

# Bildung und Kultur

Objektyp: **Index**

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

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 3: **Was das Leben lehrt**

PDF erstellt am: **05.08.2024**

## **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.

## 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 Furttal

**Kursort** Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)  
Lindenhofstr. 1, Bülach  
**Anmeldung** PSZH, DC Unterland und Furttal  
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

### Limmattal und Knonaueramt

#### Gehirntrainingskurs Winterhalbjahr 2016/2017

Ein aktives Gehirn langweilt sich nie!  
Abwechslungsreiche Denk- und Gedächtnisübungen fördern die geistige Aktivität und machen erst noch Spass.

**Wann** Mittwoch, 9–11 Uhr  
12.10., 26.10., 9.11., 23.11., 7.12.

**Kosten** 4.1., 18.1., 1.2., 15.2., 1.3.  
CHF 250.– (10 × 100 Min.)

**Leitung** Theres Gisler  
Gedächtnistrainerin SVGT  
**Kursort** Reformierte Kirchgemeinde  
Zürichstr. 94, Affoltern a. A.

**Anmeldung** Theres Gisler, Eschenstr. 10  
6312 Steinhausen  
041 741 28 53  
theres.gisler@bluewin.ch  
Bis 3.10.

### Pfannenstiel

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

NEU

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  
26.9., 24.10.

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

**Leitung** Lucia Kalousek  
Sozialarbeiterin  
**Kursort** Treffpunkt Meilen  
Schulhausstr. 23, Meilen

**Anmeldung** Bis 13.9.

## Stadt Zürich

### Geistige Fitness für alle 60+

**Kurs** 01.2016.05  
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, 14–16 Uhr  
5.9.–31.10. (ausser 17.10.)

**Kosten** CHF 220.– (8 × 120 Min.)

**Leitung** Annelies Roncari  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** Bis 25.8.

### 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 51/16** Mittwoch + Donnerstag  
9–11 Uhr, 31.8. + 15.9.

**Kurs 52/16** Dienstag, 9–11 Uhr  
27.9. + 11.10.

**Kurs 53/16** Dienstag + Mittwoch  
14–16 Uhr, 4.10. + 9.11.

**Kurs 54/16** Freitag, 14–16 Uhr  
18.11. + 2.12.

**Kurs 55/16** Donnerstag, 9–11 Uhr  
24.11. + 8.12.

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

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

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Unterland und Furttal

#### Gedächtnistraining/Grundkurs

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität.

**Wann** Donnerstag, 9:30–11:30 Uhr  
20.10., 27.10., 3.11., 10.11.

**Kosten** CHF 160.– (4 × 120 Min.)



### Gedächtnis-Träff

Wir treffen uns zu einem regelmässigen Training. Damit kann die Gedächtnisleistung unterstützt und verbessert werden. Aktivieren Sie Ihre individuellen Fähigkeiten in einer geselligen Runde. Vorkenntnisse: Gedächtnis-Training/Grundkurs

**Wann** Montag, 13:30–15:00 Uhr  
15.8., 12.9., 17.10., 14.11.,  
12.12.

**Kosten** CHF 160.– (5 × 90 Min.)

**Leitung** Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT

### Wetzikon – Zürcher Oberland Gehirntraining

NEU

Im Gehirntraining Altes mit Neuem vernetzen, wachsamer, offen und neugierig sein.

**Wann** Mittwoch, 9–11 Uhr oder  
14–16 Uhr  
26.10., 2.11., 9.11.,  
16.11., 23.11.

**Kosten** CHF 125.–  
(max. 10 Pers. je Kurs)

**Leitung** Hanny Faisst  
**Kursort** CEVI Schüür  
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

### Gedächtnistrainingskurs

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen darüber, wie unser Gehirn funktioniert. Mit einfachen Übungen und Spielen trainieren Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und bauen die Angst vor der Vergesslichkeit ab.

**Wann** Dienstag, 9:30–11:00 Uhr  
25.10., 1.11., 8.11., 15.11.,  
22.11.

**Kosten** CHF 160.– inkl. Material  
5 × 90 Min.

**Leitung** Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT

**Anmeldung** Bis 10.10.

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

NEU

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

**Wann** Mittwoch, 14:30–16:30 Uhr  
21.9.+28.9. oder 23.11.+7.12.

**Kosten** CHF 80.– (2 × 120 Min.)

**Leitung** Tanja Hänsel

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Winterthur und Weinland Gedächtnisclub

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Hier erhalten Sie neue Anregungen zum alltäglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

**Wann** Mittwoch, 9:30–11:30 Uhr  
7.9., 5.10., 2.11., 7.12.

**Kosten** CHF 80.– (4 × 120 Min.)

**Leitung** Susanne Fritschi und  
Regula Uttinger  
Gedächtnistrainerinnen SVGT

**Anmeldung** Bis 24.8.

### Docupass

Pro Senectute hat mit dem Docupass ein Gesamtpaket geschaffen, welches aus verschiedenen Vorsorgedokumenten besteht. Damit können Sie Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod festhalten. Im Workshop erhalten Sie Informationen, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Recht auf Selbstbestimmung optimal zu nutzen.

**Kurs 1** Donnerstag, 9:30–11:30 Uhr  
8.9. + 15.9.

**Kurs 2** Mittwoch, 14–16 Uhr  
28.9. + 5.10.

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

&gt;&gt;

Leitung Anja Spescha  
Sozialarbeiterin  
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Lagerhausstr. 3, Winterthur  
Anmeldung Bis 15.8.

## Zimmerberg

### Gedächtnistraining

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

Wann Donnerstag, 9:45–11:15 Uhr  
27.10.–1.12.  
Kosten CHF 135.– (6 × 90 Min.)  
Leitung Monique Meyer-Fausch  
Ausgebildete  
Gedächtnistrainerin

### Leicht und schmackhaft kochen

Wollen Sie gesund und schmackhaft kochen? Ihnen fehlen jedoch die Ideen? Dann sind Sie in diesen Kursen genau richtig.

Wann Montag, 26.9., 17–21 Uhr  
Kosten CHF 60.– plus ca. CHF 20.–  
Essensgeld  
Leitung Regula Rosenfelder  
Kursort Schulhaus Berg  
Schulküche, Thalwil

### Einführungskurs

#### Stand Up Paddling (SUP)

NEU

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren machen Spass. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddel.

Wann Freitag, 10:00–11:30 Uhr  
16.9., 23.9.  
Kosten CHF 120.– (2 × 90 Min.)  
Leitung Trainer von 2 Legends  
by Spinout  
Kursort 2 Legends by Spinout  
Seestr. 184, Kilchberg

### Orientalischer Tanz

NEU



Zu orientalischer Musik studieren wir Choreografien ein. Die Freude an der Bewegung und die Tanzfreude stehen im Vordergrund.

Wann Dienstag, 9:30–11:00 Uhr  
13.9.–4.10.  
25.10.–15.11.  
Kosten CHF 240.– (8 × 90 Min.)  
Leitung Michèle Combaz Thyssen

## Digitale Kommunikation

### Stadt Zürich

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

NEU 50%

Kurs 03.2016.04  
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  
1.11.–6.12.

Kosten CHF 690.– (6 × 180 Min.)  
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 11.10.

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

50%

Kurs 04.2016.02  
Sie lernen gezielt im Internet suchen, Ihre Lieblingsseiten abspeichern, Videos abspielen, E-Mails versenden, lernen praktische Seiten wie Einkaufen im Internet kennen sowie Sicherheit im Internet. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr  
8.11.–22.11.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)  
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 18.10.

#### Aufbaukurs Tablet iPad (Apple)

50%

Kurs 17.2016.02  
Die Bedienung Ihres iPads ist Ihnen vertraut. Neu lernen Sie Multimedia-Anwendungen kennen (Radio hören, Youtube schauen und Bücher lesen). Sie laden weitere Apps herunter, ordnen und senden Fotos. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Freitag, 13:30–16:30 Uhr  
14.10.–28.10.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)  
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 23.9.

#### Aufbaukurs Tablet Samsung Galaxy

50%

Kurs 18.2016.02  
Die Bedienung Ihres Tablets ist Ihnen vertraut. Neu lernen Sie Multimedia-Anwendungen kennen (Radio hören, Youtube schauen und Bücher lesen). Sie laden weitere Apps herunter, ordnen und senden Fotos. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 13:30–16:30 Uhr  
11.10.–25.10.

Kosten CHF 350.– (3 × 180 Min.)  
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 20.9.

#### Einsteigerkurs iPhone (Apple)

Kurs 20.2016.02  
Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Wann Freitag, 9–12 Uhr  
7.10., 14.10.

Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)  
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 23.9.

#### Einsteigerkurs Smartphone Samsung Galaxy

Kurs 21.2016.02  
Lernen Sie Ihr Smartphone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anpassen. Kleingruppen 5–6 Personen.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr  
4.10., 11.10.

Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)  
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior

Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich

Anmeldung Bis 13.9.

**Aufbaukurs Smartphone Samsung Galaxy**

Kurs 23.2016.02  
 Die Bedienung Ihres Smartphones ist Ihnen vertraut. Neu lernen Sie die Kamera bedienen und Fotos versenden. Sie laden weitere Apps herunter und lernen surfen und skypen.  
 Kleingruppen 5–6 Personen.  
 Wann Dienstag, 9–12 Uhr  
 25.10., 1.11.  
 Kosten CHF 220.– (2 × 180 Min.)  
 Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior  
 Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
 Forchstr. 145, Zürich  
 Anmeldung Bis 27.9.

**Unterland und Furttal**

**Einsteigerkurs PC-Grundlagen**

Ein Einsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren, die sich zum ersten Mal mit dem Computer vertraut machen wollen. In diesem Kurs werden die ersten Schritte am PC vermittelt. Kleingruppen 6–8 Personen.  
 Wann Dienstag, 16:00–17:40 Uhr  
 6.9.–25.10.  
 Kosten CHF 370.– (6 × 100 Min.)  
 Kursort Schulhaus Lindenhof  
 Lindenhofstr. 10, Bülach

**Aufbaukurs PC-Grundlagen**

Sie haben den Einstiegskurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Der Schwerpunkt liegt beim Erstellen und Bearbeiten der Ordnerstruktur und beim Kennenlernen von Word. Zusätzlich vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Internet und E-Mail.  
 Kleingruppen 6–8 Personen.  
 Wann Dienstag, 16:00–17:40 Uhr  
 1.11.–6.12.  
 Kosten CHF 370.– (6 × 100 Min.)  
 Kursort Schulhaus Lindenhof  
 Lindenhofstr. 10, Bülach

**Einsteigerkurs Smartphone**

Bei richtiger Einsetzung und Konfigurierung können Sie damit nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen, den Kalender verwalten, Informationen suchen oder einfach mal ein kleines Spielchen wagen. Dem Benutzer sind keine Grenzen gesetzt.  
 Wann Montag, 9:15–11:15 Uhr  
 3.10., 10.10.  
 Kosten CHF 220.– (2 × 120 Min.)  
 Leitung Kevin Rechsteiner

**Einsteigerkurs Tablet**

Bei richtiger Einsetzung und Konfigurierung können Sie mit einem Tablet auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.  
 Wann Montag, 9–11 Uhr  
 14.11., 21.11.  
 Kosten CHF 220.– (2 × 120 Min.)  
 Leitung Kevin Rechsteiner

**Einsteigerkurs iPhone**

Bei richtiger Einsetzung und Konfigurierung können Sie mit einem iPhone auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.  
 Wann Montag, 9–12 Uhr  
 19.9., 26.9.  
 Kosten CHF 250.– (2 × 180 Min.)  
 Leitung Albino Pallotta

**Einsteigerkurs iPad**

Bei richtiger Einsetzung und Konfigurierung können Sie mit einem iPad auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.  
 Wann Freitag, 14–17 Uhr  
 7.10., 14.10.  
 Kosten CHF 250.– (2 × 180 Min.)  
 Leitung Albino Pallotta

**Zimmerberg**

**Schnupperkurs Word**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das Textverarbeitungssystem Word richtig starten, wie Sie Schriften verändern und vieles mehr.  
 Wann Montag, 3.10.  
 13:30–16:50 Uhr  
 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**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ein Fotobuch erstellen und gestalten können.  
 Wann Dienstag, 9:00–11:15 Uhr  
 25.10.–8.11.  
 10.1.–24.1.  
 Kosten CHF 240.– (3 × 135 Min.)  
 Leitung Zoe Tempset

Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
 Seestr. 110, Horgen  
 Anmerkung Es gelten die Annullationsbedingungen des Bildungszentrums Zürichsee.

**Suchen und Finden im Internet**

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, wie Sie im Internet nach verschiedenen Themen suchen und vieles mehr.  
 Wann Montag, 5.9., 13:30–16:50 Uhr  
 Montag, 14.11.  
 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.

**Einkaufen im Internet**

Das Internet ist das grösste Einkaufszentrum der Welt. Praxisnah zeigen wir Ihnen die Shoppingwelt im Internet.  
 Wann Montag, 12.9.  
 13:30–16:50 Uhr  
 Montag, 21.11.  
 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.

**Reisen und das Internet**

An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen das Thema «Reisen und Internet» näherbringen.  
 Wann Montag, 19.9.  
 13:30–16:50 Uhr  
 Montag, 28.11.  
 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.

**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, 26.9.  
13:30–16:50 Uhr  
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.

**Wann** Montag, 24.10.  
13:30–16:50 Uhr  
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 Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen.

**Wann** Donnerstag, 13:30–16:30 Uhr  
15.9., 22.9.  
Freitag, 13:30–16:30 Uhr  
18.11., 25.11.

**Kosten** CHF 240.– (2 × 180 Min.)

**Leitung** Albino Pallotta

## Einsteigerkurs iPad

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

**Wann** Dienstag, 13:30–16:30 Uhr  
29.11., 6.12.

**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 Sie Ihr Smartphone an Ihre Bedürfnisse anpassen können. >>

**Wann** Mittwoch, 13:30–16:30 Uhr  
7.9., 14.9.  
Freitag, 13:30–16:30 Uhr  
28.10., 4.11.

**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** Mittwoch, 13:30–16:30 Uhr  
28.9., 5.10.  
Dienstag, 13:30–16:30 Uhr  
15.11., 22.11.

**Kosten** CHF 240.– (2 × 180 Min.)

**Leitung** Kevin Rechsteiner

## Fotobücher gestalten

Ob Hochzeit, Geburtstag oder Familienurlaub – mit Fotobüchern bewahren Sie Ihre schönsten Momente auf. Verwirklichen Sie Ihre Vorstellungen!

**Wann** Dienstag, 14–16 Uhr  
18.10., 25.10.

**Kosten** CHF 160.– (2 × 120 Min.)

**Leitung** Kevin Rechsteiner

## Bildbearbeitung mit Picasa

Mit Googles Picasa ist der Einstieg in die Bildbearbeitung sehr einfach. Lernen Sie in diesem Kurs, welche Möglichkeiten Ihnen diese Software bietet.

**Wann** Freitag, 14–16 Uhr  
21.10., 28.10.

**Kosten** CHF 160.– (2 × 120 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).

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 hier:

**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 Rüschlikon**  
[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 flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

## Stadt Zürich

**Englisch Konversationskurse A2 / B1 (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 Mittwoch, 10:00–11:30 Uhr  
Donnerstag, 8:30–10:00 Uhr  
Kosten CHF 280.– (10 × 90 Min.)  
Leitung Gabriela Meier

**Spanisch Anfänger A1 und Fortgeschrittene A2**



Kurs 13.2016.03 oder 13.2016.04  
Sie können noch fast kein oder etwas Spanisch. Im Kurs erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten anwenden können.  
Wann A1: Mittwoch, 14–16 Uhr  
A2: Mittwoch, 16–18 Uhr  
31.8.–2.11.  
Kosten CHF 310.– (10 × 120 Min.)  
Leitung Maria Garate  
Master of Advanced Studies in Secondary and High Education  
Einstieg Bis 14.9.

**Unterland und Furttal**

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



Wann Auf Anfrage  
Kosten CHF 255.–  
bei sieben Teilnehmenden  
17 × 60 Min.

**Uster - Zürcher Oberland**

**Englisch A0 / A1 (laufende Kurse)**



Wann A0: Montag, 13:30–15:00 Uhr  
A1: Montag, 15:15–16:45 Uhr  
Kosten CHF 350.– (15 × 90 Min.)  
Leitung Andrea Strommer  
Kursort Zeughaus Uster

**Spanisch A0 (laufende Kurse)**



Wann Auf Anfrage  
Kosten CHF 350.– (15 × 90 Min.)  
Leitung Fanny Zimmermann  
Kursort Noch offen

**Italienisch A0 / A2 (laufende Kurse)**



Wann A0: Mittwoch, 8:50–10:20 Uhr  
A2: Mittwoch, 10:30–12:00 Uhr  
Kosten CHF 350.– (15 × 90 Min.)  
Leitung Maria Clara Räber  
Kursort Katholisches Pfarramt  
Neuwiesenstr. 17, Uster

**Wetzikon - Zürcher Oberland**

**Brush up your English A2 / B1**



Wann A2: Montag, 8:30–10:00 Uhr  
oder 10:20–11:50 Uhr  
A2/B1: Donnerstag,  
8:30–10:00 Uhr  
oder 10:15–11:45 Uhr  
Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)  
Leitung Montag: Judith Bertschi  
Donnerstag: Nelly Jaeger  
Kursort 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  
oder 14:00–15:30 Uhr  
Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)  
Leitung Lissa Pfenninger  
Kursort CEVI Schüür  
Kindergartenstr. 22, Wetzikon

**Italienisch A2**



Wann Dienstag, 8:15–9:45 Uhr  
Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)  
Leitung Carla Müller  
Kursort PSZH, DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

**Zimmerberg**

**Travel English – Englisch für die Ferien**

Wann Dienstag, 9:30–11:10 Uhr  
6.9.–4.10.  
25.10.–20.12.  
10.1.–31.1.2017  
Kosten CHF 530.– (18 × 100 Min.)  
Leitung Klaudjia Sabo  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen  
Anmerkung Es gelten die Annullations-  
bedingungen des Bildungs-  
zentrums Zürichsee.

**Let's keep talking B1 / B2**

Wann Mittwoch, 8:30–10:10 Uhr  
7.9.–5.10.  
26.10.–21.12.  
11.1.–1.2.2017  
Kosten CHF 530.– (18 × 100 Min.) >>

Leitung Sandra Bosshart  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen  
Anmerkung Es gelten die Annullations-  
bedingungen des Bildungs-  
zentrums Zürichsee.

**Russisch für Reisevögel A1**

Wann Donnerstag, 9:00–10:40 Uhr  
8.9.–6.10.  
27.10.–22.12.  
12.1.–2.2.2017  
Kosten CHF 530.– (18 × 100 Min.)  
Leitung Irina Bilyavska  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen  
Anmerkung Es gelten die Annullations-  
bedingungen des Bildungs-  
zentrums Zürichsee.

**Spanisch Konversation A2 / B1**

Wann Mittwoch, 8:30–10:10 Uhr  
7.9.–5.10.  
26.10.–21.12.  
11.1.–1.2.2017  
Kosten CHF 530.– (18 × 100 Min.)  
Leitung Julia Amrein  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen  
Anmerkung Es gelten die Annullations-  
bedingungen des Bildungs-  
zentrums Zürichsee.

**Zimmerberg**

**Englisch Konversation A1**



Wann Donnerstag, 15:30–17:00 Uhr  
25.8.–6.10.  
20.10.–8.12.  
Kosten CHF 340.– (15 × 90 Min.)  
Leitung Lisa Leutenegger  
Englischlehrerin

**Englisch Konversation A2**



Wann Mittwoch, 9–11 Uhr  
24.8.–5.10.  
19.10.–7.12.  
Kosten CHF 450.– (15 × 120 Min.)  
Leitung Lisa Leutenegger  
Englischlehrerin

## BILDUNG UND KULTUR

### Englisch Konversation A2 / B1



Wann Dienstag, 9:15–11:15 Uhr  
6.9.–25.10.  
Kosten CHF 240.– (8 × 120 Min.)  
Leitung Doris Scriven  
Dipl. RSA DOTE

Wann Freitag, 14–16 Uhr  
26.8., 30.9., 28.10., 25.11.  
Leitung Auf Anfrage  
Anmeldung Nicht erforderlich

Kosten CHF 110.– (min. 15 Pers.)  
Leitung Veronika Kuhn  
Kursort PSZH, DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

### Französisch Konversation B2



Wann Montag, 9:45–11:15 Uhr  
19.9.–10.10.  
31.10.–21.11.  
Kosten CHF 180.– (8 × 90 Min.)  
Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I

### Uster – Zürcher Oberland

#### Kalligrafie-Kurs

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

Wann Dienstag, 9–11 Uhr  
25.10.–29.11.

Kosten CHF 220.–  
plus CHF 35.– Material  
Leitung Susanne Bischoff  
Kursort Familienzentrum  
Zentralstr. 32, Uster

### Biographisches Schreiben

Mein Leben in eigenen Worten. Jedes Leben ist erzählenswert.

Wann Montag, 14–17 Uhr  
31.10., 7.11., 14.11., 28.11.  
Kosten CHF 150.–  
Leitung Brigitte Lusti  
Kursort PSZH, DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

### Italienisch A1 / A2



Wann Donnerstag, 14:00–15:30 Uhr  
25.8.–6.10.  
20.10.–8.12.  
Kosten CHF 340.– (15 × 90 Min.)  
Leitung Katrin Bachmann  
Dipl. Italienischlehrerin

### Jasskurs für Anfänger

Der Kurs beginnt mit Kartenlegen und vermittelt den «Tschau Sepp», «Schellenjass», «Obenabe» und Jassen mit Trumpf und den «Schieber». Keine Kenntnisse notwendig.

Wann Montag, 14:00–16:30 Uhr  
7.11., 14.11., 21.11.,  
28.11., 12.12.

Kosten CHF 80.–  
Leitung Ruedi Pfaffhauser  
Erwachsenenbildner SVEB  
Kursort TERTIANUM  
Industriestr. 10, Uster  
Anmeldung ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch  
044 940 93 45

### Winterthur und Weinland

#### Grundkurs Schieber-Jass

Lernen auch Sie den «Nationalssport 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 ist er für Anfänger perfekt geeignet.

Wann Dienstag, 14–16 Uhr  
6.10.–1.12.  
Kosten CHF 180.– (8 × 120 Min.)  
Leitung Albert Hagenbucher  
Anmeldung Bis 10.9.

### Italienisch A2 / B1



Wann Freitag, 8:30–10:00 Uhr  
26.8.–7.10.  
Freitag, 14:00–15:30 Uhr  
21.10.–9.12.  
Kosten CHF 340.– (15 × 90 Min.)  
Leitung Katrin Bachmann  
Dipl. Italienischlehrerin

### Wetzikon – Zürcher Oberland

#### Musik-Kurs XII

NEU

Es werden Komponisten des Spätbarocks und der Frühklassik vorgestellt.

Wann Montag, 14–16 Uhr  
26.9., 3.10., 10.10., 17.10.  
Kosten CHF 125.– (max. 12 Pers.)  
Leitung Wolfgang Langer  
Kursort PSZH, DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

### Märchen – vom Wachsen und Ernten

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  
18.10., 29.11.  
Kosten CHF 50.–  
2 × 120 Min.  
Leitung Iris Kellerhals  
Erwachsenenbildnerin  
Anmeldung Bis 3.10.

### Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



Wann Montag, 17–19 Uhr  
8.8.–19.9.  
17.10.–31.10.  
21.11.–12.12.  
Kosten CHF 420.– (14 × 120 Min.)  
Leitung Elena Stutz, Russischlehrerin

#### Kunstkurs

NEU

Amerikanische Malerei im 20. Jahrhundert  
Wann Mittwoch, 9:30–11:30 Uhr  
28.9., 5.10., 12.10., 19.10.  
plus Führung im Kunstmuseum  
Winterthur >>

### Schreibwerkstatt

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen unsere Ideen auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die Sie schon immer aufschreiben wollten. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, einer auf heute oder morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst. Einführung und Information zur Schreibwerkstatt. >>

## Ausdruck und Kreativität

### Unterland und Furtal

#### Erzähl-Café

GRATIS

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:** Montag, 9:30–11:00 Uhr  
17.10., 31.10., 14.11.,  
28.11., 12.12.

**Kosten** CHF 180.–, 5 × 120 Min.

**Leitung** Gertrud Knöpfli  
Schreibpädagogin

**Anmeldung** Bis 10.10.

### Alte Kartenspiele – neu entdeckt

Sie werden staunen, wie viele unterhaltsame Gesellschaftsspiele mit Bridge- oder Rommé-karten möglich sind. Es wird zu zweit, zu dritt oder zu viert gespielt. Zu jedem Spiel erhalten Sie detaillierte und leicht verständliche Anleitungen.

**Wann** Mittwoch, 14–16 Uhr  
2.11., 9.11., 16.11.,  
23.11., 7.12.

**Kosten** CHF 100.– (5 × 120 Min.)

**Leitung** Theres Kolar

**Anmeldung** Bis 17.10.

### 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  
28.9., 26.10., 30.11.

**Leitung** Astrid Schöni

### Stubete «Zäme singe» und Spezialanlass – Adventsnachmittag



Einmal pro Monat treffen sich gesangs-freudige Seniorinnen und Senioren, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

**Wann** Dienstag, 13:30–14:30 Uhr  
30.8., 27.9., 25.10., 22.11.

**Leitung** Brigitte Schneider

**Advents-nachmittag** Dienstag, 13.12., 14–16 Uhr

**Leitung** Brigitte Schneider

### Zimmerberg

#### Literatur-Treff

Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten! >>

**Wann** Montag, 14:15–16:15 Uhr  
5.9., 3.10., 7.11., 5.12.

**Kosten** CHF 20.– (4 × 120 Min.)

**Leitung** Elsbeth Müller  
Dipl. Buchhändlerin

### Kreatives biografisches Schreiben und Erzählen

Zurückschauen, um dann weiterzugehen – autobiografisches Erzählen und Schreiben heisst, sich an Geschichten aus dem Leben zu erinnern, in Worte zu fassen, zu teilen und damit neu zu verstehen.

**Wann** Mittwoch, 14:30–17:00 Uhr  
26.10., 9.11., 23.11., 7.12.

**Kosten** CHF 200.– (4 × 150 Min.)

**Leitung** Katharina Bona, lic. phil. I.  
Biblio- und Poesietherapeutin  
Jung'sche Analytikerin in  
Ausbildung

### Zeichnen

Möchten Sie die Freude am Zeichnen neu entdecken und in einer spielerischen Atmosphäre Ihrer Fantasie und Gestaltungslust freien Lauf lassen? Wir arbeiten mit Bleistift, Kohle, Tusche und Farbstift.

**Wann** Donnerstag, 14:15–16:15 Uhr  
13.10.–8.12.

**Kosten** CHF 170.– (9 × 120 Min.)

**Leitung** Hans Held

### Fotografie Grundkurs

Sie lernen die Möglichkeiten der Kamera kennen und wissen anschliessend, wie Sie diese einsetzen können. Wir üben zudem das Fotografieren.

**Wann** Montag, 13:30–16:30 Uhr  
19.9., 26.9.

**Kosten** CHF 180.– (2 × 180 Min.)

**Leitung** Kevin Rechsteiner

### Fotografie / Botanischer Garten

Sie erhalten eine Instruktion zur Fotografie sowie zum praktischen Fotografieren. Dazwischen informiert Ursula Wegmann über verschiedene der insgesamt 7000 Pflanzen und erläutert Vegetationsgemeinschaften.

**Wann** Mittwoch, 21.9., 10–16 Uhr

**Kosten** CHF 240.–

**Leitung** Kevin Rechsteiner

**Kursort** Botanischer Garten  
Zollikerstr. 107, Zürich

### Selbstorganisierte Gruppen Stadt Zürich

In der Stadt Zürich besteht eine Reihe von Gruppen für Seniorinnen und Senioren, deren Aufbau Pro Senectute Kanton Zürich fachlich begleitet. Diese funktionieren weitgehend selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen ist sehr vielfältig. Genauere Informationen finden Sie bei den folgenden Adressen. Die Gruppen wünschen sich weitere Teilnehmende sowie engagierte Mitglieder.

#### Aktion S

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.  
Werner Bosshard 044 322 27 77

#### Diskussionsrunde 60+

Wir hören, diskutieren und philosophieren über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.  
Vera Nicolay 044 342 43 75 veni@gmx.ch

#### Kultur-Gruppe

Wir organisieren schweizweite Gruppenbesuche von kulturellen Veranstaltungen und Ausstellungen für Senioren.  
Alex Villiger 044 422 45 28  
villiger-naef@bluewin.ch

#### Senioren Bühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+ produzieren Theaterstücke und führen sie bei Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsnähen auf. [www.seniorenbuehne.ch](http://www.seniorenbuehne.ch)  
Jürg Kauer 079 509 79 66  
kauerei@bluewin.ch

#### Seniorenorchester

Wir proben etwa 20 Mal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Seniorenanlässen usw. auf. [www.seniorenorchester-zh.ch](http://www.seniorenorchester-zh.ch)  
Ralph Brem 044 821 08 24  
mkdubs@bluewin.ch

#### Seniorenrat Zürich

Eine Denkmittelpunkt für Menschen ab 60, die in unserer Gesellschaft etwas bewegen wollen. [www.seniorenrat-zuerich.ch](http://www.seniorenrat-zuerich.ch)  
Christian Casparis 044 492 90 35  
christian.lita@bluewin.ch

#### S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte pensionierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.  
Armin Meier 044 322 02 95  
meier.steam@bluewin.ch

### Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen und finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignungsabklärung statt. Wir bitten Sie um frühzeitige Kontaktaufnahmen.

Wann	Mittwoch, 5.10. 13:30–17:00 Uhr	<b>GRATIS</b>
Leitung	Donnerstag, 6.10., 9–12 Uhr Eveline Scherrer und Stefan Müller, Sozialarbeitende Treuhanddienst	
Kursort	Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich	
Anmeldung	Treuhanddienst Zürich und Zimmerberg 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch	

### 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	25.8. + 26.8. Winterthur 1.9. + 2.9. Zürich 22.9. + 23.9. Kappel am Albis 29.9. + 30.9. Winterthur (Singles) 27.10. + 28.10. Zürich 24.11. + 25.11. Winterthur 8.12. + 9.12. Zürich 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



### 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 3/2016 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@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER