

# **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): - **(2017)**

Heft 1: **Was uns glücklich macht : ältere Leute sind zufriedener mit dem Leben : warum das so ist und wie man sich bis ins hohe Alter dem Glück öffnet : Menschen in Zürich berichten**

PDF erstellt am: **10.07.2024**

## **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.



Frühling 2017

# Aktiv

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

7903

PRO  
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER



## Beliebtes Everdance

Vor fünf Jahren von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt, erfreut sich Everdance steigender Beliebtheit.



# Lasst uns zu Tanz gehen!

Everdance ist eine Erfolgsgeschichte. Vor fünf Jahren von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelt, erfreut sich das Solo-Tanzprogramm grosser Beliebtheit. Anna Spalinger aus dem Weinland leitet einer der zahlreichen Kurse.

Text: **Andrea Kippe** Bilder: **Iris Ritter**

In Marthalen ist Tanz. Genauer: Everdance-Nachmittag. Hingebungsvoll und fröhlich bewegen sich neun Damen über das Parkett des Feuerwehrlokals. Eine Melodie folgt der nächsten. Ein rassischer Mambo, ein langsamer Walzer, ein kecker Cha-Cha-Cha, ein leidenschaftlicher Tango – die Teilnehmerinnen sind mit Leib und Seele dabei und scheuen auch Schweisstropfen nicht. «Manchmal möchte ich Gedanken lesen können, wenn ich in die Gesichter schaue», schmunzelt Gruppenleiterin Anna Spalinger. Die aufgestellte 51-Jährige leitet regelmässig Tanzkurse nach dem Konzept des Everdance. Ausserdem gibt die ehemalige Dorfwirtin auch Turnstunden, führt Wandertouren und engagiert sich in einer Ortsvertretung von Pro Senectute Kanton Zürich.

## **Solo, aber nicht allein**

Everdance ist eine eigens von Pro Senectute Kanton Zürich entwickelte Tanzform. Sie beinhaltet Schritte klassischer Paartänze, doch getanzt wird ohne Partner. So sind während der rund einstündigen Lektion alle immer in Bewegung, mal abgesehen von kur-

zen Trinkpausen. «Die Leute nehmen von hier immer ein glückliches Strahlen mit hinaus», sagt Anna Spalinger. Den Grund sieht sie unter anderem in der erworbenen Kompetenz: «Plötzlich wird man dessen gewahr, dass man einen Tanzstil beherrscht, von dem man immer nur gehört hat. Die Teilnehmenden haben in den zwei Jahren, in denen ich Everdance anbiete, schöne Fortschritte gemacht.»

Jeder – auch Männer sind übrigens sehr willkommen! – macht mit, so gut er kann; korrigiert oder kritisiert wird nicht. Man kleidet sich bequem, so wie man sich wohlfühlt. Im Vordergrund steht das gemeinsame Erlebnis. «Ich tanze fürs Leben gern», schwärmt Edith, die barfuss und in gelbem T-Shirt durch den Raum wirbelt, «doch mein Partner will nicht.» So geht es einigen. Beim Everdance können sie sich unter Gleichgesinnten austoben. Von Pro Senectute Kanton Zürich finden pro Jahr über 150 Everdance-Kurse statt.

## **Weil es gesund und glücklich macht**

Das Schweizer Tanzmagazin «dance!» zitiert neuere Studien, die belegen,

dass Tanzen für Körper und Geist überdurchschnittlich gesund ist. Mehrere Funktionen des Gehirns würden gleichzeitig aktiviert. Tanzen führe zu Stressabbau und einer Erhöhung des Serotoninspiegels. Serotonin kennen wir populärwissenschaftlich als «Glückshormon». Die raschen Schrittwechsel beim Tanzen erfordern zudem unzählige «Sekundenbruchteil-Entscheidungen», was das kognitive Denkvermögen fördert und das Risiko verringert, an Demenz zu erkranken.

Den Everdancerinnen in Marthalen ist die Wissenschaft nicht so wichtig. Das Tanzen beflügelt einfach, man gehe auf darin, werde locker, man habe alles: Abwechslungsreiche Musik, Bewegung und nette Leute um sich herum, beschreiben sie ihre Gefühle.

Anna Spalinger möchte immer noch Gedanken lesen. Wohin werden die Tanzenden im Geiste entführt? Welche Bilder und Erinnerungen erwachen in den Köpfen? Lotti, die an diesem Montagnachmittag zum ersten Mal dabei war, sagt: «Es ist wie früher, als man zu Tanz ging. Das gibt es heute ja nicht mehr so. Aber für mich ist es wirklich wie damals zu Tanz zu gehen.»





Wohin werden die Tanzenden im Geiste entführt?



Anna Spalinger (links im Bild) und ihre Everdance-Frauen: «Die Teilnehmenden haben in den zwei Jahren schöne Fortschritte gemacht.»

## Everdance

Everdance kombiniert Schrittfolgen und einfache Choreografien des modernen Gesellschaftstanzes mit mitreissenden Musikhits. Es wird in der Gruppe aber ohne Tanzpartnerin oder Tanzpartner getanz. Everdance trainiert insbesondere das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeiten.

Bei den meisten Gruppen sind Schnupperstunden sowie ein individueller Einstieg möglich.

**Anforderungen:** Spass an Bewegung und Musik

**Kleidung:** Bequeme Sport- oder Alltagsbekleidung und Schuhe

**Kurs finden:** [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) (im Suchfeld «everdance» eingeben)

**Informationen und Anmeldung:**

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
[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.

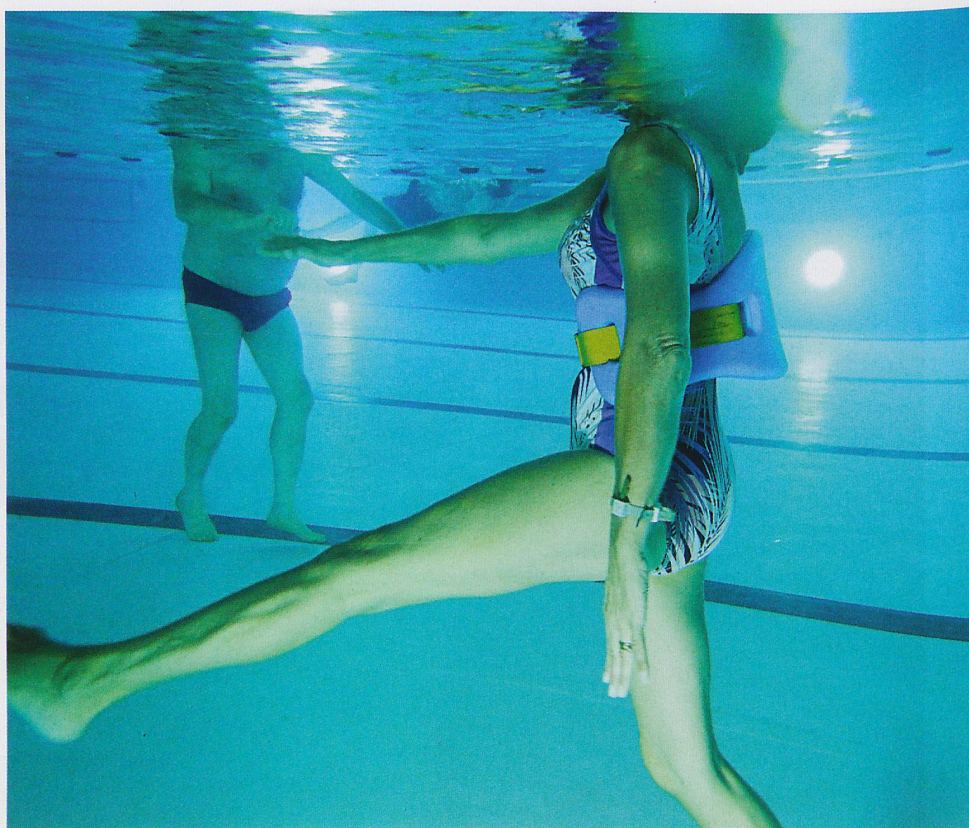
**🚪** **Einstieg jederzeit möglich**  
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**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 hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 16);
- > unter [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport
- > Im AKTIV: Sie werden dort einmal jährlich publiziert. In dieser Ausgabe: Aqua-Fitness, Internationale Tänze, Round Dance und Sommersportwoche. 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. In dieser Ausgabe sind alle zurzeit im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Fitness und Gymnastik aufgeführt. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in vier Anforderungsstufen. Männergruppen sind speziell gekennzeichnet.

### 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.



## Aqua-Fitness

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bülach	Sportzentrum Hirslen	Jeden 2. Donnerstag 9.15–9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früeblistrasse	Dienstag 19.15–20.00 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62	christin.dennler@gmx.ch
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch 12.00–12.45 Uhr	Silvia Marty	052 659 24 31	smarty@swissworld.com
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 17.30–18.15 Uhr	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
	Hallenbad Männedorf	Donnerstag 18.15–19.00 Uhr	His Frei	044 920 52 60	freihis@hispeed.ch
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15–13.00 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	Hallenbad Meilen	Montag 13.00–13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Montag 8.05–8.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 16.15–17.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 17.05–17.50 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Mittwoch 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Freitag 7.15–8.00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 9.20–11.00 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 10.15–10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch 18.30–19.30 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90	lisa.lenherr@bluewin.ch
Seegräben	Villa Ra	Mittwoch 9.00–9.45 Uhr	Simona Covini	079 460 86 79	simona.covini@bluewin.ch
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr, Oktober bis April	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
Uster	Hallenbad Buchholz	Montag 9.00–9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
	Hallenbad Buchholz	Montag 10.00–10.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
Wald	Hallenbad Wald	Freitag 14.45–15.45 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
	Hallenbad Wald	Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55–8.45 Uhr	Susi Fetsch	052 384 19 58	susi@fetsch.ch
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.05–10.45 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	IWAZ Hallenbad	Freitag 10.50–11.30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
	Schulhausbad Feld	Donnerstag 19.15–20.00 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
Winterthur	Schulschwimmbekken Veltheim	Mittwoch 13.30–14.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbekken Veltheim	Mittwoch 14.30–15.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbekken Veltheim	Mittwoch 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 8.30–9.20 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 9.20–10.10 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65	irisc.mueller@bluewin.ch
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtlar	Mittwoch 17–18 Uhr	Anita Hunziker	079 370 04 57	anita.hunziker@epost.ch
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17.00–17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25	barbara.krucher@bluewin.ch
Zürich Kreis 9	Schulhallenbad Altweg	Mittwoch 14.45–15.30 Uhr	Barbara Graf-Lochner	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 13.45–14.30 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 14.30–15.15 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch 15.15–16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49	reginabisig@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Freitag 8.30–10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74	rjehli@gmx.ch



## 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.

## Internationale Tänze

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bauma	Kath. Kirchgemeindsaal	Dienstag 9.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61	br.geissbuehler@bluewin.ch
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag 14.00–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Jeden 1. + 3. Mittwoch 14–16 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Egg/Esslingen	KGH Esslingen	Montag 9–11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Elsau	KGH	Dienstag 14.00–15.30 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92	Kein E-Mail
Erlenbach	KGH	Montag 14.15–15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
	KGH	Donnerstag 14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindsaal	Jeden 2. + 4. Donnerstag 13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindsaal	Dienstag 9.15–11.00 Uhr	Analuisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 15–17 Uhr	Marlies Witzig	044 926 26 07	Kein E-Mail
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19.00–20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62	elsbethgraber@bluewin.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag 9.00–10.30 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Thalwil	Abwechselnd kath. Pfarreisaal oder Kirchbodenstrasse 60	Dienstag 9.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag 14.15–16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch
Wädenswil	Turnhalle Fuhr	Freitag 14–16 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag 18.30–20.15 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83	theo.forster@gmx.ch
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag 14–16 Uhr, alle zwei Wochen	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65	deli@gmx.ch
Weiningen	Schlössli	Jeden 1. + 3. Donnerstag 14.00–15.45 Uhr	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag 9.30–11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77	Kein E-Mail
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16–17 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
Winterthur Töss	KGH Töss	Montag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Zollikerberg	Ref. KGH	Dienstag 14.30–16.00 Uhr, alle zwei Wochen	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
Zürich Kreis 4	Stöckli Hardau	Montag 14–16 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag 14.00–15.45 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
	KGH Paulus	Donnerstag 14.00–15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Kein E-Mail
Zürich Kreis 9	Evang. KGH Altstetten	Donnerstag 14.00–15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch

## Round Dance

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12–14 Uhr, für Fortgeschrittene	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12–14 Uhr, gute Grundkenntnisse erforderlich	Silvia Siegfried Susanna Knobel	044 341 83 08 044 833 35 53	silvia.siegfried@bluewin.ch susanna.knobel@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	KGH Höngg	Jeden 2. Mittwoch 16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag 9.15–11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch





## 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 Elektrovlos, 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 Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

## Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Februar 2017 unter: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport > Outdoor oder 058 451 51 31

## Aktiv-Sportwoche

Was	Nordic Walking, Fitness, Wandern und Wellness
Wann	Sonntag bis Freitag, 16.–21.7.
Wo	Sils-Maria (Graubünden)

## 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 nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36 (Mo bis Fr 8–12 Uhr)  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.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

	Februar bis April
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 75.– (5 × 50 Min.) CHF 90.– (6 × 50 Min.) CHF 105.– (7 × 50 Min.) CHF 120.– (8 × 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleider und Schuhe

## Adliswil

Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 3.3.–7.4. (6 × 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 6.3.–10.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	werk eins, Werkstr. 1

## Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 23.2.–30.3. (ohne 16.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

## Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

## Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 28.2.–11.4. (ohne 7.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

## Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum Gymnastikraum, Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

## Horgen

Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 28.2.–11.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 8.3.–19.4. (ohne 5.4.) 6 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

## Lindau

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr 20.2.–10.4. (8 × 50 Min.)
Leitung	Ursula Müller
Kursort	Kindergarten-Mehrzweckraum Fischeracherstr. 80



## BEWEGUNG UND SPORT

### Meilen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Kursort	Kirchenzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 50 Min.)
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilateschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

### Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 14.3.–11.4. (5 × 50 Min.)
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

### Richterswil

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 3.3.–7.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

### Rüti

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 20.2.–27.3. (6 × 50 Min.)
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti Werkstr. 4

### Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etzelstr. 35

### Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 2.3.–13.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104

### Urdorf

Wann	Montag, 11.00–11.50 Uhr 6.3.–10.4. (6 × 50 Min.) Dienstag, 10.30–11.20 Uhr 7.3.–11.4. (6 × 50 Min.)
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1 Rhythmikraum

### Wädenswil

Wann	Montag, 8.50–9.40 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 6.3.) 6 × 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 21.2.–11.4. (8 × 50 Min.)
Kursort	Kongress- und Kirchgemeindeg- haus Liebestr. 3
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 24.2.–7.4. (ohne 17.3.) 6 × 50 Min.
Leitung	Petra Erb
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 9.30–10.20 Uhr 24.2.–7.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Katrin Metzener
Kursort	Ref. KGH Töss Stationsstr. 3a

### Zürich-Aussersihl

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 27.2.–10.4. (ohne 10.3.) 6 × 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 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	Tanzschule Galactic Dance Albulastr. 47

### Zürich-Höngg

Wann	Dienstag, 9.20–10.10 Uhr 28.2.–11.4. (7 × 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 27.2.–10.4. (7 × 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 Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule dance it, Stäblistr. 2

### Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 27.2.–10.4. (7 × 50 Min.)
Leitung	Isabella Ladner
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Wollishofen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr 1.3.–12.4. (7 × 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 Schnupperstunde möglich.

### Weisslingen

Wann	Dienstag, 15.45–16.45 Uhr Anfängerkurs 4.4.–6.6. (9 × 60 Min.)
Kosten	CHF 144.–
Leitung	Tina Schwendemann
Kursort	]] Lodge, Dorfstrasse 6a

### Volketswil

Wann	Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr Tanzerfahrung von ca. 1 Jahr 8.3.–12.4. (6 × 60 Min.)
Kosten	CHF 96.–
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 1.3.–12.4. (7 × 60 Min.)
Kosten	CHF 112.–
Leitung	Theresa Martinelli
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10



Zürich-Unterstrass

Wann Dienstag, 12.30-13.30 Uhr  
Tanzerfahrung von ca. 1 1/2 Jahren  
28.2.-11.4. (7 x 60 Min.)  
Kosten CHF 112.-  
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  
6.2.-10.4. (10 x 50 Min.)  
Kosten CHF 190.-  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00-14.50 Uhr  
2.2.-13.4. (11 x 50 Min.)  
Kosten CHF 209.-  
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  
9.3.-13.4. (6 x 60 Min.)  
Kosten CHF 114.-  
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren

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  
13.3.-10.4. (5 x 75 Min.)  
Kosten CHF 95.-  
Leitung Marianne Zimmerli  
Kursort Bewegungstherapie  
Theres Bachmann, Werkstrasse 1

Qi Gong: Lebenskraft und Leichtigkeit im Alltag

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  
16.3.-13.4. (5 x 60 Min.)  
Kosten CHF 85.-  
Leitung Laura Keller-Rosnati  
Kursort Iyengar Yoga Horgen  
Seestr. 147

Yoga

Yoga befasst sich mit Körperübungen, die sich positiv auf Ihre Gesundheit und die Lebensqualität auswirken. Der Kurs beinhaltet Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnungen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen. Mit Yoga fühlen Sie sich beweglicher, entspannter und steigern Ihre Lebensfreude. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

Winterthur

Wann Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr  
2.3.-13.4. (7 x 60 Min.)  
Kosten CHF 119.-  
Leitung Bettina Enser  
Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr  
1.3.-12.4. (7 x 50 Min.)  
Kosten CHF 119.-  
Leitung Bernhard Riedi  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstrasse 119

Sicher durch den Alltag

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um mögliche Sturzursachen zu erkennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

Rüti ZH

Wann Donnerstag, 15.30-16.30 Uhr  
16.3.-11.5. (ohne 20.4.)  
8 x 60 Min.  
Kosten CHF 150.-  
Leitung Béatrice Frischknecht  
Kursort Ev.-ref. KGH Rüti  
Amthofstr. 12

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.

Tennis in Bachenbülach

Wann Montag, 8-12 Uhr (gemäss Einteilung)  
ab 24.4. (8 x 60 Min.)  
Kosten 3er-Gruppe: CHF 210.-/Person  
4er-Gruppe: CHF 170.-/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Lilo Gubelmann  
Ursula Schrepfer  
Kursort Tennishalle Ambiance  
Bachenbülach  
Anmeldung Lilo Gubelmann  
044 860 08 48





**Tennis in Embrach**

NEU

Wann Montag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung)  
8.5–3.7. (ohne 5.6.)  
8 x 60 Min.

Kosten 3er-Gruppe: CHF 210.-/Person  
4er-Gruppe: CHF 170.-/Person  
inkl. Platzmiete

Leitung Gaby Pils

Kursort Tennisclub Embrach, Im Talegg

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36  
Mo bis Fr, 8–12 Uhr  
sport@pszh.ch

**Tennis in Dürnten**

Wann 8–12 Uhr (gemäss Einteilung)  
21.4.–25.8. (ohne Frühlings- und Sommerferien)  
12 x 60 Min.

Weitere  
Kurse finden  
Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

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

**Einführungskurs  
Stand Up Paddling (SUP)**

Stand Up Paddling ist leicht zu lernen und die Touren auf dem Wasser machen Spass. Gleichzeitig trainiert der Wassersport Koordination, Gleichgewicht und die Muskeln am ganzen Körper. An zwei Morgen lernen Sie den richtigen Umgang mit Brett und Paddle.

**Kilchberg**

Wann Kurs 1: Freitag  
10.00–11.30 Uhr  
23. + 30.6.  
Kurs 2: Freitag  
10.00–11.30 Uhr  
14. + 21.7.  
Kurs 3: Freitag  
10.00–11.30 Uhr  
18. + 25.8.

Kosten CHF 120.- pro Kurs  
(2 x 90 Minuten)  
inkl. Board, Paddle, Auftriebsweste, Neoprenanzug bei Kälte

Leitung Trainer von  
2 Legends by Spinout

Kursort 2 Legends by Spinout  
Seestrasse 184

Voraussetzung Schwimmkenntnisse

Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum  
Zimmerberg, Alte Landstrasse 24  
8810 Horgen, 058 451 52 20



## 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  
Tischenlostr. 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 Vorsorgegedossiers.

**Wann** Montag, 14.30–16.30 Uhr  
8.5. + 22.5.

**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass

**Leitung** Lucia Kalousek  
Sozialarbeiterin

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

**Anmeldung** Dienstleistungszentrum  
Pfannenstiel, 058 451 53 20  
dc.pfannenstiel@pszh.ch  
Bis 24.4.

### Stadt Zürich

#### 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 Vorsorgegedossiers.

**Kurs 3/17** Mittwoch, 14–16 Uhr  
22.3. + 5.4.

**Kurs 4/17** Mittwoch, 14–16 Uhr  
12.4. + 26.4.

**Kurs 5/17** Mittwoch, 9–11 Uhr  
10.5. + 24.5.

**Kurs 6/17** Dienstag, 14–16 Uhr  
6.6. + 20.6.

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

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

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Unterland und Furttal

#### 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  
April (definitive Daten auf Anfrage)

**Kosten** CHF 165.– (4 × 90 Min.)

**Leitung** Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVTG



### 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 Vorsorgegedossiers.

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

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

**Leitung** Anja Spescha  
Sozialarbeiterin

**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Lagerhausstr. 3, Winterthur

**Anmeldung** Bis 13.3.

### Wetzikon – Zürcher Oberland

#### Docupass-Workshop

NEU

**Kurs 01/17**

Selbstbestimmung bis zum Schluss – wer heute vorsorgt, braucht sich morgen nicht zu sorgen. Sie erhalten wertvolle Informationen, die es Ihnen ermöglichen, Ihr Recht auf Selbstbestimmung optimal zu nutzen. Im Dossier «Docupass» können Sie Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod festhalten. Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen beschränkt.

**Wann** Mittwoch, 14–16 Uhr  
1.3. + 15.3.

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

**Leitung** Christiane Würsdörfer  
Fachverantwortliche  
Erwachsenenschutz bei PSZH

**Kursort** DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

**Anmeldung** Karin Dürger, 058 451 53 42  
karin.duerger@pszh.ch



Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Einsteigerkurs Computer und Laptop (mit Windows 10)

50%

Kurs 20.2017.02  
Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers oder Laptops kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben. Kleingruppe 5–6 Personen.  
Wann Dienstag, 13.30–16.30 Uhr  
4.4.–9.5.  
Kosten CHF 690.– (6 × 180 Min.)  
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior  
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich  
Anmeldung Bis 14.3.

Internet und E-Mail Kurs (mit Windows 10)

50%

Kurs 21.2017.01  
Sie haben Grundkenntnisse am Computer, können die Maus bedienen und Texte im Word schreiben. Im Kurs lernen Sie: Gezielte Suche im Internet, E-Mails schreiben, eigenes Adressbuch anlegen sowie Lieblings-Webseiten abspeichern. Zudem lernen Sie praktische Webseiten zum Einkaufen im Internet kennen (Amazon/Ricardo) und Sie erhalten Informationen zur Sicherheit im Internet. Kleingruppe 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 Computerschule SurfingSenior  
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich  
Anmeldung Bis 23.2.

Einsteigerkurs Tablet Samsung Galaxy (Android)

50%

Kurs 24.2017.01  
Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können. Zudem laden Sie interessante Apps auf Ihr Samsung Galaxy. Kleingruppe 5–6 Personen.  
Wann Freitag, 13.30–16.30 Uhr  
7.4., 21.4., 28.4., 5.5.  
Achtung: Zusätzlicher Kurstag am Dienstag, 18.4., 9–12 Uhr (statt Karfreitag) >>



Kosten CHF 580.– (5 × 180 Min.)  
Leitung Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior  
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich  
Anmeldung Bis 14.3.

Unterland und Furtal

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 Albino Pallotta  
Anmeldung Bis 27.2.

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf www.sbb.ch

GRATIS NEU

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 – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop oder 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

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 können.  
Wann 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, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können.  
Wann 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 dessen 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  
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 x 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

**Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile auf SBB.ch**

GRATIS

Sie möchten von Ihrem Computer aus die besten ÖV-Verbindungen für Ihre Reise finden? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen können.

Wann Mittwoch, 15.3., 14–16 Uhr

Leitung SBB

**Schnupperkurs Word**

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

Wann Montag, 27.3., 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 Mittwoch, 9.00–11.15 Uhr  
Kurs 1: 1.3.–15.3.

Kurs 2: 17.5.–31.5.

Kosten CHF 240.– (3 x 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 im Internet nach verschiedenen Themen zu suchen und vieles mehr.

Wann Kurs 1: Montag, 27.2.  
13.30–16.50 Uhr

Kurs 2: Montag, 15.5.  
13.30–16.50 Uhr

&gt;&gt;

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 Kurs 1: Montag, 6.3.  
13.30–16.50 Uhr  
Kurs 2: Montag, 22.5.

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**

Wir bringen Ihnen das Thema «Reisen und Internet» näher.

Wann Kurs 1: Montag, 13.3.  
13.30–16.50 Uhr

Kurs 2: Montag, 29.5.

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, worauf Sie beim Setup achten müssen.

Wann Montag, 10.4., 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.

**Mit Excel Listen erstellen und rechnen**

Sie kennen Excel schon ein bisschen, aber in der Praxis klemmt es immer mal wieder? Wir erstellen Listen und lernen die wichtigsten Funktionen kennen. >>

Wann Montag, 3.4., 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.

**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 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)

**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 fliessend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

Stadt Zürich

Englisch Konversationskurse 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** Montag, 10.00–11.30 Uhr  
3.4.–26.6.  
(ausser 17.4., 1.5., 5.6.)  
Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr  
5.4.–14.6. (ausser 19.4.)  
Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr  
6.4.–22.6. (ausser 20.4., 25.5.)  
**Kosten** CHF 300.– (10 × 90 Min.)  
bei 7–10 Teilnehmenden  
**Leitung** Gabriela Meier  
Ausbilderin und Englischlehrerin  
**Anmeldung** Bis 13.3.

Englisch-Fortsetzung A2.1 (laufende Kurse)



Kurs 11.2017.03  
Englisch lernen ist kein Neuland mehr für Sie, und Sie möchten in lockerer Atmosphäre weiterkommen. Vertiefen Sie den Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder bei privaten Kontakten anwenden möchten. Melden Sie sich für eine Schnuppermöglichkeit im laufenden Kurs.

**Wann** Freitag, 9.00–10.30 Uhr  
28.4.–14.7. (ausser 26.5.)  
**Kosten** CHF 330.– (11 × 90 Min.)  
bei 7–10 Teilnehmende  
CHF 440.– (11 × 90 Min.)  
bei 5–6 Teilnehmende >>

**Leitung** Yvonne Rimle  
Ausbilderin, Stadtführerin für  
Englischsprechende  
**Anmeldung** Bis 7.4.

Englisch für Einsteiger: «Get Ready for Holidays»



Kurs 12.2017.02  
In diesem Englisch-Anfänger-Kurs lernen Sie gezielt das Vokabular, das Sie auf Reisen oder beim Städtebummel im englischen Sprachraum kennen möchten. So viel gesprochen wie möglich, so wenig Grammatik wie nötig.

**Wann** Montag, 16.00–17.30 Uhr  
8.5.–10.7.  
Achtung: Kurs vom 5.6. fällt aus und findet am Dienstag, 6.6., statt.

**Kosten** CHF 400.– (10 × 90 Min.)  
7–8 Teilnehmende  
CHF 300.– (10 × 90 Min.)  
9–12 Teilnehmende

**Leitung** Yvonne Rimle  
Ausbilderin, Stadtführerin für  
Englischsprechende

**Anmeldung** Bis 18.4.

Weltsprache Englisch: «We Are Ready for Conversation» A2-B1



Kurs 14.2017.02  
In Englisch unterhalten Sie sich zu Themen aus den Bereichen Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit. Als Vorbereitung für anregende Diskussionen dient die gemeinsame Lektüre kürzerer englischer Texte.

**Wann** Freitag, 13.15–15.00 Uhr  
5.5.–14.7. (ausser 26.5.)  
**Kosten** CHF 310.– (10 × 105 Min.)  
10–15 Teilnehmende

**Leitung** Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent für  
neuere Geschichte

**Anmeldung** Bis 12.4.

Spanisch Fortgeschrittene A2 oder A2.2



Kurs 15.2017.03 (A2) oder  
Kurs 15.2017.04 (A2.2)  
«Hablamos Español». Sie haben schon Spanischkurse besucht oder sind so weit fortgeschritten, dass Sie sich verständigen können. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Lernens: Zuhören, antworten, lesen, schreiben und sprechen. Wir lehren die Sprache so, wie sie in Spanien gesprochen wird.



**Wann** Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr  
(Niveau A2)  
Mittwoch, 16.15–18.00 Uhr  
(Niveau A2.2)  
3.5.–12.7. (ausser 24.5.)

**Kosten** CHF 310.– bei 7–10 Teilnehmenden (10 × 105 Min.)  
CHF 410.– bei 5–6 Teilnehmenden (10 × 105 Min.)

**Leitung** María Gárate, Ausbilderin und  
Spanischlehrerin

**Anmeldung** Bis 18.4.

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

**Wann** Auf Anfrage  
**Kosten** CHF 255.– bei 7 Teilnehmenden  
(17 × 60 Min.)

Uster – Zürcher Oberland Englisch A1–B2



**Wann** 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  
**Kosten** CHF 470.– (20 × 90 Min.)

**Leitung** Andrea Strommer und  
Kathrin Kohler  
**Kursorte** Katholisches Pfarramt, Jugendhaus Frjz, Tertianum Uster,  
Freizeit Treff Uster

Italienisch A1 / A2



**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

Spanisch A1



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

**Leitung** Fanny Zimmermann  
**Kursort** Freizeit-Treff 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 x 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  
Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr

**Kosten** CHF 250.– (10 x 90 Min.)

**Leitung** Lissa Pfenninger

**Kursort** Morgens: Quartierwohnzimmer  
Bahnhofstr. 256, Wetzikon  
Nachmittags: Hittnauerstr. 32,  
Wetzikon

**Italienisch A2**



**Wann** Dienstag, 8.30–10.00 Uhr

**Kosten** CHF 250.– (10 x 90 Min.)

**Leitung** Carla Müller

**Kursort** PSZH, DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

**Zimmerberg**

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

**Wann** Mittwoch, 9.00–10.40 Uhr  
1.3.–12.4.  
3.5.–12.7.

**Kosten** CHF 530.– (18 x 100 Min.)

**Leitung** Andrea Snashall

**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  
2.3.–13.4.  
4.5.–18.5.  
1.6.–13.7.

**Kosten** CHF 580.– (18 x 100 Min.)

**Leitung** Irina Camenzind

**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  
1.3.–12.4.  
3.5.–12.7.

**Kosten** CHF 580.– (18 x 100 Min.)

**Leitung** Julia Amrein

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

**Anmerkung** Es gelten die Annullations-  
bedingungen des Bildungs-  
zentrums Zürichsee.

**Ausdruck und Kreativität**

**Stadt Zürich**

**«Geschichte – für einmal lebendig»**

**Kurs** 30.2017.02

Sie können nachvollziehen, welche Entwick-  
lungen und Zusammenhänge zur Entstehung  
unserer modernen Welt beigetragen haben.  
Wir greifen aktuelle Ereignisse auf und  
betrachten die geschichtlichen Hintergründe  
und Ursachen. Die politische Aktualität  
bestimmt die Themen. Sie haben die Mög-  
lichkeit, Themen zu wünschen, damit Ihre Fragen  
mit geschichtlichen Daten, Fakten und  
Zusammenhängen erklärt werden.

**Wann** Freitag, 15.00–16.45 Uhr  
5.5.–14.7. (ausser 26.5.)

**Kosten** CHF 355.– (10 x 105 Min.)  
10–15 Teilnehmende

**Leitung** Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent  
für neuere Geschichte

**Anmeldung** Bis 18.4.

**Unterland und Furtal**

**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  
31.3., 28.4.  
(2 x 120 Min.)

**Leitung** Katja Scheiber

**Anmeldung** Keine erforderlich

**Uster – Zürcher Oberland**

**Kalligraphie für Anfänger und  
Fortgeschrittene**

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, Kunstwerke zu erschaffen.

**Wann** Mittwoch, 9–11 Uhr  
8.3.–12.4.

**Kosten** CHF 220.– (6 x 120 Min.)  
(plus CHF 35.– Material)

**Leitung** Susanne Bischoff

**Kursort** Freizeit-Zentrum insieme  
Freiestr. 29, Uster

**Wetzikon – Zürcher Oberland**



**Fotografieren statt knipsen**

Was braucht es, damit ein Bild den Betrachter  
in seinen Bann zieht? Zahlreiche Tipps mit  
Fallbeispielen helfen Ihnen, Ihr Fotosujet neu  
zu gestalten.

**Wann** Dienstag, 9.00–11.15 Uhr  
9.5., 16.5., 23.5., 30.5.

**Kosten** CHF 210.– (4 x 135 Min.)

**Leitung** Denise Broer  
Ambitionierte Hobbyfotografin

**Kursort** Quartierwohnzimmer  
Bahnhofstr. 256, Wetzikon

**Anmeldung** Bis 31.3.

**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. Das 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  
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  
altbekanntem Volkslied bis zum volkstüm-  
lichen Schlager.

**Wann** Dienstag, 13.30–14.30 Uhr  
21.2., 28.3., 11.4., 23.5., 20.6.

**Leitung** Brigitte Schneider

>>



### Zimmerberg

#### 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 Dienstag, 14.15–16.15 Uhr  
18.4.–13.6.  
Kosten CHF 170.– (9 × 120 Min.)  
Leitung Hans Held

Informationen zu Anmeldungen und Kursorten finden Sie auf Seite 11.

### 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 23.3. + 24.3. Wetzikon  
27.4. + 28.4. Zürich  
28.6. + 29.6. Winterthur (Singles)  
17.8. + 18.8. 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

#### Grundschulung Treuhanddienst

GRATIS

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 Eignung statt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

Für Region Stadt Zürich und Zimmerberg  
Wann Dienstag, 2.5., 13.30–17.00 Uhr  
Mittwoch, 3.5., 9–12 Uhr  
Kursort DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
Anmeldung Scherrer Eveline/Stefan Müller  
058 451 50 00  
treuhanddienst@pszh.ch  
Für Übrige Regionen  
Wann Mittwoch, 26.4.  
13.30–17.30 Uhr  
Donnerstag, 27.4.  
13.30–17.30 Uhr  
Kursort DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon  
Anmeldung Ruth Hunn/Hanna Urech  
058 451 53 40  
treuhanddienstoberland@pszh.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 1/2017 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  
www.pszh.ch

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER