

# 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): - **(2016)**

Heft 4: **Teures Altern**

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **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.



Winter 2016

7909

PRO  
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

# Aktiv

Beilage zu Visit, dem Magazin  
von Pro Senectute Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)



## Sich im Schnee bewegen

Zum zehnten Mal findet in Bivio die äusserst beliebte  
Sportwoche Ski Alpin statt.





# Kurven ziehen im Schnee

Die jährliche Sportwoche Ski Alpin in Bivio gibt es zum zehnten Mal. Sie ist sehr beliebt. Deshalb: rasch anmelden!

Was vor zehn Jahren mit der Idee eines Einzelnen begann, hat sich zum veritablen Hit entwickelt: Walter Isaak (73), damals im Berufsleben Ausbildungs- und Schulungsleiter bei der Swissair und begeisterter Schneesportler, konnte mit dem Segen von Pro Senectute Kanton Zürich im Jahr 2008 zum ersten Mal eine Winter-sportwoche auf die Beine stellen. Isaak konnte damals elf Seniorinnen und Senioren begeistern, mit ihm nach Bivio in den Schnee zu fahren. In den letzten paar Jahren waren es jeweils zwischen 30 und 40 Leute, die dem Ruf von Walter Isaak folgten.

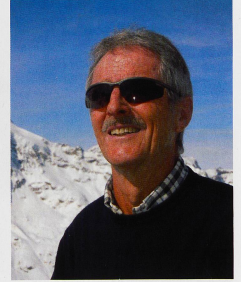
Wieso ausgerechnet Bivio, nur wenige Kilometer von St. Moritz entfernt? Walter Isaak schwärmt in den höchsten Tönen: «Bivio – die Perle am Julierpass – ist ein absoluter Geheimtipp. Da ist die Luft voller Würze, da weitet sich das Auge und das Herz geht mit.» In Bivio sei es ruhig und man habe die Skilifte und Pisten praktisch für sich alleine. Zudem sei Bivio wunderbar gelegen und sehr schneesicher (zwischen 1800 und 2600 m ü. M.).

Die Teilnehmenden der Sportwoche Ski Alpin sind im prächtigen Traditionshotel Post untergebracht. Da fühlt man sich nach Angaben von Kursleiter Wäl-

ter Isaak sofort wie zuhause. Jeweils am Morgen treffen sich die Teilnehmenden im Treppenhaus zum Frühturnen. Dann, nach dem Morgenessen, gehts ab auf die Piste. Die Skibegeisterten können sich in drei Stärkekassen einreihen (die Gemütlichen, die Guten und, so Isaak, «jene, die den Fahrtwind spüren möchten»). Der Skiflirt ist nur gerade zwei Gehminuten vom Hotel entfernt; Hektik und Wartezeiten gibt es nicht. Das Mittagessen nehmen sie jeweils im Berghaus Camon zu sich.

Mittwochs wird ein fakultatives Alternativprogramm angeboten. Zum Beispiel eine Schneeschuhtour oder ein

Skifahren und Schneeschuhwandern: Bewegung steht im Zentrum der Sportwoche. Daneben kommt auch das Gesellige nicht zu kurz – zum Beispiel die Unterhaltung mit der eigenen «Hausmusik». Rechts im Bild Kursleiter Walter Isaak.



Schlittelausflug auf die Alp Flix. Walter Isaak kann sich nicht erinnern, dass es in all den Jahren einmal zu einem Unfall gekommen wäre.

Abends hingegen könne durchaus «die Post abgehen», verrät Isaak. Denn in den vergangenen zwei Jahren habe sich aus Teilnehmenden eine Art «Hausmusik» formiert – mit Schwyzerörgeli und Bassgeige. Und weil die anderen Leute oft die bereitliegenden Perkussionsinstrumente behändigten, sei die Stimmung jeweils rasch fröhlich.

## Sportwoche in Bivio

Die Sportwoche Ski Alpin findet vom **Sonntag, 15. bis Freitag, 20. Januar 2017** statt. Anmelden können sich alle, die gerne Ski fahren – zusammen mit Gleichgesinnten. Im Preis von Fr. 890.– inbegriffen ist die Unterkunft im Doppel- oder Einzelzimmer im Hotel Post (Chesa Lanz) in Bivio; 5 Übernachtungen inkl. reichhaltiger Halbpension; Benutzung von Sauna und Dampfbad; Skiunterricht und Betreuung durch ausgebildete Sportleitende. Hinzu kommt der Preis für den Skipass.

### Anmeldung bis spätestens 9. Dezember an:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
oder per E-Mail an [sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)



## Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

## Versicherung

Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.

## Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

## Legende Symbole

**50% Preisreduktion**  
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wendet sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungszentren.

**Schnupperlektion**  
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

**Einstieg jederzeit möglich**  
Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen.

**NEU Neue Kurse**  
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

**GRATIS Kostenlose Kurse**  
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

## Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	Gemeinschaftszentrum

## Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 16)
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)
- > Im Aktiv werden sie einmal jährlich publiziert. In dieser Ausgabe: Skiwochen, Schneeschuhlaufen und Skilanglauf. Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie unter:
- > [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe

## 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 bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen.

## Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke.

## Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostep, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen.

## Nordic Walking und Walking

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst.

## Velofahren

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 im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

## Wandern

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforder-





rungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

### Schneeschuflaufen

Während der gesamten Wintersaison finden praktisch wöchentlich Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie können sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilnehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung kurzfristig gewählt oder angepasst. Die Touren und Anforderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

### Schneeschuhrgruppe Interregio

Kontakt Leonhard Lyss  
044 926 10 78  
lyss@goldnet.ch

### Schneeschuhrgruppe Winterthur

Kontakt Maria Germann  
052 222 57 18  
079 680 38 43  
mariagermann@bluewin.ch

### Schneeschuhrgruppe Zimmerberg

Kontakt Werner Wäfler  
044 784 51 89  
079 437 70 87  
sg.zimmerberg@gmail.com

### Schneeschuhrgruppe Pfannenstiel

Kontakt Georges Knecht  
044 980 27 50  
079 638 69 53  
georgesknecht@bluewin.ch

### Langlauf

Unsere Langlauftouren richten sich an Langläuferinnen und Langläufer mit Erfahrung. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten.

Kontakt Werner A. Meier  
044 251 72 19, 079 441 58 04  
werner.a.meier@uzh.ch

### Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab sofort über:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Suche: Winterwoche eingeben  
oder 058 451 51 31

### Ski Alpin

Wann So bis Fr, 15.-20.1.  
Ort Bivio (Graubünden)

Wann So bis Fr, 12.-17.3.  
Ort Grindelwald (Berner Oberland)

NEU



## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nicht anders angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36 (Mo bis Do 8–12 Uhr)  
sport@psz.ch  
www.psz.ch

## Everdance



Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen. Laufende Kurse Oktober 2016 bis Februar 2017

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich

Kosten CHF 120.- (8 x 50 Min.)

CHF 135.- (9 x 50 Min.)

CHF 150.- (10 x 50 Min.)

CHF 165.- (11 x 50 Min.)

CHF 180.- (12 x 50 Min.)

CHF 195.- (13 x 50 Min.)

CHF 210.- (14 x 50 Min.)

CHF 225.- (15 x 50 Min.)

CHF 240.- (16 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

## Adliswil

Wann Freitag, 14.00–14.50 Uhr  
28.10.2016–10.2.2017  
(ohne 30.12., 6.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco

Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

## Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.10–11.00 Uhr  
Montag, 11.10–12.00 Uhr  
21.11.2016–30.1.2017  
(ohne 19.12., 26.12., 2.1.)  
8 x 50 Min.

Leitung Martina Foster-Achermann  
Kursort werk eins, Werkstr. 1

## Bassersdorf

Wann Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr  
27.10.2016–16.2.2017  
(ohne 3.11., 10.11., 29.12., 5.1.)  
13 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel  
Kursort Pflegezentrum Bächli  
Im Bächli 1

## Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25–14.15 Uhr  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1., 17.1.)  
13 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Gemeindezentrum Brüelmatt  
Dorfstr. 10

## Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr  
25.10.2016–14.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 15 x 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung  
Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr  
1.11.2016–14.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen  
Kursort Reformiertes KGH  
Grampenweg 5

## Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1., 17.1.)  
13 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Alters- und Gesundheitszentrum  
Gymnastikraum, Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
24.10.2016–30.1.2017  
(ohne 12.12., 19.12.,  
26.12., 2.1.)  
11 x 50 Min.

Leitung Thera Hildebrand-Feierabend  
Kursort Ev. Ref. KGH, Glockensaal  
Bahnhofstr. 37

## Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Begegnungszentrum Baum-  
gärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
26.10.2016–15.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 15 x 50 Min.

Leitung Werner Niederhäuser  
Kursort Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstr. 126

## Lindau

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
24.10.2016–30.1.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 13 x 50 Min.

Leitung Ursula Müller  
Kursort Kindergarten Mehrzweckraum  
Fischeracherstr. 80

## Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 x 50 Min.

Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr  
27.10.2016–9.2.2017  
(ohne 29.12., 5.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont  
Kursort Mi Kirchenzentrum Leue  
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2  
Kursort Do KiBa FiTa Meilen, Tanz- und  
Pilatesschule, Alte Landstr. 153

## Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr  
25.10.2016–21.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 16 x 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

## Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr  
28.10.2016–10.2.2017  
(ohne 30.12., 6.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestr. 19

## Rüti

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr  
24.10.2016–6.2.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel  
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4



**Stäfa**

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 9.11., 28.12., 4.1.)  
13 x 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont  
Kursort Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstr. 35

**Thalwil**

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
27.10.2016–9.2.2017  
(ohne 29.12., 5.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

**Urdorf**

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr  
31.10.2016–6.2.2017  
(ohne 26.12., 2.1., 16.1.)  
12 x 50 Min.

Dienstag, 10.30–11.20 Uhr  
1.11.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1., 17.1.)  
12 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum

**Wädenswil**

Wann Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Ref. KGH Rosenmatt  
Gessnerweg 5

**Winterthur**

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
1.11.2016–31.1.2017  
(ohne 29.11., 27.12., 3.1.)  
11 x 50 Min.

Kursort Kongress- und Kirchgemeinde-  
haus, Liebestr. 3

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr  
28.10.2016–3.2.2017  
(ohne 30.12., 6.1.), 13 x 50 Min.

Kursort Gate 27, Theaterstr. 27  
Leitung Petra Erb

**Zürich-Aussersihl**

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
Montag, 16.00–16.50 Uhr  
24.10.2016–6.2.2017  
(ohne 19.12., 26.12., 2.1.)  
13 x 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann

Kursort Backstage Studio, Hardstr. 81

**Zürich-Altstetten**

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr  
Montag, 14.30–15.20 Uhr  
24.10.2016–30.1.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 13 x 50 Min.

Leitung Isabella Ladner  
Kursort Tanzschule Galactic Dance  
Albulastr. 47

**Zürich-Höngg**

Wann Dienstag, 9.20–10.10 Uhr  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 27.12., 3.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort GZ Höngg, Limmattalstr. 214

**Zürich-Hottingen**

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
Montag, 15.00–15.50 Uhr  
Montag, 16.00–16.50 Uhr  
31.10.2016–6.2.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 13 x 50 Min.

Leitung Helen Rüegg  
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Oberstrass**

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr  
24.10.2016–30.1.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 13 x 50 Min.

Leitung Isabella Ladner  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

## 7. Ausbildungslehrgang Everdance® in Zürich

Everdance® – Paartanz alleine:  
Möchten Sie diese beliebte Tanzform  
zu bekannten Musikhits unterrichten?  
Von Januar bis Juni 2017 findet  
der 7. Ausbildungslehrgang mit zehn  
Präsenztagen freitags in Zürich statt.  
Detailinformationen unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung >  
Bewegung und Sport > Everdance®  
Ausbildungslehrgang

**Zürich-Wollishofen**

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 x 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein  
Kursort GZ Neubühl, Erligatterweg 53

**Line Dance**


Getanzt wird zu Country- und Popmusik in  
Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen  
«solo», gleichzeitig aber synchron mit den  
anderen. Willkommen sind alle, die Spass am  
Tanzen haben, Herausforderungen lieben und  
Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnup-  
perstunde möglich.

**Volketswil**

Wann Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr  
Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr

Mittwoch, 14.40–15.40 Uhr  
Anfängerkurs  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 21.12., 28.12., 4.1.)  
13 x 60 Min.

Kosten CHF 208.–  
Leitung Trudy Facetti  
Kursort Gemeinschaftszentrum  
In der Au 1

**Zürich-Oerlikon**

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr  
Tanzerfahrung von ca. 3 Jahren

Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
Tanzerfahrung von ca. 2 Jahren  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 21.12., 28.12., 4.1.)  
13 x 60 Min.

Kosten CHF 208.–  
Leitung Theresa Martinelli  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Unterstrass**

Wann Dienstag, 12.30–13.30 Uhr  
Tanzerfahrung von ca. 1½ Jahren  
25.10.2016–7.2.2017  
(ohne 20.12., 27.12., 3.1.)  
13 x 60 Min.

Kosten CHF 208.–  
Leitung Theresa Martinelli  
Kursort GZ Bucheggplatz, Bucheggstr. 93







## Tai Chi/Qi Gong

Die 9er-Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Tai-Chi-Form üben. Die Qi-Gong-Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf.

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
24.10.–12.12., 8 x 50 Min.  
Kosten CHF 152.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 27.10.–15.12.  
8 x 50 Min.  
Kosten CHF 152.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstr. 119

## TAI CHI – fließende Bewegungen

Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fließen.

### Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr  
27.10.2016–16.2.2017  
(ohne 29.12., 5.1.), 15 x 60 Min.  
Kosten CHF 285.–  
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

## Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

NEU

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

## Affoltern a.A.

Wann Montag, 13.30–14.45 Uhr  
24.10.2016–6.2.2017  
(ohne 26.12., 2.1.), 14 x 75 Min.  
Kosten CHF 266.–  
Leitung Marianne Zimmerli  
Kursort Bewegungstherapie Theres  
Bachmann, Werkstrasse 1

## Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag

NEU

Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

### Horgen

Wann Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr  
27.10.2016–9.2.2017  
(ohne 29.12., 5.1.), 14 x 60 Min.  
Kosten CHF 238.–  
Leitung Laura Keller-Rosnati  
Kursort Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

## Yoga

NEU

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

### Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
26.10.2016–8.2.2017  
(ohne 28.12., 4.1.), 14 x 60 Min.  
Kosten CHF 238.–  
Leitung Bernhard Riedi  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstrasse 119

## Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

### Bachenbülach

Wann Montag, 8–12 Uhr  
(gemäss Einteilung)  
ab 9.1. (8 x 60 Min.)  
Kosten 3er-Gruppe: CHF 264.–/Person  
4er-Gruppe: CHF 210.–/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Lilo Gubelmann  
Ursula Schrepfer  
Kursort Tennishalle Ambiance  
Bachenbülach  
Anmeldung Lilo Gubelmann  
044 860 08 48

### Buchs ZH

Wann Donnerstag, 9–12 Uhr  
(gemäss Einteilung)  
Ab 8.12. (und evtl. ab 7.12.)  
8 x 60 Min.  
Kosten 3er-Gruppe (Sommer/Winter):  
CHF 215.–/264.–/Person  
4er-Gruppe (Sommer/Winter):  
CHF 170.–/210.–/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Fredi Schnorf, Peter Nell  
Kursort Tenniscenter Furtbach  
Furtbachstr. 22  
Anmeldung Fredi Schnorf 079 245 86 52  
f.schnorf@bluewin.ch  
Peter Nell 079 335 48 04  
isynell@bluewin.ch

### Dürnten

Wann Freitag, 8–9 Uhr, 9–10 Uhr  
10–11 Uhr, 11–12 Uhr  
6.1.–7.4. (ohne 24.2., 3.3.)  
12 x 60 Min.  
Kosten CHF 264.–/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Urs Senn, Walter Meyer  
Kursort Tennishalle Dürnten  
Bubikonstr. 43a  
Anmeldung Urs Senn  
urs.senn@swissgmx.ch  
055 240 96 60, 079 209 51 00



## Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

## Anmeldungen und Kursorte

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

### Unterland und Furtal

**Kursort** Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)  
Lindenhofstr. 1, Bülach  
**Anmeldung** PSZH, DC Unterland und Furtal  
058 451 53 00  
katja.scheiber@pszh.ch

### Winterthur und Weinland

**Kursort** Königshof  
Neumarkt 4, Winterthur  
**Anmeldung** PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 29  
astrid.schoeni@pszh.ch

### Zimmerberg

**Kursort** Alterszentrum Serata  
Seminarraum Gattikon  
Tischenloostr. 55, Thalwil  
**Anmeldung** PSZH, DC Zimmerberg  
058 451 52 20  
dc.zimmerberg@pszh.ch  
www.pszh.ch

### Stadt Zürich

**Kursort** PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
**Anmeldung** 058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch  
www.pszh.ch

### Uster – Zürcher Oberland

**Anmeldung** Senioren-Netz Uster  
Kurssekretariat Marlies Sigg  
044 940 24 77 oder  
044 940 51 40  
sigg.oase@bluewin.ch oder  
seniorennetz-uster@bluewin.ch  
www.seniorennetz-uster.ch

### Wetzikon – Zürcher Oberland

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

## Gesundheit und Prävention

### Pfannenstiel

#### Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

**Wann** Montag, 14.30–16.30 Uhr  
16.1. + 6.2.

**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass

**Leitung** Lucia Kalousek  
Sozialarbeiterin

**Kursort** Treffpunkt Meilen, Raum Berg  
Schulhausstr. 23, Meilen

**Anmeldung** Bis 7.1.

### Stadt Zürich

#### Gedächtnis-Training

**Kurs** 01.2017.01  
Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

**Wann** Montag, 13.30–15.30 Uhr  
23.1.–27.3. (ausser 13.2., 20.2.)

**Kosten** CHF 220.– (8 × 120 Min.)

**Leitung** Margrit Madlener  
Gedächtnistrainerin SVGT

**Anmeldung** Bis 3.1.

#### Gedächtnis-Träff

**Kurs** 02.2017.01  
Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

**Wann** Dienstag, 13.30–15.30 Uhr  
7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6.

**Kosten** CHF 135.– (5 × 120 Min.)

**Leitung** Margrit Madlener  
Gedächtnistrainerin SVGT

**Anmeldung** Bis 17.1.

#### Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

**Kurs 56/16** Montag + Donnerstag  
14–16 Uhr, 12.12. + 22.12.

**Kurs 1/17** Dienstag, 9–11 Uhr  
17.1. + 31.1.

**Kurs 2/17** Donnerstag, 14–16 Uhr  
9.2. + 23.2.

**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)

**Leitung** Barbara Lächli  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Unterland und Furtal

#### Grundkurs Gedächtnis-Training

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

**Wann** Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr  
Februar/März (definitive Daten auf Anfrage)

**Kosten** CHF 165.– (4 × 90 Min.)

**Leitung** Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT

#### Gedächtnis-Träff Gruppe 1

Der monatliche «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball zu bleiben». Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

**Wann** Montag, 13.30–15.00 Uhr  
9.1., 6.2., 6.3., 3.4.,  
8.5., 29.5.

Achtung: Kurszeit am 29.5.:  
10.00–11.30 Uhr

**Kosten** CHF 160.– (6 × 90 Min.)

**Leitung** Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT

**Anmeldung** Bis 30.12.



## Gedächtnis-Träff Gruppe 2

Der monatliche Gedächtnis-Träff ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball zu bleiben». Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

Wann Montag, 13.30–15.00 Uhr  
16.1., 13.2., 13.3., 10.4.,  
15.5., 12.6.

Kosten CHF 160.– (6 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 30.12.

## Winterthur und Weinland

### Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorge dossiers.

Kurs 1 Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
2.3. + 9.3.

Kurs 2 Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
6.4. + 13.4.

Kosten CHF 80.– inkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)

Leitung Anja Spescha  
Sozialarbeiterin

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Lagerhausstr. 3, Winterthur

Anmeldungen Kurs 1 bis 13.2.  
Kurs 2 bis 13.3.

## Gedächtnisclub

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung in geistiger Fitness suchen. Im Kurs erhalten Sie neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
11.1., 8.2., 8.3., 5.4.,  
3.5., 7.6.

Kosten CHF 120.– (6 × 120 Min.)

Leitung Susanne Fritschi und  
Regula Uttinger  
Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 15.12.

## Zimmerberg

### Gedächtnistraining

Auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten.

Wann Donnerstag, 9.45–11.15 Uhr  
2.2.–9.2. + 2.3.–23.3.

Kosten CHF 135.– (6 × 90 Min.)

Leitung Monique Meyer-Fausch  
Ausgebildete Gedächtnis-  
trainerin

## Digitale Kommunikation

### Stadt Zürich

#### Einsteigerkurs Laptop und Computer (mit Windows 10)

50%

Kurs 20.2017.01

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers oder Laptops kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr  
31.1.–7.3.

Kosten CHF 690.– (6 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computer-  
schule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 10.1.

#### Einsteigerkurs Internet und E-Mail-Kurs (auf Windows 10)

50%

Kurs 21.2017.01

Lernen Sie im Internet zu suchen, Ihre Lieblingsseiten abzuspeichern, Videos anzuschauen und E-Mails zu schreiben. Sie werden über die Sicherheit im Internet informiert und kennen praktische Seiten zum Einkaufen und können ein E-Mail-Adressbuch anlegen. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr  
14.3., 21.3., 28.3.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computer-  
schule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 28.2.

#### Einsteigerkurs Tablet iPad (Apple)

Kurs 22.2017.01

Lernen Sie Ihr iPad (Tablet) kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können. Kleingruppen 5–6 Personen. >>

Wann Freitag, 13.30–16.30 Uhr  
3.3.–31.3.

Kosten CHF 580.– (5 × 180 Min.)

Leitung Mitarbeitende der Computer-  
schule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 15.2.

## Unterland und Furttal

### Einsteigerkurs Smartphone

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9–11 Uhr  
13.2. + 20.2.

Kosten CHF 220.– (2 × 120 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Anmeldung Bis 6.2.

### Einsteigerkurs Tablet

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9–11 Uhr  
20.3. + 27.3.

Kosten CHF 220.– (2 × 120 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Anmeldung Bis 16.3.

### Einsteigerkurs iPhone

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

Wann Montag, 9–12 Uhr  
3.4. + 10.4.

Kosten CHF 250.– (2 × 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Anmeldung Bis 27.3.



## Einsteigerkurs iPad

Bei richtiger Einsetzung und Konfiguration können Sie nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach ein kleines Spielchen wagen. Der Anwenderin und dem Anwender sind keine Grenzen gesetzt.

**Wann** Montag, 9–12 Uhr  
6.3. + 13.3.

**Kosten** CHF 250.– (2 × 180 Min.)

**Leitung** Albin Pallotta

**Anmeldung** Bis 27.2.

## Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)



Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen können – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

**Wann** Montag, 15.5., 10–12 Uhr

**Leitung** SBB

**Anmeldung** Bis 8.5.

## Zimmerberg

### Schnupperkurs Word

In diesem Kurs lernen Sie das Textverarbeitungssystem Word richtig zu starten, Schriften zu verändern und vieles mehr.

**Wann** Montag, 12.12.  
13.30–16.50 Uhr

**Kosten** CHF 120.–

**Leitung** Rolf Graber

**Kursort** Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

**Anmerkung** Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

## Fotobuch erstellen

Fotobücher bieten die ideale Möglichkeit, Ihre schönsten Momente aufzubewahren. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein Fotobuch erstellen und gestalten können.

**Wann** Dienstag, 9.00–11.15 Uhr  
10.1.–24.1.

**Kosten** CHF 240.– (3 × 135 Min.)

**Leitung** Zoe Tempest

**Kursort** Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

**Anmerkung** Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

## Umstieg auf Windows 10

Windows 10 ist in aller Munde. Sollen Sie den Umstieg wagen? Wir zeigen Ihnen auf, worauf Sie beim Setup achten müssen.

**Wann** Montag, 5.12., 13.30–16.50 Uhr

**Kosten** CHF 120.–

**Leitung** Rolf Graber

**Kursort** Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

**Anmerkung** Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

## Word – Wir erstellen eine Einladung

Zusammen erstellen wir eine Einladung für eine Feier und lernen so die wichtigsten Funktionen von Word kennen. Wir nehmen uns auch Zeit, Ihre Fragen zu beantworten.

**Wann** Montag, 9.1., 13.30–16.50 Uhr

**Kosten** CHF 120.–

**Leitung** Rolf Graber

**Kursort** Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

**Anmerkung** Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

## Einsteigerkurs iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anzupassen ist.

**Wann** Freitag, 9–12 Uhr  
20.1. + 27.1.

Freitag, 9–12 Uhr  
21.4. + 28.4.

**Kosten** CHF 240.– (2 × 180 Min.)

**Leitung** Albino Pallotta

## Einsteigerkurs iPad

Besitzen Sie ein iPad oder planen Sie, eines anzuschaffen? Sie lernen das iPad an Ihre Bedürfnisse anzupassen und sinnvoll zu verwenden.

**Wann** Dienstag, 13.30–16.30 Uhr  
29.11. + 6.12.

Freitag, 14–17 Uhr  
20.1. + 27.1.

Freitag, 14–17 Uhr  
21.4. + 28.4.

**Kosten** CHF 240.– (2 × 180 Min.)

**Leitung** Albino Pallotta

## Einsteigerkurs Smartphone (Android)

Lernen Sie Ihr Smartphone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anzupassen ist.

**Wann** Mittwoch, 13.30–16.30 Uhr  
8.2. + 15.2.

Mittwoch, 13.30–16.30 Uhr  
5.4. + 12.4.

**Kosten** CHF 240.– (2 × 180 Min.)

**Leitung** Kevin Rechsteiner

## Einsteigerkurs Tablet (Android)

Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können.

**Wann** Dienstag, 13.30–16.30 Uhr  
7.3. + 14.3.

Mittwoch, 13.30–16.30 Uhr  
3.5. + 10.5.

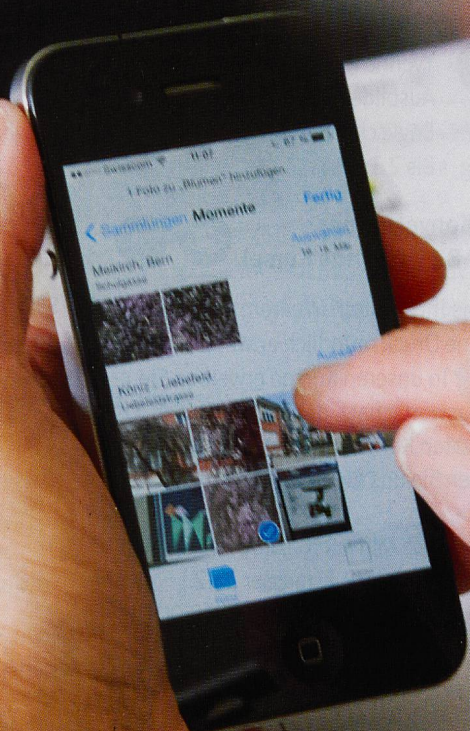
**Kosten** CHF 240.– (2 × 180 Min.)

**Leitung** Kevin Rechsteiner

## Computerias

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiterweiss, findet in den Computerias Hilfe und praktische Tipps. Computerias gibt es in der ganzen Schweiz. Sie sind als Club, Verein oder ungebundene Zweckgemeinschaft zusammengeschlossen und bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Informationen über das gesamtschweizerische Projekt finden Sie unter [www.computerias.ch](http://www.computerias.ch).





PCDr Romagosa

www.pcdr.ch



Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie über:

## Adliswil

[www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

## Dübendorf

Computer-Treff, Stadtbibliothek

## Herrliberg

[www.triangel-herrliberg.ch](http://www.triangel-herrliberg.ch)

## Illnau-Effretikon

[www.lebensphase3.ch/computeria](http://www.lebensphase3.ch/computeria)

## Langnau am Albis

[www.computeria-langnau.ch](http://www.computeria-langnau.ch)

## Meilen

[www.computeriameilen.ch](http://www.computeriameilen.ch)

## Richterswil

[www.computeria-richterswil.ch](http://www.computeria-richterswil.ch)

## Kilchberg und Rüslikon

[www.computeria-rueschlikon.ch](http://www.computeria-rueschlikon.ch)

## Uster

[www.computeria-uster.ch](http://www.computeria-uster.ch)

## Volketswil

[www.computeria-volketswil.ch](http://www.computeria-volketswil.ch)

## Winterthur

[www.computeria-winterthur.ch](http://www.computeria-winterthur.ch)

## Stadt Zürich

[www.computeria-zuerich.ch](http://www.computeria-zuerich.ch)

## Sprachen

**Kurstufe A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze.

Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

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

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

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

**Kurstufe C1:** Sie können sich spontan und fliessend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

## Stadt Zürich

### Englisch für Einsteiger: «Get ready for holidays»



Kurs 12.2017.01

In diesem Anfängerkurs lernen Sie gezielt das Vokabular, das Sie auf Reisen oder im Städtebummel im englischen Sprachraum kennen möchten. So viel gesprochen wie möglich, so wenig Grammatik wie nötig.

**Wann** Montag, 16.00–17.30 Uhr  
23.1.–10.4. (ausser 13.2., 20.2.)

**Kosten** CHF 300.– (10 × 90 Min.)

6–8 Teilnehmende

**Kosten** CHF 400.– (10 × 90 Min.)

7–12 Teilnehmende

**Leitung** Yvonne Riemle  
Ausbilderin und Stadtführerin für  
Englischsprechende

**Anmeldung** Bis 2.1.

### Englisch Konversations- kurse A2–B2 (laufende Kurse)



Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld ohne Druck mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten anwenden können. Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test».

**Wann** A2: Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr  
11.1.–22.3. (ausser 15.2.)

A2: Donnerstag, 8.30–10.00 Uhr  
12.1.–23.3. (ausser 16.2.)

**Kosten** CHF 300.– (10 × 90 Min.)

7–10 Teilnehmende

**Leitung** Gabriela Meier  
Englischlehrerin  
und Erwachsenenbildnerin

**Anmeldung** Bis 23.12.

### Spanisch gutes Niveau A1 und Fortgeschrittene A2 (laufende Kurse)



Kurse 15.2017.01 oder 15.2017.02

Sie verstehen und sprechen schon etwas Spanisch oder können sich unterhalten? In beiden Kursen vertiefen Sie den Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten anwenden können.

**Wann** A1: Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr  
A2: Mittwoch, 16.15–18.00 Uhr  
18.1.–29.3. (ausser 15.2.)

**Kosten** CHF 410.– (10 × 105 Min.)

5–6 Teilnehmende

**Kosten** CHF 310.– (10 × 105 Min.)

7–10 Teilnehmende

**Leitung** Maria Garate  
Master of Advanced Studies

**Anmeldung** Bis 2.1.

## Unterland und Furttal

### Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

**Wann** Auf Anfrage

**Kosten** CHF 255.– bei 7 Teilnehmenden  
17 × 60 Min.

### Englisch Anfänger A1

**Wann** Mittwoch, 14.15–15.15 Uhr  
Januar–Juni

**Kosten** CHF 255.– bei 7 Teilnehmenden  
17 × 60 Min.

**Leitung** Kate Murrie

### Spanisch Anfänger A1

**Wann** Freitag, 12.45–13.45 Uhr  
Januar–Juni

**Kosten** CHF 255.– bei 7 Teilnehmenden  
17 × 60 Min.

**Leitung** Martha Hetflejs

## Uster – Zürcher Oberland

### Englisch A1–B2 (laufende Kurse)



**Wann** A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr  
A1: Montag, 15.15–16.45 Uhr  
A1: Dienstag, 8.30–10.00 Uhr  
A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr  
B1: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr  
B2: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr  
CHF 470.– (20 × 90 Min.)

**Kosten** CHF 470.– (20 × 90 Min.)

**Leitung** Andrea Strommer und  
Kathrin Kohler

**Kursorte** Katholisches Pfarramt Uster  
Jugendhaus Frjz  
Tertianum Uster

### Spanisch A1 (laufende Kurse)



**Wann** A1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr  
A1: Dienstag, 15.00–16.30 Uhr  
CHF 470.– (20 × 90 Min.)

**Kosten** CHF 470.– (20 × 90 Min.)

**Leitung** Fanny Zimmermann

**Kursort** Zeughaus Uster

### Italienisch A1 / A2 (laufende Kurse)



**Wann** A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr  
A2: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

**Kosten** CHF 470.– (20 × 90 Min.)

**Leitung** Maria Clara Räber

**Kursort** Katholisches Pfarramt Uster



**Wetzikon – Zürcher Oberland**

**Brush up your English  
A2 / B1**



**Wann** A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr  
A2: Montag, 10.20–11.50 Uhr  
A2 / B1: Donnerstag  
8.30–10.00 Uhr  
A2 / B1: Donnerstag  
10.15–11.45 Uhr  
**Kosten** CHF 250.– (10 × 90 Min.)  
**Leitung** Montag: Judith Bertschi  
Donnerstag: Nelly Jaeger  
**Kursorte** Montag:  
PSZH DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon  
Donnerstag:  
CEVI Schüür  
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

**Ready for conversation  
A2 / B1**



**Wann** Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr  
Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr  
**Kosten** CHF 250.– (10 × 90 Min.)  
**Leitung** Lissa Pfenninger  
**Kursort** Morgen:  
Quartierwohnzimmer  
Bahnhofstr. 256, Wetzikon  
Kursort Nachmittag:  
Cevi Schüür  
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

**Italienisch A2**



**Wann** Dienstag, 8.30–10.00 Uhr  
**Kosten** CHF 250.– (10 × 90 Min.)  
**Leitung** Carla Müller  
**Kursort** PSZH, DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

**Zimmerberg**

**Englisch Konversation A2 / B1**



**Wann** Dienstag, 9.15–11.15 Uhr  
10.1.–28.2.  
**Kosten** CHF 240.– (8 × 120 Min.)  
**Leitung** Doris Scriven  
Dipl. RSA DOTE

**Englisch Konversation A1**



**Wann** Donnerstag, 15.30–17.00 Uhr  
12.1.–9.2., 2.3.–6.4.,  
4.5.–18.5., 1.6.–6.7.  
**Kosten** CHF 450.– (20 × 90 Min.)  
**Leitung** Lisa Leutenegger  
Englischlehrerin

**Englisch Konversation A2**



**Wann** Mittwoch, 9–11 Uhr  
11.1.–8.2., 1.3.–12.4.,  
3.5.–17.5., 31.5.–28.6.  
**Kosten** CHF 600.– (20 × 120 Min.)  
**Leitung** Lisa Leutenegger  
Englischlehrerin

**Französisch Konversation B2**



**Wann** Montag, 9.45–11.15 Uhr  
9.1.–6.2., 27.2.–6.3.  
**Kosten** CHF 180.– (8 × 90 Min.)  
**Leitung** Ursula Schulthess, lic. phil. I

**Italienisch A1 / A2**



**Wann** Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr  
12.1.–9.2., 2.3.–6.4.,  
4.5.–18.5., 1.6.–6.7.  
**Kosten** CHF 450.– (20 × 90 Min.)  
**Leitung** Katrin Bachmann  
Dipl. Italienischlehrerin

**Italienisch A2 / B1**



**Wann** Montag, 13.30–15.00 Uhr  
9.1.–6.2., 27.2.–10.4.,  
8.5.–3.7.  
**Kosten** CHF 450.– (20 × 90 Min.)  
**Leitung** Katrin Bachmann  
Dipl. Italienischlehrerin

**Ausdruck und Kreativität**

**Unterland und Furttal**

**Erzählcafé**



Wir treffen uns im ruhigen Pro-Senectute-Raum bei Kaffee, Kuchen und Getränken zum gemütlichen Austausch. Wir erzählen von früher und plaudern über unsere Erfahrungen, tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Lustiges und Amüsantes.

**Wann** Freitag, 14–16 Uhr  
27.1., 31.3., 28.4., 19.5., 30.6.  
5 × 120 Min.  
**Leitung** Katja Scheiber  
**Anmeldung** Bis 20.1.

**Uster – Zürcher Oberland**

**Fortsetzungskurs Kalligrafie**

Sie werden in die Welt von Schrift und Farben eingeführt und lernen gestalterische Elemente kennen, mit denen Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, Ihre ersten Kunstwerke zu erschaffen.

**Wann** Ab Mitte Februar  
**Kosten** CHF 220.–  
(plus CHF 35.– Material)  
6 × 120 Min.  
**Leitung** Susanne Bischoff  
**Kursort** Noch offen  
**Anmeldung** Ab Ende Januar

**Winterthur und Weinland**

**Erzählcafé**



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Dies alles ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

**Wann** Mittwoch, 14–16 Uhr  
30.11., 25.1., 22.2., 29.3., 26.4.  
**Leitung** Astrid Schöni

**Stubete «Zäme singe»**



Einmal pro Monat treffen sich gesangsfreudige ältere Menschen, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

**Wann** Dienstag, 13.30–14.30 Uhr  
22.11., 24.1., 21.2., 28.3., 11.4.  
**Leitung** Brigitte Schneider  
**Advents-**  
**nachmittag** Dienstag, 13.12., 14–16 Uhr  
**Leitung** Brigitte Schneider

**Grosse europäische Komponisten**

Sie lernen die Biografie und Musik der vier Komponisten Johann Sebastian Bach, Georg Friedrich Händel, Franz Peter Schubert, Felix Mendelssohn Bartholdy, eingebettet in die Zeit, in der sie lebten, kennen.

**Wann** Freitag, 9.30–11.30 Uhr  
10.2., 24.2., 10.3., 24.3.  
**Kosten** CHF 120.– (4 × 120 Min.)  
**Leitung** Wolfgang Langer  
**Anmeldung** Bis 23.1.



## Märchen – Thema: Der Wolf

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

**Wann** Dienstag, 9.30–11.30 Uhr  
28.2. + 9.5.

**Kosten** CHF 50.– (2 x 120 Min.)

**Leitung** Iris Kellerhals  
Erwachsenenbildnerin

**Anmeldung** Bis 6.2.

## Grundkurs Schieber-Jass

Lernen Sie den «Nationalsport Nr. 1» der Schweiz kennen. Der Schieber-Jass gehört zu den beliebtesten und bekanntesten Jass-Varianten der Schweiz. Im Kurs werden fast sämtliche Jass-Elemente verwendet. Somit eignet er sich perfekt für Anfänger.

**Wann** Donnerstag, 14–16 Uhr  
2.2.–9.3.

**Kosten** CHF 160.– (6 x 120 Min.)

**Leitung** Albert Hagenbucher

**Anmeldung** Bis 23.1.

## Vorbereitung auf die Pensionierung

### AvantAge: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden Themen wie Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Güter- und Erbrecht), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

**Wann** 8.12. + 9.12. Zürich  
12.1. + 13.1. Wetzikon  
26.1. + 27.1. Winterthur  
9.2. + 10.2. Zürich  
23.3. + 24.3. Wetzikon  
jeweils 8.30–17.00 Uhr

**Kosten** Einzelpersonen CHF 700.–  
Paare CHF 1350.–

**Anmeldung** AvantAge Fachstelle  
Alter und Arbeit  
Pro Senectute  
Kanton Zürich und Bern  
058 451 51 57  
www.avantage.ch



**SMS SPENDEN**  
**AN 488**

9-Franken-Spende  
Herzlichen Dank!

## Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden. Schreiben Sie eine SMS mit dem Wort **SPENDEN** und senden Sie es an die Nummer **488** – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Salt) an uns weiter.

Impressum Beilage zu Visit 4/2016 Herausgeberin Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

## Wir sind in Ihrer Nähe

### Dienstleistungszentrum

**Unterland und Furttal**  
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach  
Telefon 058 451 53 00

**Limmattal und 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 Weinland**  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur  
Telefon 058 451 54 00

**Stadt Zürich**  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich  
Postadresse:  
Postfach 3233, 8034 Zürich  
Telefon 058 451 50 00

### Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, Postfach 1381  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
info@psz.ch  
www.psz.ch

**PRO**  
**SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER