

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): - **(2014)**

Heft 1

PDF erstellt am: **28.06.2024**

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



- 02 Mit dem Mountainbike über Stock und Stein
- 11 Mit geistiger Fitness unterwegs

MOUNTAINBIKEN_Pro Senectute Kanton Zürich bietet eine Vielzahl von sportlichen Aktivitäten an. Reto Nüesch gehört zum engagierten Team, das Mountainbike-Touren organisiert und leitet.

ZUSAMMEN BIKEN MACHT SPASS

Text//**ROBERT BÖSIGER** Mitarbeit und Bilder//**RETO NÜESCH**

Die geführten Touren führen durch wunderschöne Gegenden.

Umschlag:
Die Bikegruppe Illnau-Effretikon geniesst unterhalb des Pfannenstiels die prächtige Aussicht auf den Greifensee.



Reto Nüesch aus Greifensee hat noch nie zu denen gehört, die lieber auf dem Ofenbänkli sitzen und in den Flimmerkasten gucken. Der Mathematiker, der viele Jahre in der Informatik tätig war, geht so oft wie möglich hinaus in die Natur oder in eine Sporthalle. Wandern und Skitouren, Tennis und Badminton – das sind seine Aktivitäten. In den Augen seiner Frau Heidi gehört er zu den «ziemlich Angefressenen». Doch Nüesch's grosse Leidenschaft ist das Biken. Vor über zwanzig Jahren hat er damit begonnen, und der Bikevirus hat ihn nicht mehr losgelassen! So kennt er mittlerweile nicht nur seine nähere Umgebung und die schönsten Bikerouten am Pfannenstiel, Bachtel, Stoffel und im Tösstal. Es zog ihn auch auf längere Touren ins Ausland: Auf seinem Bike durchquerte er die Sinai-Halbinsel und befuhr endlose Eseltrails in Marokko. Und einmal überquerte er in der Cordillera Blanca in Peru zwei Pässe auf fast 5000 Me-

tern Höhe. Noch heute nimmt Nüesch an Bike-Marathons teil; als jeweils einer der ältesten Teilnehmenden ist für ihn dabei das Erlebnis der Teilnahme wichtiger als das Resultat.

Leiter von Biketouren

Biketreffe organisiert und leitet der sportlich ambitionierte Reto Nüesch schon seit vielen Jahren. Als ausgebildeter Rad- und Mountainbike-Leiter Erwachsenen-sport Schweiz (esa) gehört er seit mehr als drei Jahren auch zum Leiterteam der Velogruppe Illnau-Effretikon von Pro Senectute Kanton Zürich. Während sich Margrit Obrist (59) hauptsächlich auf die Gesamtorganisation und die Leitung der Velotouren konzentriert, leitet Nüesch die meisten Mountainbike-Touren der Gruppe.

Das Biken, so Nüesch, sei im Grunde ein idealer Sport für aktive und fitte Seniorinnen und Senioren. Dies nicht zuletzt

weil man bei minimaler Belastung der Gelenke seinen Kreislauf, seine Kraft und seinen Gleichgewichtssinn optimal trainieren könne. Damit bleibe man auch im Alter fit und beweglich. In der Regel handle es sich bei den Teilnehmenden um Leute, denen das Biken nicht völlig fremd sei. Eher selten beginne jemand im Seniorenalter mit Biken. Hingegen zeige es sich eindeutig, dass immer mehr Biker, die als junge Erwachsene mit diesem Sport begonnen hätten, nun langsam ins Pensionsalter kämen und auch als Rentner ihrem Hobby frönen möchten. Und genau diesen Leuten möchten die Bikegruppen von Pro Senectute Kanton Zürich eine Plattform bieten.

Mitmachen können Frauen und Männer ab sechzig Jahren, die eine solide Grundkondition mitbringen. Bei den Velotouren, sagt Reto Nüesch, gebe es hin und wieder Neueinsteiger und – in letzter Zeit immer mehr – auch solche, die mit E-Bikes erscheinen. Das sei bei den Biketouren anders. Hier hätten die Teilnehmenden meistens «Bikeerfahrung», da sie dieses Hobby bereits früher ausgeübt hätten und – allenfalls nach einem berufsbedingten Unterbruch – nach der Pensionierung wieder damit anfangen möchten.

Über Berg und Tal

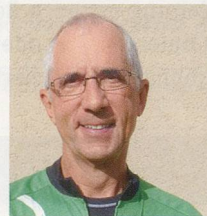
Die Halbtages- beziehungsweise Tagestouren führen über eine Strecke von etwa 25 bis 50 Kilometer mit ungefähr 400 bis 1000 Höhenmetern. Selbstverständlich gehört zur Teilnahme ein verkehrstüchtiges, geländegängiges Mountainbike, idealerweise mit gefederter Vordergabel, und ein Helm.

Von den zwanzig regional verteilten Pro-Senectute-Velo-Gruppen im Kanton Zürich bieten zurzeit vier Gruppen spezifische Mountainbike-Touren an (siehe Randspalte). In der Regel einmal pro Monat geht Reto Nüesch mit der Bikegruppe Illnau-Effretikon auf Tour; daran nehmen jeweils fünf bis zwölf Bikerinnen und Biker teil. Dass bisher nur wenige Frauen mitmachen, hängt nach Erfahrung von Nüesch damit zusammen, dass sich die Männer mehr zutrauen («und dann im Nachhinein zuweilen überrascht sind»), hingegen Frauen skeptischer und vorsichtiger seien. Die Angst der Frauen habe sich bisher immer als unbegründet erwiesen, und gerade Frauen, die regelmässig teilnahmen, machten erstaunliche Fortschritte in Kondition und Technik.

Gemeinschaftserlebnis

In die neue Saison startet Reto Nüesch mit der Bikegruppe üblicherweise mit einem Technikkurs. Auf einem abwechslungsreichen Hindernisparcours können gefahrlos die verschiedensten Geländesituationen geübt werden: Schmale Balken, Wippen, kleinere und höhere Absätze, verschieden hohe Treppenstufen und Wurzeln werden bewältigt. Mit der gewonnenen Sicherheit, so Reto Nüesch, mache das Biken auf den Touren durchs Jahr noch mehr Spass.

Apropos Spass: Dieser spielt bei den monatlichen Ausflügen eine wichtige Rolle. Unter den Teilnehmenden entsteht so etwas wie ein Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl. Ein Kaffeehalt unterwegs und eine Cola oder ein Bier am Ende der Tour gehören immer dazu! Es geht also nicht nur ums Biken, sondern auch darum, miteinander zu lachen. Und das, sagt Reto Nüesch, sei ja ebenso gesund wie die sportliche Betätigung.



Reto Nüesch (66) ist seit mehr als zwanzig Jahren auf dem Mountainbike unterwegs und leitet Touren in der Bikegruppe Illnau-Effretikon.

Unter kundiger Leitung

Zurzeit bieten vier Bikegruppen im Kanton Zürich während der Saison Halbtages- oder Tagestouren an. Anfang Saison sind das einfachere Touren. Später können die Anforderungen konditioneller und technischer Art etwas zunehmen. Ein Einstieg zu Beginn der Saison ist deshalb sicher sinnvoll. Alle Touren werden von ausgebildeten Rad- und Mountainbikeleiterinnen und -leitern geführt. Tempo und Schwierigkeit werden jeweils so gewählt, dass sich regelmässig Teilnehmende nicht überfordern müssen.

Auf der Website von Pro Senectute Kanton Zürich (www.pszh-sport.ch > Velofahren) werden während der Saison die aktuellen Touren ausgeschrieben. Bikegruppen und Ansprechpersonen sind:

- > Bülach: Jakob Gehring, Tel. 044 860 97 41
jakgehring@hispeed.ch
- > Illnau-Effretikon: Margrit Obrist, Tel. 052 345 28 92
margritobrist@bluewin.ch
- > Wald/Fiscenthal: Fritz Gafner, Tel. 055 246 36 10
fri-gaf@bluewin.ch
- > Zimmerberg: Werner Wäfler, Tel. 044 784 51 89,
wernerwaefler@gmail.com

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen!

SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > Wandern

laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können

die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
 - bei Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen auf Seite 16);
 - über www.pszh.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport;
 - oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe:

Aqua-Fitness, Internationale Tänze und Round Dance

- > Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking, Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

AQUA-FITNESS

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. 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. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Die entsprechenden Leiter/-innen geben Ihnen gerne Auskunft.



ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblli	Dienstag	19.15–20.00 Uhr	Katharina Grisseemann	044 844 65 48
Erlenbach	Schwimmbad Altersheim Gehren	Freitag	15.00–16.00 Uhr 16.00–17.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch	12.00–12.45 Uhr	Sylvia Marty	052 659 24 31
Humlikon	Heilpädagogische Schule	Dienstag	18.50–20.05 Uhr	Iris Kuster Andrea Fässler	052 317 29 11 052 534 43 29
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag Donnerstag	17.30–18.10 Uhr 18.10–18.55 Uhr	Christina Schlegel His Frei	044 920 36 29 044 920 52 60
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag	12.15–13.00 Uhr 13.00–13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag Montag Dienstag Dienstag Mittwoch Freitag	07.25–08.10 Uhr 08.15–09.05 Uhr 16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr 07.25–08.10 Uhr 07.25–08.10 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag	09.30–10.00 Uhr 10.15–10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90
Pfäffikon	Hallenbad Steinacker	Dienstag	16.00–16.45 Uhr (Oktober–April)	Barbara Leimgruber	052 386 13 71
Rüti	Schwimmbad Schulhaus Lindenberg	Mittwoch	13.45–14.45 Uhr	Erna Berthele	055 212 35 76

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch	18.30–19.15 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90
Seegräben	Villa Ra, Sack Seegräben	Mittwoch	09.00–09.40 Uhr 09.45–10.40 Uhr	Simona Covini	044 932 60 39
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag	16.15–17.15 Uhr (Oktober – April)	Marianne Baumann	052 316 21 03
Uster	Hallenbad Uster	Mittwoch	ab 10.15 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31
Wald	Hallenbad Wald	Freitag Samstag	14.45–15.45 Uhr 09.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag	08.00–08.45 Uhr	Anita Rufener	052 384 17 56
Wettswil	Schulhaus Wolfetsloh	Montag Freitag	07.15–08.00 Uhr 16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr	Barbara Lochner	079 458 10 34
Winterthur	Schulschwimmbaden Veltheim	Mittwoch	13.30–14.15 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
Winterthur	Hallenbad Brühlgut	Freitag	08.30–09.20 Uhr 09.20–10.10 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	10.05–10.30 Uhr 10.35–11.05 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch	16.45–17.30 Uhr	Marta Hunziker	044 341 21 06
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Borrweg	Mittwoch	17.00–17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	15.30–16.30 Uhr 16.30–17.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch	13.45–14.30 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.15–16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag	08.00–12.00 Uhr jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug	044 750 05 59 044 915 14 19
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74

FITNESS UND 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.

NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst züliges 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. 38 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

SCHNEESCHUHLAUFEN



Während der ganzen Wintersaison finden rund 40 Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung auch kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und die Anforderungen in Laufzeit und Höhenmeterangaben sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

BEWEGUNG
UND SPORT



Für Gesundheit und Kontakt

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.

INTERNATIONALE TÄNZE

Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem Ganzen gefügt. 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 Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der

Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Bitte kontaktieren Sie die aufgeführte Leitung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag	09.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag	14.00–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88
Dübendorf	Obere Mühle	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51
Egg	Kirchgem. Esslingen	Montag	09.00–11.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Elsau	Kirchgemeindehaus	Dienstag	14.00–15.30 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92
Erlenbach	Kirchgemeindehaus	Montag Donnerstag	14.15–15.45 Uhr 14.30–16.30 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45
Henggart	Gemeindesaal	Donnerstag (2. und 4. des Monats)	13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
Hombrechtikon	Kirchgemeindehaus	Dienstag	09.30–11.00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33
Meilen	(Untere) Turnhalle Dorf	Donnerstag	15.00–17.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16
Ottenbach	Gemeindesaal	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Kath. Pfarrsaal	Mittwoch	09.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Regensdorf	Ref. Kirchgemeindehaus	Montag (1. und 3. des Monats)	14.30–16.00 Uhr	Traute Baas	044 853 26 36
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag	08.30–10.00 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51
Thalwil	Kath. Pfarreisaal	Dienstag (alle 14 Tage)	09.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag	14.15–16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90
Wädenswil	Schulhaus Fuhrstrasse	Freitag	14.00–16.00 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag (alle 14 Tage)	14.00–16.00 Uhr	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65
Weiningen	Schlössli	Donnerstag (1. und 3. des Monats)	14.00–15.45 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51
Wetzikon	Alterssiedlung Kempton	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Heidi Blumer	044 930 31 05
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag	09.30–11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77
Winterthur (Ober-)	KiBeZ St. Marien	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51
Winterthur-Töss	Kirchgemeindehaus Töss	Montag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 4	Stöckli Hardau	Montag	14.00–16.00 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag	14.15–16.00 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Zürich, Kreis 6	Kirchgemeindehaus Paulus	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 7	Altersheim Klus Park	Mittwoch	14.30–16.00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 9	Evang. Kirchgemeindehaus Altstetten	Freitag	14.30–16.00 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Affoltern	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90

ROUND DANCE

Unten aufgelistet sind die Gruppen, welche American Rounds tanzen. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten, lässigen Tanzmelodien

wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/-in willkommen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Bitte kontaktieren Sie die aufgeführte Leitung. Neuneinsteigerinnen und Neueinsteiger wenden sich bitte an eine der beiden Leiterinnen Susanna Knobel oder Silvia Siegfried.



ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Zürich, Kreis 6	Kirchengemeindehaus Unterstrass	Freitag (alle 14 Tage), Grundkenntnisse vorausgesetzt	13.00–15.00 Uhr	Silvia Siegfried Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 35 53
Zürich, Kreis 6	Kirchengemeindehaus Unterstrass	Freitag (alle 14 Tage), für Fortgeschrittene	13.30–15.30 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53
Zürich, Kreis 10	Kirchengemeindehaus Höngg	Mittwoch (alle 14 Tage), gute Grundkenntnisse	16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Kirchengemeindehaus Glaubten	Freitag (alle 14 Tage), für Fortgeschrittene	09.15–11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. 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.–. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailausschreibung.

WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 07.04., 13.30 Uhr Uster, Bahnhof
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 05.05., 13.15 Uhr Hüntwangen, Schulhaus
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 02.06., 13.45 Uhr Sihlwald, Bahnhof
LEITUNG/ INFO	Heinrich Sprecher 044 860 07 40 hesprechersa@hotmail.com

WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: 38 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen 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 in den Detailprogrammen beschrieben.



Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.

VELOFAHREN

Die 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 Mehrtages- und 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.

THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und Live-Musik von Oldies, Walzer, Swing bis Rock'n'Roll.

WANN	Dienstag, 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

AKTIV-SPORTWOCHE

Detailausschreibungen über:
www.pszh.ch > Unser Angebot >
 Bewegung und Sport > Sportwochen
 oder 058 451 51 31.

Adelboden



Adelboden ist ein Ort der Kraft, ist mehr als Ferien- und Freizeitvielfalt. Entdecken Sie das Berner Oberland von seiner ursprünglichsten Seite. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Täglich bringen Sie die Leitenden mit Gymnastik in Schwung, und Sie wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teils anspruchsvollem Gelände.

WANN	So–Fr, 03.–08. August 2014
ORT	Hotel Steinmattli **** Adelboden
KOSTEN	Pauschal ab CHF 785.– (DZ), inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Fitnessraum, Bergbahnen, Ortsbusse und Hallenbad, Unterricht und Betreuung durch ausgebildete Sportleitende

ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 isaak@bluewin.ch Beatrice Frischknecht, 055 243 23 07
ANMELDUNG	Schriftlich an PSZH mit Anmeldetalon gemäss Detailausschreibung bis 30.04.2014

SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich
 Bewegung und Sport
 Forchstrasse 145, 8032 Zürich
 058 451 51 36, jeweils 08.00–12.00 Uhr
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Unser Angebot >
 Bewegung und Sport
 > Die Angebote richten sich
 an Interessierte 60 plus.
 > Versicherung ist Sache der Teil-
 nehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie alleine in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Frühlingsferien 2014 fortgesetzt.

Laufende Kurse Februar bis April 2014

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE NACH KURS- DAUER	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 Schuhe

Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10.00–10.50 Uhr 03.03.–14.04. (7 ×)
KURSORT	werk eins (vis-à-vis Jumbo) Werkstrasse 1
LEITUNG	Martina Foster

Birmensdorf^{NEU}

WANN	Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr 06.03.–17.04. (6 ×, ohne 10.04.)
KURSORT	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstrasse 10
LEITUNG	Jutta Moser

CHF 5.– Rabatt

beim Kauf einer Packung
HALIBUT® osteo

Einlösbar bis 30. April 2014
 in allen Apotheken und Drogerien.
 Boni nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel:
 Rückerstattung durch den Aussendienst.

 Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Albsthal



www.halibut.ch




**Erhöhtes
 Risiko?**

Ab heute HALIBUT osteo.

Vitamin D dient der
Erhaltung von
 gesunden Knochen
 und reguliert
 die Einlagerung
 von Calcium.

HALIBUT® osteo enthält:
 800 IE Vitamin D
 200 µg Vitamin K
 250 mg EPA + DHA

Nahrungsergänzungsmittel mit
 Fischöl & Vitamin D für Personen ab 60 Jahren
 Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Albsthal 

Bonstetten

WANN	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr 04.03.–15.04. (7×)
KURSORT	Turnhalle S1 Kreuzung Schachenstrasse/Schachenrain
LEITUNG	Martina Foster

Dübendorf

WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr 24.02.–24.03. (5×)
KURSORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Bahnhofstrasse 37
LEITUNG	Lotti Rufer

Embrach ^{NEU}

WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr 10.03.–14.04. (6×)
KURSORT	KZU Kompetenzzentrum Pflege und Gesundheit Römerweg 51
LEITUNG	Margrith Nagel

Horgen

WANN	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 25.02.–15.04. (8×)
KURSORT	Alterssiedlung Tannenbach Speerstrasse 9
LEITUNG	Susana Barranco

Kloten

WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 05.03.–16.04. (7×)
KURSORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
LEITUNG	Lisa Pfister

Meilen

WANN	Mittwoch, 26.02.–16.04. (8×) 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr, Freitag, 28.02.–11.04. (7×) 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Schulhaus Dorf, Turnhalle Schulhausstrasse 17
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Pfäffikon

WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr 03.03.–14.04. (6×, ohne 10.03.)
------	---

Drei Tage Everdance® über dem Walensee

Sind Sie bereits begeisterte/-r Teilnehmer/-in in einem Kurs oder möchten Sie Everdance®, siehe Beschreibung auf Seite 8, erstmals erleben? An drei Tagen tanzen Sie in vier Workshops durch eine breite Schritt- und Musikapalette. Sie geniessen die herrliche Panoramalage, die marktfrische Küche und die Gemeinschaft mit anderen Frauen und Männern 60plus.

// WANN Donnerstag–Samstag, 17.–19. April 2014 // WO Seminarhotel Lihn in Filzbach // ANREISE Individuell // LEITUNG Hotelier Hannes Hochuli und Everdance®-Leiterin Monika Stirnimann // KOSTEN ab CHF 380.– inkl. Vollpension, Tanzworkshop, Mineralwasser und Früchte // INFORMATION UND ANMELDUNG Seminarhotel Lihn, www.lihn.ch/everdance, 055 614 64 64

KURSORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
LEITUNG	Caroline Gfeller

Regensdorf

WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr 11.03.–08.04. (5×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
LEITUNG	Monika Stirnimann

Stäfa

WANN	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 26.02.–16.04. (8×)
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstrasse 35
LEITUNG	Verena Pickart Demont

Thalwil

WANN	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 27.02.–17.04. (8×)
KURSORT	Pfisterschüür Alte Landstrasse 104
LEITUNG	Susana Barranco

Urdorf

WANN	Montag, 11.00–11.50 Uhr 24.02.–14.04. (8×) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 25.02.–15.04. (9×)
KURSORT	Rhythmikraum Schulhaus Feld
LEITUNG	Monika Descombes

Uster

WANN	Montag, 24.02.–14.04. (8×) 14.00–14.50 Uhr 16.10–17.00 Uhr
------	--

KURSORT	friz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstrasse 30
LEITUNG	Marianne Schütz

Volketswil

WANN	Freitag, 12.10–13.00 Uhr 07.03.–11.04. (6×)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au 1
LEITUNG	Marianne Schütz

Wädenswil

WANN	Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr 26.02.–16.04. (8×)
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
LEITUNG	Susana Barranco

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN	Dienstag, 18.02.–08.04. (7×, ohne 18.03.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr
KURSORT	Kongress- und Kirchgemeindehaus, Liebestrasse 3
LEITUNG	Petra Erb

Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN	Freitag, 09.10–10.00 Uhr 21.02.–11.04. (8×)
KURSORT	Evang.-Ref. Kirchgemeinde Mattenbach Unterer Deutweg 13
LEITUNG	Petra Erb

>>

>>

Zürich-Albisrieden

WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr 24.02.–14.04. (8×)
KURSORT	Backstage Studio Hardstrasse 81, 8004 Zürich
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance®)

Zürich-Altstetten

WANN	Montag, 24.02.–14.04. (8×) 13.30–14.20 Uhr 14.30–15.20 Uhr
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance Albulastrasse 47, 8048 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Hottingen

WANN	Montag, 24.02.–14.04. (7×, ohne 07.04.) 14.00–14.50 Uhr 15.00–15.50 Uhr 16.00–16.50 Uhr
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen Gemeindestrasse 54 8032 Zürich
LEITUNG	Helen Rüegg

Zürich-Oberstrass

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 26.02.–16.04. (8×)
KURSORT	Tanzschule Dance it Stäblistrasse 2, 8006 Zürich
LEITUNG	Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

WANN	Montag, 16.25–17.15 Uhr 24.02.–14.04. (8×)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen ^{NEU}

WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 26.02.–16.04. (7×, ohne 09.04.)
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 85 8038 Zürich
LEITUNG	Brigitte Mühlestein

LINE DANCE

Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 26.02.–16.04. 09.15–10.15 Uhr für Leute mit Tanzerfahrung, 10.45–11.45 Uhr für Tanz-Unerfahrene
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 112.– (7×60 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

TAIJI/QI GONG

Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehren Ihre Lebensenergie. Und ganz von alleine verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 26.02.–16.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 152.– (8×50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

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 Laufende Kursperiode Neue Kurse ab 14. April 2014
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
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 Laufende Kursperiode ab 20. Februar 2014 (und evtl. 19. Februar)
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstr. 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	Sommerperioden: CHF 170.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 215.– pro Person bei 3er-Gruppe, inkl. Platzmiete (8×60 Minuten)
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 Freitagmorgen
08.00–09.00 Uhr
09.00–10.00 Uhr
10.00–11.00 Uhr
11.00–12.00 Uhr
Laufende Kursperiode:
10.01.–11.04.
(ohne Sportferien)
Nächste Kursperiode:
09.05.–29.08.
(ohne Sommerferien)

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Tennishalle Dürnten
Bubikerstr. 43a, 8635 Dürnten

KOSTEN Sommer- und Winterperioden:
CHF 264.– pro Person,
inkl. Platzmiete
(12×60 Minuten)

INFO/ ANMELDUNG Toni Schnetzer, 044 937 11 42
a.schnetzer@hispeed.ch
oder Hans Guldemann
044 937 25 38

LEITUNG Karin Eschmann, Silvia Müller
Kursleiterinnen FSB/SVEB 1

KOSTEN CHF 420.–

KURSORT Frobergstr. 43, 8620 Wetzikon

INFO/ ANMELDUNG frauen-art
043 244 55 05 / 044 836 58 46
kurse@frauen-art.ch
www.frauen-art.ch

Trauerprozesse – Umgang mit Trauer und Abschied – offen auch für Männer

Trauerprozesse sind Lernprozesse und oft Schwerstarbeit für die Seele. Je besser es gelingt, die verschiedenen Trauerphasen zu bewältigen, umso grösser ist die Chance, gestärkt neuen Lebensmut zu fassen.

WANN Donnerstag und Freitag,
10.00–13.00 /
14.00–17.00 Uhr
01.05. und 02.05.

LEITUNG Karin Eschmann, Silvia Müller
Kursleiterinnen FSB/SVEB 1

KOSTEN CHF 420.–

KURSORT Frobergstr. 43, 8620 Wetzikon

INFO frauen-art
043 244 55 05 / 044 836 58 46
kurse@frauen-art.ch
www.frauen-art.ch

STADT WINTERTHUR

Gedächtnis-Club

Wollen Sie Neues kennenlernen, suchen Sie Orientierung für geistige Fitness? Hier erhalten Sie neue Anregungen für die alltägliche Fitness Ihres Gedächtnisses. Vorkenntnisse sind gewünscht.

WANN Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr
05.02./05.03./02.04./
07.05.

EINSTIEG Voraussetzung:
besuchtes Gedächtnistraining

LEITUNG Maria Holenstein und
Susanne Fritschi, Gedächtnis-
trainerin SVGT

KOSTEN CHF 20.– pro Morgen
(Abo für 5 oder 10 Termine)

KURSORT Königshof
Neumarkt 4, 8400 Winterthur

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

STADT ZÜRICH

Geistige Fitness (Grundkurs)

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

WANN Kurs 02:
Dienstag, 09.30–11.45 Uhr
15.04.–03.06.

LEITUNG Annette Zanoni,
Gedächtnistrainerin SVGT

KOSTEN CHF 220.–
(8×120 Min. + Pause)

KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
058 451 50 00
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Geistige Fitness (Aufbaukurs)

Gedächtnistraining haben Sie bereits kennengelernt. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

WANN Kurs 03:
Dienstag, 14.00–16.15 Uhr
29.04.–03.06.

LEITUNG Annette Zanoni,
Gedächtnistrainerin SVGT

KOSTEN CHF 175.–
(6×120 Min. + Pause)

KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
058 451 50 00
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Träff

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Im monatlichen «Träff» haben Sie hierzu Gelegenheit.

WANN Montag, 14.00–15.45 Uhr
19.05./16.06./18.08./
15.09./20.10./17.11.

LEITUNG Carla Wagner,
Gedächtnistrainerin SVGT

KOSTEN CHF 160.– (6×90 Min. + Pause)

KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
058 451 50 00
dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Selbst- und bewusst zu neuer Lebenslust – für Frauen

Selbstbewusstsein kann im Laufe des Lebens ins Wanken geraten. Ziel ist es, mit diesen Erkenntnissen mehr Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu gewinnen.

WANN Samstag, 10.00–13.00 /
14.00–17.00 Uhr
12.04. und 26.04.

>>



MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

Computeria

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiter weiss, findet in den «Computerias» Hilfe und praktische Tipps. Sie bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Wo die nächste Computeria in ihrer Umgebung ist und was sie anbietet, finden Sie unter www.zh.pro-senectute.ch > Unsere Angebote > Bildung und Kultur.

LEITUNG	Freiwillige
INFO	Werner Züst, 044 362 28 09, info@computeria-zuerich.ch, www.computeria-zuerich.ch
ANMELDEN	Nicht nötig

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Computerkurse

KURSORT	Berufsschule Bülach/Schwerzgruebstr. 28 oder Lindenhofstrasse 10, 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule Bülach
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Unterland/Furttal Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8 und Office 2013

PC-Grundlagen (Einstieg)

Ein Einsteigerkurs für SeniorInnen, die sich mit dem Computer erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen.

WANN	Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr, 14.05.–02.07. Kurs: pc-g60-e2
KOSTEN	CHF 325.– (8×110 Minuten)

PC-Grundlagen (Vertiefung)

Sie möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen. >>

WANN	Dienstag, 15.50–17.40 Uhr, 13.05.–01.07. Kurs: pc-g60-v2
KOSTEN	CHF 325.– (8×110 Minuten)

Bildbearbeitung mit Google Picasa 60+

Nach diesem Kurs beherrschen Sie den Umgang mit Picasa, können Bilder verwalten und diese bearbeiten.

WANN	Montag, 09.30–11.10 Uhr, 12.05.–02.06. Kurs: pc-pic60+
KOSTEN	CHF 145.– (4×100 Minuten)

Einladungen gestalten

VORAUSSETZUNGEN	Besuchte PC-Kurse Einstieg und Vertiefung
WANN	Montag, 15.50–17.40 Uhr 10.03.–07.04. 12.05.–02.06. Kurs: pc-60-ein
KOSTEN	CHF 250.– (5×110 Minuten)

Kurs Apple iPhone

Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie mit dem iPhone auch fotografieren, E-Mails lesen und im Internet surfen.

WANN	Freitag, 14.15–16.15 Uhr, 07.03. und 14.03.
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 130.– (4×120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Lern- und Begegnungszentrum Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 453 51 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse nötig

Kurs iPad

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

WANN	Montag, 08.30–12.00 Uhr 03.03. und 10.03.
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 220.– (2×180 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Lern- und Begegnungszentrum Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 453 51 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse nötig

SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT

Kurse für Computer, Phones und Tablets

KURSORT	8952 Schlieren
START	ab Mitte März Einzel- und Gruppenunterricht
LEITUNG	Kompetente Fachleute der Computeria Schlieren
INFO/ ANMELDUNG	058 451 52 00 dc.limmattal@pszh.ch www.computeria-schlieren.ch

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Computerkurse



MS-Office Programme und PhotoShop, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops und Computertreff.

WANN	laufende Kurse auf Anfrage
KOSTEN	je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Pflegezentrum Grund Wagerenstr. 20, 8610 Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
INFO	Computeria Uster 044 940 80 64 / 044 940 06 37 info@computeria.uster.ch www.computeria-uster.ch

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Smartphonekurse

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Bahnhofstrasse 182 8620 Wetzikon
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior, Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch



Basis- und Aufbaukurse Smartphone

Smartphones – leicht zu bedienende Mobiltelefone mit vielen Zusatzfunktionen.

INHALTE	Basis: Bedienung der Oberfläche, Telefonieren und SMS Aufbau: Apps (Anwendungen) einrichten, E-Mail, Internet, Bilder aufnehmen und verschicken
HINWEIS	Bitte nehmen Sie Ihr eigenes Gerät mit
KOSTEN	Einzelner Kurs: CHF 110.– Basis und Aufbau zusammen: CHF 200.–

Basiskurse Smartphone

WANN	iPhone: Samstag, 08.30–10.00 Uhr 01.03. Samsung: Samstag, 10.30–12.00 Uhr 08.03.
------	---

Aufbaukurse Smartphone

WANN	iPhone: Samstag, 08.30–10.00 Uhr 05.04. Samsung: Samstag, 10.30–12.00 Uhr 12.04.
------	---

STADT WINTERTHUR

Computerkurse – Einführungskurs, Internet und E-Mail

Sie lernen im Internet surfen, finden gezielt Informationen, wissen, worauf bei der Internetsicherheit zu achten ist und lernen den Umgang mit E-Mails.

WANN	Mittwoch, 13.30–16.00 Uhr 26.03.–16.04.
KURSORT	Berufsfachschule Winterthur, Schulhaus Mühletal Tösstalstr. 26, 8400 Winterthur
LEITUNG	Informatiker der Berufsfachschule
KOSTEN	CHF 396.– (12 × 45 Minuten)
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Bis 24.02.

STADT ZÜRICH

Computerkurse

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

Einsteigerkurse

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte/Mails schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet finden.

WANN	Kurs 01: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 04.03.–08.04. Kurs 02: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 29.04.–03.06. Kurs 03: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 10.06.–15.07.
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Smartphone (iPhone) Grund- und Aufbaukurse

Smartphones sind leicht zu bedienende Mobiltelefone, die über viele Zusatzfunktionen verfügen.

WANN	Kurs 05 (Grundkurs): Freitag, 09.00–12.00 Uhr 11.04.–25.04. Kurs 01 (Aufbaukurs): Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 08.04.–15.04.
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)

Smartphone (Samsung Galaxy) Grundkurse

Smartphones von Samsung sind leicht zu bedienende Mobiltelefone, die über viele Zusatzfunktionen verfügen.

WANN	Kurs 03: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 11.04.–25.04.
------	---

LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)

Tablet (iPad) Grund- und Aufbaukurse

Tablet-PC sind leicht zu bedienen und handlich. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Keine Vorkenntnisse notwendig.

WANN	Kurs 03 (Grundkurs): Freitag, 09.00–12.00 Uhr 09.05.–13.06. (ausser 30.05.) Kurs 04 (Grundkurs): Freitag, 13.30–16.30 Uhr 06.06.–04.07. Kurs 01 (Aufbaukurs): Freitag, 13.30–16.30 Uhr 09.05.–23.05.
KOSTEN	Grundkurs: CHF 580.– (5 × 180 Minuten) Aufbaukurs: CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Tablet (Samsung Galaxy) Grund- und Aufbaukurse

Sie haben sich für ein Tablet mit dem Betriebssystem Android entschieden. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Lerninhalte s. Tablet-Grundkurse (iPad).

WANN	Kurs 02 (Grundkurs): Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 10.06.–08.07. Kurs 01 (Aufbaukurs): Freitag, 13.30–16.30 Uhr 20.06.–04.07.
KOSTEN	Grundkurs: CHF 580.– (5 × 180 Minuten) Aufbaukurs: CHF 350.– (3 × 180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Skypen, Facebook, YouTube

Sie lernen die Möglichkeiten und Funktionsweise eines sozialen Netzwerks kennen, lernen telefonieren im Internet und entdecken auf spielerische Weise die Videoplattform YouTube.

WANN	Kurs 02: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 20.05.–03.06.
------	--



KOSTEN CHF 370.– (3 × 180 Minuten)
für EL-BezügerInnen CHF 175.–

SPRACHKURSE

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.

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch)

ANGEBOT	Englisch, Grundstufe (A1/A2) Englisch, Mittelstufe (B1/B2) Englisch, Oberstufe (C1) Italienisch, Grundstufe (A1/A2) Italienisch, Oberstufe (C1) Spanisch, Grundstufe (A1/A2) Spanisch, Mittelstufe (B1) Spanisch, Oberstufe (C1) Französisch, Oberstufe (C1)
WANN	Kursdaten auf Anfrage
KOSTEN	CHF 255.– bei 7 TN (17 × 60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schnuppern jederzeit möglich

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Englisch und Italienisch

WANN	Montag, Mittwoch, Freitag; genaue Zeiten auf Anfrage Kurse mit verschiedenen Niveaus
KOSTEN	CHF 20.– (90 Minuten)
LEITUNG	je nach Kurs
KURSORT	je nach Kurs
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 (Di + Fr 9.00–11.00 Uhr) seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
HINWEIS	Schnuppern jederzeit möglich

Konversationsgruppe

Tea Time Chat (Englisch) und Causerie (Französisch).

WANN	monatlich auf Anfrage
KOSTEN	CHF 8.– pro Nachmittag (120 Minuten inkl. Kaffee)
LEITUNG	je nach Gruppe
KURSORT	je nach Gruppe
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 (Di + Fr 9.00–11.00 Uhr) seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Englisch-Konversationskurs jeden Dienstagmorgen

WANN	Montag, Dienstag, Donnerstag; Unterschiedliche Niveaustufen
LEITUNG	je nach Gruppe
KOSTEN	CHF 20.– pro Lektion (90 Minuten)
KURSORT	DC Oberland, Bahnhofstr. 182, 8620 Wetzikon
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 044 930 08 10 info@senioren-forum-zo.ch www.senioren-forum-zo.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

STADT ZÜRICH

Englisch-Konversationskurse (Stufe A1, A2 oder B1)

In Kleingruppen (max. 9 Personen) werden Sie Ihr Englisch aktiv an.

WANN	Kurs 06 (A2): Montag, 10.00–11.30 Uhr 07.04.–07.07. (ausser 21.04./09.06.) Kurs 07 (A1): Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 09.04.–09.07. (ausser 23.04./04.06.) Kurs 08 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 10.04.–10.07. (ausser 24.04./01.05./29.05.) Kurs 09 (B1): Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 10.04.–10.07. (ausser 24.04./01.05./29.05.)
------	--

	Kurs 10 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 10.04.–10.07. (ausser 24.04./01.05./29.05.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	Kurs 06/07: CHF 330.– (12 × 90 Min.) Kurs 08/09/10: CHF 300.– (11 × 90 Min.) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Englisch-Konversationskurs "Are you ready for conversation?"

Vorhandene Englischkenntnisse werden ohne Druck und mit viel Spass aufgefrischt. Wir werden uns auf Englisch mit Themen aus den Bereichen Kunst, Gesellschaft usw. beschäftigen.

WANN	Kurs 02: Freitag, 14.00–16.00 Uhr 02.05.–11.07.
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Min.) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Englisch-Einsteigerkurse Fortsetzung II

Englisch in entspannter Atmosphäre lernen. Sie werden einen Alltagswortschatz erwerben, den Sie auf Reisen, im privaten Kontakt und in alltäglichen Situationen anwenden können. Sie verfügen bereits über Basiskenntnisse der englischen Sprache.

WANN	Kurs 03: Freitag, 09.00–10.30 Uhr 25.04.–11.07. (ausser 30.05.) Kurs 04: Freitag, 10.45–12.15 Uhr 25.04.–11.07. (ausser 30.05.)
LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 315.– (11 × 90 Min.) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion



KURSORT/ PSZH, DC Stadt Zürich
 INFO/ Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
 ANMELDUNG 058 451 50 00
 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Erzähl-Café in Bülach

Wir tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Lustiges, Amüsantes und erinnern uns: ... das waren noch Zeiten!

WANN Freitag, 14.00–16.00 Uhr
 28.02./28.03./25.04./
 27.06. (ohne Mai)

KOSTEN Keine

KURSORT/ PSZH, DC Bülach
 INFO Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
 058 451 53 00
 veronika.eggenberger@pszh.ch

ANMELDUNG Nicht erforderlich

Plastisches, figürliches Gestalten



Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich manuell zu betätigen, sich figürlich auszudrücken und sich mit dem uralten Material Tonerde befassen möchten. Mit Einblick in die Kunstgeschichte.

WANN Freitag bis Sonntag
 23.05., 14.00–20.00 Uhr
 24.05., 10.00–16.00 Uhr
 25.05., 10.00–16.00 Uhr

KOSTEN CHF 360.– (3 Tage)

LEITUNG Frau Eva Ehrismann, Bildhauerin und international bekannte Künstlerin

KURSORT/ PSZH, DC Bülach
 INFO Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
 058 451 53 00
 veronika.eggenberger@pszh.ch

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Vom Kartenlegen bis zum Jasstreff

WANN Dienstag, 14.00–16.00 Uhr,
 11. März bis Anfang Juli 2014
 (alle 14 Tage)
 Einsteigen jederzeit möglich
 (Spezialkurse auf Anfrage)

KOSTEN CHF 2.– pro Nachmittag
 (Spezialkurse auf Anfrage)

KURSORT Alterssiedlung Kreuz, Eingang
 Apothekerstrasse 15, Uster

LEITUNG Elisabeth Tardy/Ruedi Pfaff-
 hauser/Yvonne Wüthrich

INFO Senioren-Netz Uster
 044 940 24 77
 (Di + Fr 9.00–11.00 Uhr)
 seniorennetz-uster@bluewin.ch
 www.seniorennetz-uster.ch

STADT WINTERTHUR

Erzähl-Café

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und gemütliche Atmosphäre. Dies alles ist Erzähl-Café – aber auch alles, was Sie daraus machen.

WANN Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr
 26.02./26.03./30.04.

LEITUNG Astrid Schöni

KOSTEN keine

KURSORT/ PSZH, DC Winterthur
 INFO Brühlgartenstrasse 1
 8400 Winterthur

ANMELDUNG Astrid Schöni, 058 451 54 29
 astrid.schoeni@pszh.ch

Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografien und Musik der Komponisten Jacques Offenbach, Antonin Dvorak, Modest Mussorgsky und Edward Grieg kennen.

WANN Dienstag, 09.30–11.30 Uhr
 04.03.–25.03.

LEITUNG Wolfgang Langer

KOSTEN CHF 100.– (4 × 120 Min.)

KURSORT Königshof, Neumarkt 4,
 8400 Winterthur

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

ANMELDUNG Bis 25.02.

Märchen, Wege – Lebenswege

Sie hören ein Märchen, wir gehen der Geschichte auf den Grund und Sie stellen eine Verbindung zu Ihrem Leben und zur heutigen Zeit her.

WANN Dienstag, 09.30–11.30 Uhr
 01.04./06.05.

LEITUNG Iris Kellerhals, Märchenerzäh-
 lerin, Erwachsenenbildnerin

KOSTEN CHF 20.– pro Morgen

KURSORT Königshof, Neumarkt 4,
 8400 Winterthur

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

ANMELDUNG Bis 15.03.

Stubete «zäme singe»

WANN Dienstag, 13.30–14.30 Uhr
 18.02./25.03./15.04./27.5./
 24.06.

KURSORT Königshof, Neumarkt 4,
 8400 Winterthur

LEITUNG Brigitte Schneider

KOSTEN Keine

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

ANMELDUNG Nicht erforderlich

STADT ZÜRICH

Diskussionsrunde 60+ – zeitgenössische Texte aus Hörbüchern

Zuhören – diskutieren – Meinungen austauschen. Auch geeignet für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen.

WANN Jeden 2. Donnerstag,
 09.30–11.30 Uhr
 6.3./20.3./3.4./17.4./15.5./
 12.6./26.6. usw.

KURSORT PSZH, DC Stadt Zürich
 Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich

LEITUNG Vera Nicolay

KOSTEN Keine

INFO Vera Nicolay, 044 342 43 75
 vera4@gmx.ch

ANMELDUNG Nicht erforderlich

AVANTAGE: VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Leben Sie in einer Partnerschaft, besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar.

DAUER	Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr	
WANN/ORT	10.–11.04.	Winterthur
	08.–09.05.	Wetzikon
	21.–22.05.	Zürich
	05.–06.06.	Kappel a. Albis
	19.–20.06.	Wetzikon
	26.–27.06.	Zürich
	03.–04.07.	Winterthur
KOSTEN	Einzelpersonen: CHF 700.– Paare: CHF 1350.–	
INFO/ ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch	

FREIWILLIGENARBEIT

TREUHANDDIENST

Grundschulung Treuhanddienst

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

WANN	Schulung Stadt Zürich und Zimmerberg: 26.05., 13.30–17.00 Uhr und 27.05., 09.00–12.00 Uhr
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
KONTAKT	Susanne Keller oder Stefan Müller, 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
WANN	Schulung für übrigen Kanton Zürich: 26. und 27.02., jeweils 13.30–17.30 Uhr
ORT	PSZH, DC Winterthur Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur

>>

KONTAKT	Eva Derendinger (Winterthur): 058 451 54 48 Brigitte Täschler (Unterland/ Furttal): 058 451 53 06 Hanna Urech (Oberland): 058 451 53 84 Tanja Zimmermann (Limmattal/Knonaueramt): 058 451 52 00
---------	---

INFO ERWACHSENENSORTLEITER/-IN

Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern: Über 540 Gruppen sind regelmässig aktiv im Kanton Zürich. Geleitet werden diese von über 600 jüngeren und älteren Sportleitenden. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenenportleiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

Zürich

WANN	Donnerstag, 27.02. 16.45–18.15 Uhr, Freitag, 28.03. 15.00–16.30 Uhr
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, Forchstrasse 145 8032 Zürich, 058 451 51 31 sport@pszh.ch

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 1/2014 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/FURTAL
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

LIMMATTAL/KNONAUEAMT
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
info@pszh.ch
www.pszh.ch

