

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2015)
Heft: 1

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.03.2025

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



- 02 Tablet- und Smartphonekurse für Seniorinnen und Senioren
- 04 Alle Gruppen Aqua-Fitness und Internationale Tänze



«ES IST NIE ZU SPÄT, ETWAS NEUES ZU LERNEN»

Interview//ROBERT BÖSIGER

EINSTIEG IN DIE DIGITALE WELT_

Manchmal sind Angst und Respekt grösser als Neugier, zum Beispiel, wenn es darum geht, den Umgang mit Smartphones zu erlernen. Pro Senectute Kanton Zürich bietet Kurse für Seniorinnen und Senioren. AKTIV hat sich mit Jessica Bandini unterhalten; sie erteilt solche Kurse.



Zusammen mit Gleichgesinnten den Zugang zu neuen Technologien entdecken kann Berührungsängste abbauen und macht sogar Spass.

Sie, Frau Bandini, führen Seniorinnen und Senioren in die digital-mobile Welt von Smartphones, Tablets und dergleichen ein. Welche Erfahrungen machen Sie im Rahmen Ihrer Kurse? Was bringt ältere Menschen überhaupt dazu, sich für einen Kurse anzumelden?

Ich mache fast ausschliesslich positive Erfahrungen in den Kursen. Anfangs herrscht oft eine gewisse Unsicherheit und Respekt gegenüber den Geräten, doch genau um diese Ängste abzubauen kommen viele der Menschen in die Kurse. Sie sind interessiert und wollen mithalten können. Sie wollen SMS schreiben können und oft sehen sie es als Notwendigkeit, erreichbar zu sein in einem Notfall.

Wo liegt der grösste Unterschied, ob Sie junge oder ältere Menschen ins Handwerk einführen?

Junge Menschen wachsen mit der heutigen Technik auf. Die Logik hinter den Geräten ist ihnen bereits vertraut und sie bringen deswegen auch weniger Ängste mit. Deswegen gehen Schulungen mit jungen Menschen schneller. Dabei variiert auch der Interessenbereich. Währenddem ich mit der älteren Generation nach Kuchenrezepten suche, würde ich wohl mit jüngeren eher auf Twitter gehen und die neusten Promi-Tweets anschauen.

Welche Fähigkeiten braucht es, um wie Sie solche Kurse an Seniorinnen und Senioren zu erteilen?

Ich denke es ist wichtig, dass man das Know-how und die Selbstsicherheit im Umgang mit diesen Geräten mit sich bringt. Es ist wichtig ruhig zu bleiben und Geduld zu haben. Und vor allem muss man immer im Hinterkopf behalten, dass die meisten Teilnehmer ohne jegliches Vorwissen kommen und Neuland betreten und dementsprechend mit ihnen kommunizieren. Man muss flexibel sein als Kursleitung, denn jeder Kurs hat die eine



oder andere Panne und die Kursgeschwindigkeit mit jeder Gruppe wird vorzu angepasst. Dabei werden die individuellen Bedürfnisse jedes Teilnehmers immer berücksichtigt.

Braucht es zuweilen auch Nerven?

Es ist wichtig nie zu vergessen, dass man eine Generation unterrichtet, die nicht mit dieser Technologie aufgewachsen ist. Ich denke, solange dass man dies im Hinterkopf behält und das nötige Verständnis dafür mitbringt, braucht es keine «Nerven». Sonst hat man eventuell den falschen Job.

Die Kursteilnehmenden könnten Ihre Grosseltern sein – ein Vorteil für diese Aufgabe?

Ich habe schon beide Seiten dieses Umstandes erlebt. Der Vorteil ist, dass die Teilnehmer sehen, dass ich mit diesen Geräten grösstenteils aufgewachsen bin und deswegen wohl alltägliches Know-how besitze. Es hat aber auch schon vereinzelt Fälle gegeben, in denen mein Alter anfangs negativ aufgefasst wurde und sie sich jemand älteren gewünscht hätten.

Wie nehmen Sie den älteren Kursteilnehmenden die Angst vor der für sie oft so fremden Technologie?

Zum einem ist es nicht nur die Angst vor der Technologie, sondern auch die Angst, sich vor den anderen Kursteilnehmern zu blamieren, die aber immer unbegründet ist. Ich hatte noch nie Kursteilnehmer, die andere Kursteilnehmer ausgelacht haben. Zumal mache ich bei Basis- und Einsteigerkursen immer klar, dass dies ein Kurs für Personen ist, die sich noch nie mit diesen Geräten befasst haben und das Tempo ist dementsprechend angepasst. Zum anderen beginnen wir nicht sofort mit dem «Innenleben» der Geräte, sondern jeder Knopf und Schalter an der Aussenseite wird besprochen. Diesen langsamen Einstieg scheinen die meisten zu begrüßen.

Immer rascher kommen neue Modelle und Systeme auf den Markt. Erschwert das Ihre Arbeit (zusätzlich)?

Wir gruppieren in den Kursen nach Hersteller, zum Beispiel sind in einem Kurs nur iPhones von Apple. Das macht es bereits etwas einfacher, aber auch so herrschen natürlich noch immer Unterschiede in Modellen und Betriebssystemen. Man eignet sich eine gewisse Flexibilität an als Kursleiter für diesen Umstand und es stellt kein allzu grosses Problem dar, so lange man sich auch ausserhalb der Kurse für diesen Bereich interessiert.

Haben Sie auch schon Menschen unterrichtet, wo Sie am Ende des Tages sagen mussten: da ist wohl «Hopfen und Malz verloren»?

Das hängt vor allem davon ab, ob die Teilnehmer aus eigener Initiative kommen oder ob Freunde oder Familienmitglieder den Kurs für sie organisiert haben. Bei Letzteren kann es schon schwieriger sein, sie für die Materie zu interessieren.

Wir nehmen an, dass es auch die anderen gibt, die sich im Verlauf des Kurses zu wahren Nerds entwickeln?

Natürlich, das sind dann diejenigen die sich ihr Smartphone (Tablet oder Computer) zu ihrem neuen Hobby machen. Das ist natürlich auch ein kleines Erfolgserlebnis für die Kursleiterin.



Jessica Bandini ist eine von vielen engagierten Kursleitenden.

Wozu – ausser Telefonieren – möchten die älteren Menschen ihr Smartphone vor allem nutzen?

Oft möchten sie SMS schreiben. Aber sie möchten sich auch Karten ansehen können während Spaziergängen oder den Fahrplan für den öffentlichen Verkehr. Nicht so häufig wie vielleicht erwartet wird nach Spielen gefragt. Es sind mehr praktische Aspekte, die sie interessieren, wie Rezepte, das Wetter oder die Nachrichten.

Welches sind Ihre wichtigsten Ratschläge an ältere Menschen?

Es ist nie zu spät etwas Neues zu lernen und es ist wichtig, sich nicht von der neuen, unbekanntem Technologie beeindrucken zu lassen. Die Basis- und Einsteigerkurse sind alle für Neuanfänger gedacht, die noch nie mit den entsprechenden Geräten in Berührung gekommen sind, deswegen sollte der oft genannte Grund «Angst zu haben, sich zu blamieren» kein Hindernis sein.

Worauf sollten ältere Menschen beim Kauf eines Smartphones besonders achten?

Die Funktionen aller grossen bekannten Smartphone-Hersteller sind mehr oder weniger gleich. Ich denke, es ist viel wichtiger, dass einem das erste Smartphone gefällt, und deswegen sollte man es sich im Laden ansehen. Aber falls der Käufer bereits ein Tablet oder einen Computer hat, dann lohnt es sich das Smartphone vom gleichen Hersteller zu kaufen. Das erleichtert das Erlernen natürlich ungemein.

Beraten Sie oder die Firma Mentorium auch die Seniorinnen und Senioren, welches Gerät für sie am idealsten ist?

Ja, Mentorium bietet unter anderem diesen Service an. Dabei hören wir welche Bedürfnisse der Kunde hat und was für andere Geräte er bereits besitzt und dementsprechend schlagen wir ihm ein Gerät vor.

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 Dienstleistungszentrum (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.

- > Velofahren inklusive Mountainbiking und 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 Früebli	Dienstag	19.15–20.00 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62
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	18.20–18.55 Uhr 18.55–19.30 Uhr 19.30–20.05 Uhr	Iris Kuster Andrea Fässler	052 317 29 11 052 534 43 29
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag Donnerstag	17.30–18.10 Uhr 18.15–18.55 Uhr	Madeleine Maurer His Frei	076 321 62 20 044 920 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 08.05–08.50 Uhr 16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr 07.15–08.00 Uhr 07.15–08.00 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
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch	18.30–19.15 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90
Seegräben	Villa Ra, Sack Seegräben	Mittwoch	09.00–09.45 Uhr 09.45–10.30 Uhr	Simona Covini	044 932 60 39

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
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	Susi Fetsch	052 384 19 58
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Freitag	10.10–10.55 Uhr 11.00–11.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88
Winterthur	Schulschwimmbecken 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 Am Uetliberg	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 Nicole Feldman	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49
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

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. Die entsprechenden Leiter/-innen geben Ihnen gerne Auskunft.



ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Bauma	Kath. Kirchgemeindeaal	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 Saal	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	14.00–15.45 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, nur von Oktober bis April)	13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
Hombrechtikon	Kirchgemeindehaus	Dienstag	09.15–11.00 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	14.00–16.00 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Pfäffikon	Kath. Kirchgemeindehaus Singsaal Mettlen	Mittwoch	09.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
		Samstag (auf Anfrage)	19.00–20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62
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	Turnhalle Fuhr Schulhaus Eidmatt 3	Freitag	15.10–17.00 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83
		Donnerstag	18.30–20.15 Uhr		
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 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	14.00–15.45 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	Gemeinschaftszentrum Hottingen	Montag	12.00–13.30 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 9	Evang. Kirchgemeindehaus Altstetten	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36

ROUND DANCE

Unten aufgelistet sind die Gruppen, welche American Rounds tanzen. Figures 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 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 von Vorteil	13.00–15.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
				Susanna Knobel	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	Kirchgemeindehaus Höngg	Mittwoch (alle 14 Tage), gute Grundkenntnisse	16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Kirchgemeindehaus Glaubten	Freitag (alle 14 Tage), für Fortgeschrittene	09.15–11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagen-training und 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 zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

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, 13.04., 13.50 Uhr Schaffhausen, Bahnhof Ostende
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 04.05., 13.30 Uhr Uitikon Waldegg, Station
WANN/ TREFFPUNKT	Montag, 01.06., 13.50 Uhr Kindhausen AG, Bushaltestelle
LEITUNG/ INFO	Peter Riek 044 860 57 89 peter.riek@hispeed.ch

Wandern am Wochenende

Sind Sie unter der Woche verplant und möchten am Wochenende auf interessanten Touren zu Fuss unterwegs sein? Würden Sie sich freuen, neue Bekannte kennen zu lernen? Dann heissen wir Sie auf unseren Wandertouren an den Wochenenden herzlich willkommen. Wie in all unseren Sportgruppen verpflichten Sie sich mit der Teilnahme zu nichts – keine Vereinszugehörigkeit oder Verpflichtung weiterer Teilnahmen. Aus organisatorischen Gründen (Reservationen Öffentlicher Verkehr und «Kafihalt» im Restaurant) bitten wir Sie jedoch um vorgängige Anmeldung.

// TERMINE So, 15.03. / Sa, 18.04. / So, 17.05. / Sa, 13.06. / Sa, 18.07. / So, 13.09. / Sa, 10.10. / Sa, 21.11.
// KOSTEN Persönliche Reise- und Verpflegungskosten, Teilnahmebeitrag CHF 10.– // DETAIL-AUSSCHREIBUNGEN MIT ROUTEN, DAUER UND ANMELDEADRESSEN sind genügend früh vor den Anlässen aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch > Wandern > Sonntagswandern. Auskunft erteilt auch die Wanderleiterin Hilde Fricker unter Tel. 044 937 48 77.

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein.

VELOFAHREN

19 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.

SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden praktisch wöchentlich 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. Diese sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter der drei Gruppen (siehe unten) angefordert werden.

Schneeschuhgruppe Interregio

KONTAKT- PERSON Lieni Lyss
044 926 10 78
lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Winterthur

KONTAKT- PERSON Maria Germann
052 222 57 18, 079 680 38 43
mariagermann@bluewin.ch

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

KONTAKT- PERSON Werner Wäfler
044 784 51 89, 079 437 70 87
sg.zimmerberg@gmail.com



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



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

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 60plus.
 > 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 allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Frühlingferien 2015 fortgesetzt.

Laufende Kurse Februar bis April 2015

KURSDATEN/ ORTE Siehe nachstehend

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

KOSTEN JE	CHF 56.– (4 × 50 Minuten)
NACH KURS-	CHF 70.– (5 × 50 Minuten)
DAUER	CHF 84.– (6 × 50 Minuten)
	CHF 98.– (7 × 50 Minuten)
	CHF 112.– (8 × 50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

Affoltern am Albis

WANN Montag, 02.03.–13.04.
 (6 ×, ohne 06.04.)
 10.10–11.00 Uhr
 11.10–12.00 Uhr

KURSORT werk eins (vis-à-vis Jumbo)
 Werkstrasse 1

LEITUNG Martina Foster-Achermann

Bassersdorf

WANN Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr
 05.03.–16.04. (7 ×)

KURSORT Pflegezentrum Bächli
 im Bächli 1

LEITUNG Margrith Nagel

Birmensdorf

WANN Dienstag, 13.30–14.20 Uhr
 03.03.–14.04. (7 ×)

KURSORT Gemeindezentrum Brüelmat
 Dorfstrasse 10

LEITUNG Monika Descombes

Bonstetten

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr
 03.03.–14.04.
 (6 ×, ohne 07.04.)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung
 Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Martina Foster-Achermann

Dietikon

WANN Dienstag, 15.30–16.20 Uhr
 24.02.–14.04. (8 ×)

KURSORT Alters- und Gesundheits-
 zentrum, Oberdorfstrasse 15

LEITUNG Monika Descombes

Dübendorf

WANN Montag, 14.15–15.05 Uhr
 09.03.–13.04.
 (4 ×, ohne 30.03. und 06.04.)

KURSORT Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus
 Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Thera Hildebrand-Feierabend

Horgen

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
 24.02.–14.04. (8 ×)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach
 Speerstrasse 9

LEITUNG Susana Barranco

Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
 04.03.–15.04.
 (6 ×, ohne 08.04.)

KURSORT Tanzschule Kloten
 Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

Meilen

WANN Mittwoch, 25.02.–15.04. (8 ×)
 10.00–10.50 Uhr
 11.00–11.50 Uhr,
 Freitag, 27.02.–17.04.
 (6 ×, ohne 27.03. und 03.04.)
 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
 02.03.–13.04.
 (6 ×, ohne 06.04.)

KURSORT Studio Allegria
 Kempptalstrasse 26

LEITUNG Petra Erb

Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr
 10.03.–14.04.
 (5 ×, ohne 24.03.)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus
 Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

Drei Tage Everdance® über dem Walensee

Von 22. bis 24. März 2015 finden im Seminarhotel Lihn auf dem Kerenzerberg die nächsten Erlebnistage für Seniorinnen und Senioren statt. Tanz-Package inkl. zwei Übernachtungen/ Vollpension ab CHF 400.– pro Person. Informationen und Anmeldung unter Seminarhotel Lihn, Panoramastrasse 28, 8757 Filzbach, Tel. 055 614 64 64, info@lihn.ch.

www.lihn.ch/everdance

**Richterswil**

WANN Freitag, 09.00–09.50 Uhr
27.03.–17.04.
(7×, ohne 03.04.)

KURSORT Freizeitzentrum Bürgi
Gerbestrasse 19

LEITUNG Susana Barranco

Stäfa

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
25.02.–15.04.
(7×, ohne 25.03.)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

Thalwil

WANN Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
26.02.–16.04. (8×)

KURSORT Pfisterschüür
Alte Landstrasse 104

LEITUNG Susana Barranco

Urdorf

WANN Montag, 11.00–11.50 Uhr
23.02.–13.04.
(7×, ohne 06.04.)
Dienstag, 10.30–11.20 Uhr
24.02.–14.04. (8×)

KURSORT Rhythmikraum Schulhaus
Feld 1

LEITUNG Monika Descombes

Uster

WANN Montag, 02.03.–13.04.
(6×, ohne 06.04.)
14.00–14.50 Uhr
16.00–16.50 Uhr

KURSORT friz Freizeit- und Jugend-
zentrum, Zürichstrasse 30

LEITUNG Marianne Schütz

Volketswil

WANN Freitag, 12.00–12.50 Uhr
06.03.–17.04.
(6×, ohne 03.04.)

KURSORT Gemeinschaftszentrum
In der Au 1

LEITUNG Marianne Schütz

Wädenswil

WANN Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr
25.02.–15.04. (8×)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus
Rosenmatt, Gessnerweg 5

LEITUNG Susana Barranco

Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

WANN Dienstag, 17.02.–14.04.
(8×, ohne 10.03.)
14.00–14.50 Uhr
15.00–15.50 Uhr

KURSORT Kongress- und Kirchgemeinde-
haus, Liebestrasse 3

LEITUNG Petra Erb

Winterthur (Gate 27)

WANN Freitag, 09.10–10.00 Uhr
20.02.–17.04.
(8×, ohne 03.04.)

KURSORT Gate 27, Theaterstrasse 27

LEITUNG Petra Erb

Zürich-Albisrieden

WANN Montag, 23.02.–13.04.
(7×, ohne 06.04.)
15.00–15.50 Uhr
16.00–16.50 Uhr

KURSORT Backstage Studio
Hardstrasse 81, 8004 Zürich

LEITUNG Monika Bühlmann,
Ausbildnerin Everdance®

Zürich-Altstetten

WANN Montag, 23.02.–30.03. (6×)
13.30–14.20 Uhr
14.30–15.20 Uhr

KURSORT Tanzschule Galactic Dance
Albulastrasse 47, 8048 Zürich

LEITUNG Isabella Ladner

Zürich-Höngg

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr
24.02.–14.04. (8×)

KURSORT Gemeinschaftszentrum Höngg,
Lila Villa, Limmattal-
strasse 214, 8049 Zürich

LEITUNG Claudia Kindschi Meuli

Zürich-Hottingen

WANN Montag, 23.02.–30.03. (6×)
14.00–14.50 Uhr
15.00–15.50 Uhr
16.00–16.50 Uhr

KURSORT Gemeinschaftszentrum
Hottingen
Gemeindstr. 54, 8032 Zürich

LEITUNG Helen Rüegg

Zürich-Oberstrass

WANN Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
25.02.–15.04. (8×)

KURSORT Tanzschule Dance it
Stäblistrasse 2, 8006 Zürich

LEITUNG Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

WANN Montag, 16.30–17.20 Uhr
23.02.–30.03. (6×)

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren
Gubelstrasse 10, 8050 Zürich

LEITUNG Isabella Ladner

Zürich-Wollishofen

WANN Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
25.02.–15.04. (8×)

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 NEU

WANN Dienstag, 24.02.–14.04.
12.30–13.30 Uhr
Neuer Kurs für Anfänger/-innen
ohne Tanzerfahrung

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren
Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich

LEITUNG Theresa Martinelli

KOSTEN CHF 128.– (8×60 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

>>

>>

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 25.02.–15.04. 09.15–10.15 Uhr für Fortgeschrittene mit Tanzerfahrung von einem bis zwei Jahren, 10.45–11.45 Uhr für Einsteiger/-innen mit Tanzerfahrung bis einem Jahr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Theresa Martinelli
KOSTEN	CHF 128.– (8×60 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 allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 25.02.–15.04. 14.30–15.20 Uhr 16.00–16.50 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 152.– (8×50 Minuten)
LEITUNG	Alfons Löttscher
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 Nächste Kursperiode: ab 20.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Ambiente 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 0848

Tennis in Buchs ZH

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen) zwischen 09.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung Neue Kursperioden auf Anfrage
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 Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.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: 09.01.–17.04. (ohne Sportferien und 03.04.) Nächste Kursperiode: 08.05.–28.08. (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	Urs Senn 055 240 96 60 / 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.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

Gedächtnstraining

Geistig aktiv sein und bleiben. Mit gezielten Übungen und lustvollem Training werden Konzentration, Merkfähigkeit, sprachliche Gewandtheit, Kreativität und logisches Denken gefördert.

WANN	Mittwoch, 9.00–11.00 Uhr oder 14.00–16.00 Uhr 11./18./25.03./01.04.15
KOSTEN	CHF 100.– (max. 10 Teilnehmende pro Kurs)
KURSORT	CEVI Schür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Hanny Faisst, Gedächtnstrainerin SVGT



INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch
------	--

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Notfälle im Alter

Der Kurs vermittelt Sicherheit im Umgang mit Notsituationen. Wie «Allgemeines Vorgehen bei Nofällen», «Erlernen der Sofortmassnahmen», «Erkennen von Herz-Kreislauf-Problemen und entsprechendes Handeln».

WANN	Montag, 09.00–12.00 Uhr 2. und 9. März 2015
KOSTEN	CHF 130.– ohne Material
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Fernande Schneider, Kursleiterin Schweiz. Samariterbund
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 20.02.2015

Gedächtnisclub

Ist für Menschen die motiviert sind, Neues zu lernen, Entfaltungsspielräume auszuprobieren, sich neuen Aufgaben zu stellen und Orientierung für geistige Fitness suchen.

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 07.01./04.02./04.03./08.04./ 06.05./03.06.2015
KOSTEN	CHF 180.– für 1. und 2. Semester (10×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material) CHF 120.– für 1. Semester (6×2 Lektionen à 55 Minuten inkl. Material)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein und Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerinnen SVGT
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

STADT ZÜRICH

Geistige Fitness (Aufbaukurs)

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

WANN	Kurs 03: Dienstag, 14.00–16.00 Uhr 05.05.–30.06.2015
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Min.+ Pause)
LEITUNG	Annette Zanoni Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Gedächtnis-Träff

Der «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, geistig «am Ball zu bleiben». Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit und vieles Mehr.

WANN	Kurs 01: Montag 14.00–16.00 Uhr 18.05.–23.11.2015
KOSTEN	CHF 165.– (6×120 Min.+ Pause)
LEITUNG	Carla Wagner, Gedächtnis- trainerin SVGT
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

Computerkurse

KURSORT	Berufsschule Bülach/ Schwergzuebstrasse 28 oder Lindenhofstrasse 10 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufs- schule Bülach
INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8.1 und Office 2013

PC-Grundlagen (Einstieg)

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

WANN	Kurs pc-g60-e1: Dienstag, 24.02.–14.04., 15.50–17.40 Uhr Kurs pc-60-e2: Mittwoch, 13.05.–01.07., 09.30–11.20 Uhr
KOSTEN	CHF 325.– (8×110 Minuten)

PC-Grundlagen (Vertiefung)

Sie haben bereits den Einsteigerkurs besucht. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

WANN	Kurs pc-g60-v1: Mittwoch, 25.02.–15.04., 09.30–11.20 Uhr Kurs pc-g60v2: Dienstag, 12.05.–30.06., 15.50–17.40 Uhr
KOSTEN	CHF 325.– (8×110 Minuten)

Einladungen gestalten

Voraussetzungen: Besuchte PC-Kurse Einstieg und Vertiefung.

WANN	Kurs pc-60-ein: Montag, 09.03.–13.04., 15.50–17.40 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (5×110 Minuten)

Bildbearbeitung mit Google Picasa

Nach diesem Kurs beherrschen Sie den Umgang mit Picasa, können Bilder darin verwalten und kennen die Bearbeitungsmöglichkeiten.

WANN	Kurs pc-pic60+: Montag, 11.05.–08.06., 09.20–11.10 Uhr
KOSTEN	CHF 165.– (4×110 Minuten)

Smartphone Einsteigerkurs

Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie mit einem Smartphone auch Fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Freitag, 14.00–17.00 Uhr 06.03. und 13.03.
------	---



KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

Kurs Apple iPhone

Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie mit dem iPhone auch Fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	auf Anfrage
KOSTEN	CHF 250.– (2 × 180 Minuten)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

Kurs iPad Einsteigerkurs

Besitzen Sie ein iPad, oder planen Sie eines anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

WANN	auf Anfrage
LEITUNG	Albino Pallotta
KOSTEN	CHF 250.– (2 × 180 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

Tablet Einsteigerkurs

Besitzen Sie ein Tablet, oder planen Sie eines anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

WANN	auf Anfrage
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUERAMT

Kurse für Computer, iPhones und Tablets

KURSORT	8952 Schlieren
START	fortlaufend 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, Internet und Digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops, und Com-pitreff.

WANN	laufende Kurse auf Anfrage
KOSTEN	je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Pflegezentrum Grund, Wagerenstr. 20, 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

VOLKETSCHWIL – ZÜRCHER OBERLAND

Computerkurs Grundlagen

Praktischer Einstieg in die Welt des Computers. Mit angenehmem Lerntempo werden Grundkenntnisse zu den wichtigsten Anwendungen und Einsatzmöglichkeiten vermittelt. Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 06./13./20.03. und 10.04.
KOSTEN	CHF 200.– (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum In der Au, In der Au 1, Volketswil
LEITUNG	Kurt Brunner und Team Computeria Volketswil
INFO	Computeria Volketswil 044 946 33 00 info@computeria-volketswil.ch www.computeria-volketswil.ch

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Verstehen Sie Ihre Digitalkamera?

Funktionen, Tipps und Tricks. Sie lernen die Symbole und vor allem persönlich sinnvolle Einstellungen kennen. Bitte eigene Kamera mitnehmen. Teilnehmerzahl ist beschränkt.

WANN	Dienstag, 09.00–11.30 Uhr 10./17.03.
KOSTEN	CHF 105.–
KURSORT	Fotocenter Zürcherstrasse 25, Wetzikon
LEITUNG	Daniel Widler
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

Computerkurse für Frauen 60plus in Wetzikon und Umgebung

PC-Praxis 1 für Einsteigerinnen

Windows 7 oder Windows 8 kennen lernen, Grundwissen und erste Schritte in Word. Mut zur Anwendung.

WANN	Montag, 13.45–16.15 Uhr 23.02.–30.03.
KOSTEN	CHF 540.– (6 × 3 Lektionen exkl. Lehrmittel)
KURSORT	Frohbergstr. 43, Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann Kursleiterin FSB/SVEB 1
INFO	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Computeria 60+ Winterthur

Die Computeria 60+ wird von Informatik-Lehrkräften der Berufsfachschule und von erfahrenen Anwendern von Pro Senectute Kanton Zürich geleitet und betreut.

KURSORT	Berufsfachschule Winterthur Lagerhausstrasse 5 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 20.– pro Besuch
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen



INFO/ ANMELDUNG	PSZH, OV Oberwinterthur H. Rütli, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch www.computeria-winterthur.ch
--------------------	---

STADT ZÜRICH

Computerkurse

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

Computer Einsteigerkurse

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

WANN	Kurs 02: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 28.04.–02.06.
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Internet und E-Mail

Sie lernen die gezielte Suche im Internet mit Abspeichern Ihrer Lieblingsseiten, Einkaufen im Netz, Abspielen von Videos, und senden von E-Mails. Ausserdem informieren wir Sie über Sicherheit im Netz.

WANN	Kurs 01: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 07.04.–21.04.
KOSTEN	CHF 350.– (3×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

Tablet Aufbaukurs (Samsung Galaxy)

In diesem Kurs lernen Sie spezielle Apps wie Spiele, Bewegungsprogramme, Gedächtnistraining kennen sowie das Tablet als Kamera zu verwenden.

>>

WANN	Kurs 01: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 14.04.–28.04.
KOSTEN	CHF 350.– (3×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion

iPhone Grundkurs

Sie erlernen die Bedienung des iPhones, Anrufe tätigen, ein Adressbuch anlegen und Kurznachrichten (SMS) empfangen und versenden und das Gerät als Kalender zu nutzen.

WANN	Kurs 01: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 22.05.+29.05.
KOSTEN	CHF 220.– inkl. Kursmaterial (2×90 Minuten)

SPRACHKURSE

Kurstufe A1: Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.
Kurstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.
Kurstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.
Kurstufe B2: Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.
Kurstufe C1: Sie können sich spontan und flüssend ausdrücken und verstehen es relativ mühelos.

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch)

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Russisch
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 und Einstieg jederzeit möglich

USTER – ZÜRCHER OBERLAND

Kurse für Englisch und Italienisch

WANN	Englisch für Anfänger I: Montag, 10.15–11.45 Uhr Englisch für Anfänger II: Dienstag, 08.30–10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene I: Montag, 08.30–10.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene II: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr Englisch f. Fortgeschrittene III: Dienstag, 13.45–15.00 Uhr Italienisch für Anfänger: Dienstag, 15.15–16.45 Uhr Italienisch f. Fortgeschrittene I: Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr Italienisch f. Fortgeschrittene II: Mittwoch, 08.20–9.50 Uhr
KOSTEN	CHF 430.– pro Semester (für Mitglieder CHF 400.–)
KURSORT	Englisch: TERTIANUM, Residenz Brunne- hof, Industriestrasse 10, Uster Italienisch: Katholisches Pfarramt, Neuwiesenstrasse 17, Uster
LEITUNG	Englisch: Andrea Strommer und Kathrin Kohler Italienisch: Augusto Beolchi
INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
HINWEIS	Schnuppern möglich bei freien Plätzen

Konversationsgruppen in Englisch und Französisch

Besprechung aktueller Themen in gemütlichem Rahmen und in Gruppen von 6 bis 8 Personen. Fremdsprachenkenntnisse von 6 Semestern oder einjähriger Sprachaufenthalt werden vorausgesetzt.

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Brush up your English

WANN	Beginners: Montag, 08.30–10.00 und 10.30–12.00 Uhr Advanced: Donnerstag, 08.30–10.00 und 10.15–11.45 Uhr
------	---

>>



KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	Montag: PSZH, PSZH DC Oberland, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI Schüür, Kindergarten- strasse 22, Wetzikon
LEITUNG	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Christine Better
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

Konversationsgruppe "Are you ready for conversation?"

Hier werden Fremdsprachenkenntnisse oder ein Sprachaufenthalt vorausgesetzt.

WANN	Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 Lektionen à 90 Minuten)
KURSORT	PSZH DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Lissa Pfenninger
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

STADT ZÜRICH

Spanischkurse (Stufe A1, A2 oder B1) **NEU**

In diesen Kursen werden Sie «lebendig Lernen» und einen Alltagswortschatz erwerben, um während einer Reise oder im privaten Kontakt spanisch zu sprechen.

WANN	Kurs 01 (A1/A2): Mittwoch, 13.00–15.00 Uhr 04.03.–06.05. Kurs 02 (A2/B1): Mittwoch, 15.15–17.15 Uhr 04.03.–06.05.
LEITUNG	Eva Noroña
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen Preis- reduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Englisch-Konversationskurse (Stufe A1, A2 oder B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Die Kursgruppen setzen sich aus neuen und bisherigen Teilnehmenden zusammen.

WANN	Kurs 06 (A2): Montag, 10.00–11.30 Uhr 23.03.–15.06. (ausser 06.04./20.04./25.05.) Kurs 07 (A1): Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 25.03.–03.06. (ausser 22.04.) Kurs 08 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 26.03.–11.06. (ausser 23.04./14.05.) Kurs 09 (B1): Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 26.03.–11.06. (ausser 23.04./14.05.) Kurs 10 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 26.03.–11.06. (ausser 23.04./14.05.)
KOSTEN	CHF 280.– (10 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
LEITUNG	Gabriela Meier
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Englisch "Are you ready for conversation?" (A2/B1)

In diesem Konversationskurs werden Sie vorhandene Englischkenntnisse ohne Druck und mit viel Spass auffrischen. Der Themenstrass ist bunt.

WANN	Kurs 02: Freitag, 13.00–14.45 Uhr 08.05.–17.07. (ausser 15.05.)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

Englisch Einsteiger – Fortsetzung V

In diesem Kurs werden Sie einen Alltagswortschatz erwerben, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können.

WANN	Kurs 03: Freitag, 09.00–10.30 Uhr 10.04.–03.07. (ausser 01.05./15.05.) Kurs 04: Freitag, 10.45–12.15 Uhr 10.04.–03.07. (ausser 01.05./15.05.)
LEITUNG	Yvonne Rimle
KOSTEN	CHF 315.– (11 × 90 Minuten) für EL-BezügerInnen Preis- reduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Erzählcafé

Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein und erzählen von früher, berichten von unseren Erfahrungen und tauschen uns aus über Alltagsfreuden.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 27.02./27.03./24.04./ Mai fällt aus
KOSTEN	Keine
KURSORT	PSZH, Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
LEITUNG	Veronika Eggenberger
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

Kunstgespräch «Monet, Gauguin, van Gogh ... Inspiration Japan»

Viele bedeutende Künstler haben sich von japanischen Bildmotiven inspirieren lassen. Zusammen mit der eigenen europäischen Bildtradition entstanden neue Ausdrucksformen. >>



WANN	Mittwoch, 10.15–12.15 Uhr 08.04.
KOSTEN	CHF 30.– (inkl. Eintritt)
KURSORT	Kunsthaus Zürich
LEITUNG	Madelaine Witzig, lic. phil. Kunsthistorikerin
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

Mein Leben in eigenen Worten. Biographisches Schreiben

Jedes Leben ist erzählenswert und sich erinnern heisst in den Dialog mit seinem eigenen Leben zu treten, Erfahrenes und sich selber anders und besser zu verstehen.

WANN	Montag, 14.00–17.00 Uhr 27.04.–18.05.
KOSTEN	CHF 150.–
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Brigitte Lusti
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

Musikkurs VIX: Komponisten und Konzertpianisten

Der irische Pianist John Field, Bela Bartok, Sergej Prokofjew und Igor Strawinsky sind genauso Meister ihres Faches wie Interpreten, die das europäische Musikleben am Anfang des 20. Jahrhunderts mitbestimmt haben.

WANN	Montag, 14.00–16.00 Uhr 09.03.–30.03.
KOSTEN	CHF 125.–
KURSORT	PSZH, DC Oberland, Bahnhof- strasse 182, Wetzikon
LEITUNG	Wolfgang Langner
INFO	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

WINTERTHUR UND UMGEBUNG

Erzählcafé in Winterthur

Sich Zeit nehmen, einander erzählen, zuhören, schweigen... Gedanken in Worte fassen, philosophieren und sich erinnern.

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 25.02./25.03./29.04.
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Märchen – Märchenzahlen

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit.

WANN	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 03.03. und 05.05.
KOSTEN	CHF 25.– pro Morgen (inkl. Unterlagen)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin
ANMELDUNG	058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

Stubete «Zäme singe»

Hier treffen sich gesangsfreudige Seniorinnen und Senioren unter kundiger Leitung. Das Repertoire erstreckt sich vom Volkslied bis zum Schlager.

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr: 17.02./24.03./14.04./26.05.
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografien und die Musik der Komponisten Gabriel Fauré, Claude Debussy, Maurice Ravel und George Gershwin kennen.

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 06.03./20.03./10.04./24.04.
KOSTEN	CHF 100.– (4×120 Minuten)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Wolfgang Langer
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch bis 16.02.15

STADT ZÜRICH

Schreibseminar «Mein Lebensbuch»

Gestalten Sie Ihr Lebensbuch. Es legt Botschaft von Ihnen ab und hilft anderen, Sie und Ihren Lebensweg zu verstehen. In diesem Kurs erarbeiten Sie Ihr persönliches Lebensbuch.

WANN	Kurs 02: Montag, 13.30–17.00 Uhr 11.05./01.06./29.06./13.07./ 31.08./14.09./12.10.
LEITUNG	Renate Rubin Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 460.– (9×180 Minuten) für EL-BezügerInnen 50% Preisreduktion
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch

VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

Nachberufliche Lebensgestaltung in Bülach

Was verändert sich mit meiner oder der Pensionierung meines Lebenspartners? Was mache ich mit der freien Zeit? Wie finde ich Sinn im Alltag? Gemeinsam suchen Sie ein auf Sie zugeschnittenes Konzept. >>

WANN	Samstag, 09.00–12.00 und 14.00–17.00 Uhr 07.03.
LEITUNG	Ruth Anner und Silvia Silberschmidt, Dipl. psych. FH Laufbahnberaterinnen
KOSTEN	CHF 210.– (inkl. Kursunterlagen)

Avantage: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

DAUER	Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr
WANN/ORT	Zürich: 15.–16.04. Wetzikon: 07.–08.05. Kappel a. Albis: 11.–12.06. Zürich: 25.–26.06.
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

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 1/2015
HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381,
8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-70919-2

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: 12.5., 13.30–17.00 Uhr und 13.5., 09.00–12.00 Uhr
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
KONTAKT	Scherrer Eveline oder Stefan Müller, 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
WANN	Schulung für übrigen Kanton Zürich: 25.2. und 26.2. jeweils 13.30–17.30 Uhr
ORT	PSZH, DC Winterthur Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur

>>

KONTAKT	Alejandra Wakuluk (Winterthur): 058 451 54 00 Kathrin Wallnöfer (Unterland/Furtal): 058 451 53 00 Ruth Hunn (Oberland): 058 451 53 40 Tanja Zimmermann (Limmattal/Knonaueramt): 058 451 52 00
---------	--

INFO ERWACHSENEN-SPORTLEITER/-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	Freitag, 27.02. 15.00–16.30 Uhr, Donnerstag, 26.03. 16.45–18.15 Uhr, Freitag, 30.10. 15.00–16.30 Uhr, Donnerstag, 12.11. 16.45–18.15 Uhr
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, Forchstrasse 145 8032 Zürich, 058 451 51 31 sport@pszh.ch

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungszentrum

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

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

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

PFANNENSTIEL
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

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

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

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch



Unsere Dienstleistungen und Aktivitäten im Überblick

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Stiftung seit bald 100 Jahren die Fach- und Dienstleistungsorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. In den sieben Dienstleistungszentren sowie in allen Gemeinden des Kantons Zürich bieten wir wichtige Dienstleistungen für ältere Menschen und deren Angehörige an.

Sozialberatung

Individuelle Finanzhilfe

Treuhanddienst

Steuererklärungsdienst

Rentenverwaltung

Dienstleistungen im Erwachsenenschutz

Beratung von Gemeinden und Behörden in der Altersarbeit

Einsätze für Freiwillige

Ortsvertretungen in den Gemeinden

Angehörigengruppen

Besuchsdienst

Generationenarbeit

Alter und Migration

Fachstelle Demenz

Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag

Mahlzeitendienst

Umzugshilfe/Packhilfe

Coiffeurdienst

Medizinische Fusspflege

Bewegung und Sport

Bildung und Kultur

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit

Wir sind in Ihrer Nähe, in folgenden Dienstleistungszentren (DC):

DC Unterland/Furttal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

DC Limmattal/Knonaueramt

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

DC Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

DC Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

DC Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

DC Winterthur & Umgebung/Weinland

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

DC 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

Spendenkonto 80-79784-4



Perle – Begleitung und Betreuung im Alltag

www.pszh.ch/perle

Perle Pfannenstiel

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 22
perle.pfannenstiel@pszh.ch

Perle Oberland

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 85
perle.oberland@pszh.ch

Perle Winterthur

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 94
perle.winterthur@pszh.ch

Perle Zürich

Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 51
perle.zuerich@pszh.ch

Perle Zimmerberg

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 35
perle.zimmerberg@pszh.ch

