54 29
astrid.schoeni@
zh.pro-senectute.ch

ANMELDUNG Nicht erforderlich

Stubete «zäme singe»

WANN Dienstag, 13.30–14.30 Uhr
19.06., 03.07.
(mit Sommerfest)

KURSORT Königshof, Neumarkt 4
8400 Winterthur

LEITUNG Brigitte Schneider

KOSTEN Keine

INFO PSZH, DC Winterthur
Astrid Schöni Graf
058 451 54 29
astrid.schoeni@
zh.pro-senectute.ch

ANMELDUNG Nicht erforderlich

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 2/2012 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-709119-2

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungszentren

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

PEANNENSTIEL
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
Internet: www.zh.pro-senectute.ch

