

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2017)
Heft: 4: Lichtvolles Ende : Menschen berichten von ihren Nahtoderfahrungen
: was passiert mit uns, wenn wir sterben?

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

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 13.10.2024

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

Winter 2017

Aktiv

Beilage zu Visit, dem Magazin
von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

7909 Beil. zu
PRO Winter
SENECTUTE 2017

GEMEINSAM STÄRKER



Entspannung und Harmonie

Dank den fernöstlichen Bewegungsformen Yoga, Tai-Chi und Qi Gong gelangt man zu innerer Ruhe und Harmonie.



«Der Baum» ist eine von zahlreichen Yoga-Übungen. Verbunden mit bewusstem Atmen führt sie zu mehr Stabilität und Leichtigkeit. Kursleiter Bernhard Riedi (2. v. l.).

Achtsam und entspannt dank Yoga und Tai-Chi

Sind Sie auf der Suche nach Entspannung und Harmonie? Suchen Sie Ruhe und Zufriedenheit, wollen Sie Stress abbauen? Dann sollten Sie es mit fernöstlichen Entspannungsmethoden versuchen: Pro Senectute Kanton Zürich bietet die Bewegungsformen Yoga, Tai-Chi und Qi Gong an.

Ob Yoga oder Tai-Chi und Qi Gong: Ziel aller Entspannungsangebote ist es, den Teilnehmenden mit körper-schonenden Bewegungen Anspannungen zu lösen, Stress abzubauen und zu helfen, sich besser konzentrieren zu können und aufmerksamer zu sein.

Geeignet für ältere Menschen?

Alle drei Methoden sind für ältere Menschen geeignet. «Yoga ist ein bewusster, kreativer Weg, um mit den Veränderungen des Alterwerdens umzugehen», sagt Bernhard Riedi (67), der für Pro Senectute Kanton Zürich als Yogalehrer amtiert. Durch das Üben von Körperhal-

tungen, Entspannung, Atemübungen und Meditation werde der Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten, die Muskelkraft und die Knochen gestärkt. Zugleich, so Riedi, werden die Atmung und die Achtsamkeit geschult, was zu vermehrter Vitalität und zu erhöhtem Wohlbefinden führe.



Tai-Chi und Qi Gong mit Kursleiter Alfons Lötscher (im Vordergrund).

Etwa dieselben Worte wählt Alfons Lötscher (61), der für Pro Senectute Kanton Zürich Tai-Chi und Qi Gong unterrichtet. Die beiden Methoden seien geradezu ideal für ältere Menschen. Den Unterschied erklärt er so: «Qi Gong macht gesund, Tai-Chi macht stark.» Weil man nicht stark sein könne, ohne gesund zu sein, gehöre bei jedem Tai-Chi-Training auch ein Teil Qi Gong dazu.

Tai-Chi und Qi Gong sind für Menschen im fortgeschrittenen Alter also besonders geeignet. Sowohl Alfons Lötscher als auch Bernhard Riedi sind überzeugt, dass man noch mit diesen Methoden beginnen kann, wenn man schon älter ist. Lötscher: «Es haben schon Menschen um die 70 Jahre damit angefangen, die vorher nichts machten, also kaum Bewegung hatten.

Welcher Nutzen?

Bei allen drei Methoden steht das Bemühen im Mittelpunkt, beim Üben den Körper, den Atem und den Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden. Und alle Methoden nehmen für sich in Anspruch, mehr Vitalität und Lebensfreude ins Leben zu bringen. Bernhard Riedi sagt übers Yoga: «Wenn die Übenden ihre Leistungsfähigkeit spüren, die Körperreaktionen nachspüren können und das Gefühl von Harmonie und Zufriedenheit bekommen, hat Yoga seine Wirkung erreicht.» Und Tai-Chi-Lehrer Alfons Löt-

scher stellt neben der Vitalität vor allem die konditionelle Verbesserung ins Zentrum: «Der Puls sinkt und die innere Entspannung wird besser.»

Voraussetzungen zum Praktizieren dieser drei fernöstlichen Praktiken gibt es kaum: Jede und jeder könne damit beginnen, sagen beide Kursleiter. Umso mehr, als sich die Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich explizit an Menschen «60 plus» richten. Gemäss Alfons Lötscher ist es von Vorteil, wenn man auf beiden Beinen stehen kann; ein Rollator hingegen sei kein Problem. Und auch Bernhard Riedi ist der Mei-

nung, dass Yoga auch für Menschen geeignet ist, die körperliche Einschränkungen haben.

Yoga oder Tai-Chi?

Und wofür sollte man sich denn nun entscheiden? Auch bei dieser Frage sind sich die beiden Kursleitenden einig. Lassen wir stellvertretend Alfons Lötscher zu Wort kommen: «Ich empfehle jedem Interessierten, eine Probeklektion zu besuchen und vielleicht mit anderen Orten und Angeboten zu vergleichen oder sich mindestens auf die Erfahrung anderer abzustützen.»

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst. Der Begriff Yoga kann sowohl «Vereinigung» oder «Integration» bedeuten, als auch im Sinne von «Anschirren» und «Anspannen» des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein verstanden werden.

Tai-Chi, auch Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. In der Volksrepublik China werden einzelne Bewegungsabläufe als Volkssport praktiziert.

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie in diesem Heft.

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)
- > www.pszh.ch > Sport und Bildung
- > Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Skiwochen, Schneeschuhlaufen und Skilanglauf. Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie hier: www.pszh-sport.ch
- > bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe.



Fitness und Gymnastik

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Die gut 300 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-sport > Fitness

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. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-sport > Fitness

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, Twostopp, 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. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Indoor-sport > Tanz

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. www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoor-sport > Nordic Walking/Walking



Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovers, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbike-touren 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.

www.pszh-sport.ch > Velofahren

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.

www.pszh-sport.ch > Wandern

Sportwochen

Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:
www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

Ski Alpin

| | |
|------|--------------------------------------|
| Wann | Sonntag bis Freitag 14.-19.1.2018 |
| Ort | Bivio (GR) |
| Wann | Sonntag bis Freitag 11.-16.3.2018 |
| Wo | Grindelwald (BE) |

Schneeschuhlaufen

Schneeschuhgruppe Interregio

Kontakt: Leonhard Lyss
044 926 1078
lyss@goldnet.ch

Schneeschuhgruppe Winterthur

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

Schneeschuhgruppe Zimmerberg

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

Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

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

Langlauf

Wir bieten ein kleines Angebot im Ski-langlauf. Die Touren richten sich an Langläuferinnen und Langläufer mit Erfahrung. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Wir freuen uns auf eine gute Zeit mit Ihnen.

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

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 Do 8-12 Uhr)
sport@pszh.ch
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 Januar bis April 2018

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich
Kosten CHF 150.- (10 x 50 Min.)
CHF 165.- (11 x 50 Min.)
CHF 180.- (12 x 50 Min.)
CHF 195.- (13 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr
12.1.-20.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 x 50 Min.
Leitung Susana Barranco
Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA)
Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.10-11.00 Uhr
Montag, 11.10-12.00 Uhr
8.1.-23.4. (ohne 5.2., 12.2.,
19.2., 26.2., 2.4.)
11 x 50 Min.
Leitung Martina Foster-Achermann
Kursort werk eins, Werkstr.1

Bassersdorf

Wann Donnerstag, 10.00-10.50 Uhr
Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr
11.1.-19.4.
(ohne 22.2., 1.3.)
13 x 50 Min.
Leitung Margrith Nagel
Kursort Pflegezentrum Bächli
Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr
9.1.-17.4.
(ohne 16.1., 13.2., 20.2., 27.2.)
11 x 50 Min.
Leitung Monika Descombes
Kursort Gemeindezentrum Brüelmat
Dorfstr. 10

BEWEGUNG UND SPORT

Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 20.2., 27.2.)
13 x 50 Min.

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

Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 13.2., 20.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen
Kursort Reformiertes KGH
Grampenweg 5

Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)
12 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes
Kursort Alters- und Gesundheits-
zentrum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
15.1.–9.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
10 x 50 Min.

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

Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 13.2., 20.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Begegnungszentrum
Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Hinwil

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 19.2., 26.2., 2.4.)
12 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel
Kursort Hiwi-Märt
Gossauerstr. 14

Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 21.2., 28.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Werner Niederhäuser
Kursort Tanzschule Kloten
Schaffhauserstr. 126

Lindau

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 5.2., 12.2., 2.4.)
12 x 50 Min.

Leitung Ursula Müller
Kursort Kindergarten Mehrzweckraum
Fischeracherstr. 80

Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
13 x 50 Min.

Kursort Kirchenzentrum Leue
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr
11.1.–19.4.
(ohne 15.2., 22.2.)
13 x 50 Min.

Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und
Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Leitung Verena Pickart-Demont

Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 27.2., 6.3.)
13 x 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr
12.1.–20.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Freizeitzentrum Bürgi
Gerbestr. 19

Rüti

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 x 50 Min.

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

Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 14.2., 21.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont
Kursort Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstr. 35

Thalwil

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
11.1.–19.4.
(ohne 15.2., 22.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Pfisterschüür
Alte Landstr. 104

Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.)
11 x 50 Min.

Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)
12 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes
Kursort Schulhaus Feld 1
Rhythmikraum

Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 x 50 Min.

Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 14.2., 21.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco
Kursort Ref. KGH Rosenmatt
Gessnerweg 5

Winterthur

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr
9.1.–17.4.
(ohne 6.2., 13.2.)
13 x 50 Min.

Leitung Petra Erb
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr
12.1.–20.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 x 50 Min.

>>

Leitung Claudia Kindschi Meuli
 Kursort Gate 27, Theaterstr. 27
 Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr
 12.1.–20.4.
 (ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
 12 × 50 Min.
 Leitung Claudia Kindschi Meuli
 Kursort Ref. KGH Töss
 Stationstr. 3a

Zürich-Altstetten

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr
 Montag, 14.30–15.20 Uhr
 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,
 19.2., 2.4., 16.4.)
 10 × 50 Min.
 Leitung Isabella Ladner
 Kursort Tanzschule Galactic Dance
 Albulastr. 47

Zürich-Aussersihl

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr
 Montag, 16.00–16.50 Uhr
 8.1.–16.4.
 (ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
 12 × 50 Min.
 Leitung Monika Bühlmann
 Kursort Backstage Studio
 Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann Dienstag, 9.20–10.30 Uhr
 9.1.–17.4.
 (ohne 13.2., 20.2.)
 13 × 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
 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.,
 26.3., 2.4., 16.4.)
 10 × 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
 10.1.–18.4.
 (ohne 14.2., 21.2.)
 13 × 50 Min.
 Leitung Monika Stirnimann
 Kursort Tanzschule Dance it
 Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr
 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,
 19.2., 2.4., 16.4.)
 10 × 50 Min.
 Leitung Isabella Ladner
 Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr
 10.1.–18.4.
 (ohne 14.2., 21.2.)
 13 × 50 Min.
 Leitung Brigitte Mühlestein
 Kursort GZ Heuried, Döltzschweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
 16.11.–21.12., (6 × 50 Min.)
 11.1.–19.4., (ohne 15.2., 22.2.)
 13 × 50 Min.
 Leitung Claudia Kindschi Meuli
 Kursort Turnhalle Käferberg
 Emil-Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
 10.1.–18.4.
 (ohne 14.2., 21.2.)
 13 × 50 Min.
 Leitung Brigitte Mühlestein
 Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus,
 Kilchbergstr. 1

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.

Volketswil

Wann Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr
 Tanzerfahrung von etwa
 1½ Jahren
 10.1.–18.4.
 (ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.)
 11 × 60 Min.
 Kosten CHF 176.–
 Leitung Trudy Facetti
 Kursort Gemeinschaftszentrum
 In der Au 1

Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr
 Tanzerfahrung von etwa
 3 Jahren
 Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
 Tanzerfahrung von etwa
 2½ Jahren
 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
 13 × 60 Min.
 Kosten CHF 208.–
 Leitung Theresa Martinelli
 Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Unterstrass

Wann Dienstag, 12.30–13.30 Uhr
 Tanzerfahrung von 2 Jahren
 9.1.–17.4.
 (ohne 13.2., 20.2.)
 13 × 60 Min.
 Kosten CHF 208.–
 Leitung Theresa Martinelli
 Kursort GZ Bucheggplatz
 Bucheggstr. 93



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 Sinnlich-
 keit, 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
 8.1.–16.4.
 (ohne 19.2., 26.2., 2.4.)
 12 × 75 Min.
 Kosten CHF 228.–
 Leitung Marianne Zimmerli Abrach
 Kursort Bewegungstherapie Theres
 Bachmann, Werkstr. 1

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

Zürich-Industriequartier

NEU

Wann Donnerstag, 10–11 Uhr
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)
13 × 60 Min.
Kosten CHF 221.–
Leitung Sabine Stadler Okuno
Kursort Atelier Tanz, Ausstellungstr. 25

Tai-Chi/Qi Gong



Tai-Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislauf-tätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Qi-Gong- und Tai-Chi-Übungen.

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr
15.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
11 × 50 Min.
Kosten CHF 209.–
Leitung Alfons Lötscher
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)
13 × 50 Min.
Kosten CHF 228.–
Leitung Alfons Lötscher
Kursort Dance Light Studios
Gladbachstr. 119

Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 7.2., 14.2.)
13 × 60 Min.
Kosten CHF 247.–
Leitung Fredy Buttauer
Kursort Lebenskunst, Römerstr. 18



Tai-Chi



Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. 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
11.1.–19.4. (ohne 22.2., 1.3.)
13 × 50 Min.
Kosten CHF 247.–
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum
Zürichstr. 30

Qi Gong



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
11.1.–19.4.
(ohne 1.3., 8.3.), 13 × 60 Min.
Kosten CHF 221.–
Leitung Laura Keller-Rosnati
Kursort Iyengar Yoga Horgen
Seestr. 147

Yoga



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

Winterthur

Wann Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr
11.1.–19.4.
(ohne 8.2., 15.2., 22.3., 5.4.)
11 × 60 Min.
Kosten CHF 187.–
Leitung Bettina Enser
Kursort Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
10.1.–18.4.
(ohne 14.2., 21.2.)
13 × 60 Min.
Kosten CHF 221.–
Leitung Bernhard Riedi
Kursort Dance Light Studios
Gladbachstr. 119

Zürich-Oberstrass

NEU

Wann Montag, 8.20–9.20 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 × 60 Min.
Kosten CHF 204.–
Leitung Cathrine Philip
Kursort Bewegungs-Raum, Ottikerstr. 40

Horgen

NEU

Wann Montag, 16–17 Uhr
8.1.–16.4.
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)
12 × 50 Min.
Kosten CHF 204.–
Leitung Xhevrije Sinani
Kursort Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

Sturzprävention

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

Zürich

Wann ab Februar/März 2018

Informationen unter:

www.pszh.ch

Telefon 058 451 51 36

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. Tennisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

Wann Montag, 8–12 Uhr
(gemäss Einteilung)
ab 8.1.

Kosten 3er-Gruppe: CHF 264.-/Person
4er-Gruppe: CHF 210.-/Person
inkl. Platzmiete

Leitung Lilo Gubelmann
Ursula Schrepfer

Kursort Tennishalle Ambiente
Bachenbülach

Anmeldung Bis 20. Dezember bei
Lilo Gubelmann
Telefon 044 860 08 48

Tennis in Dürnten

Wann Freitag, 8–12 Uhr
5.1.–13.4.
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)
12 × 60 Min.

Kosten CHF 264.-/Person
inkl. Platzmiete

Leitung Urs Senn
Walter Meyer

Kursort Tennishalle Dürnten
Bubikonerstr. 43a

Anmeldung Urs Senn
urs.senn@swissgmx.ch
Telefon 079 209 51 00



Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

Anmeldungen und Kursorte

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

Unterland und 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 51 40
kurse@seniorennetz-uster.ch
www.seniorennetz-uster.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Forum
Zürcher Oberland
044 951 19 70 (Mi, 14–17 Uhr)
senioren.forum.zo@gmail.com
www.senioren-forum-zo.ch

Gesundheit und Prävention

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 Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1/18 Montag, 14–16 Uhr
15. + 29.1.

Kurs 2/18 Donnerstag, 9–11 Uhr
8. + 22.2.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
2 x 120 Min.

Leitung Barbara Lächli
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Training

Kurs 01.2018.01
Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

Wann Montag, 13.30–15.30 Uhr
15.1.–19.3. (ausser 12. + 19.2.)

Kosten CHF 220.– (8 x 120 Min.)

Leitung Margrit Madlener
Gedächtnistrainerin SVTG

Anmeldung Bis 5.1.

Gedächtnis-Träff

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

Kurs 02.2018.01

Wann Dienstag, 10–12 Uhr

Kurs 02.2018.02

Wann Dienstag, 13.30–15.30 Uhr
6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6.

Kosten CHF 135.– (5 x 120 Min.)

Leitung Margrit Madlener
Gedächtnistrainerin SVTG >>

Kursort Kurs 02.2018.01
PSZH, DC Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich

Kursort Kurs 02.2018.02
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstr. 145, Zürich

Bemerkung Bei ungenügender Anzahl an Anmeldungen führen wir nur den «Morgen-Träff» durch.

Anmeldung Bis 25.1.

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 Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1/18 Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr
11. + 18.1.

Kurs 2/18 Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr
14. + 21.3.

Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
2 x 120 Min.

Leitung Anja Spescha
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich

Anmeldung Kurs 1/18: Bis 18.12.
Kurs 2/18: Bis 26.2.

Gedächtnisclub

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

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6.

Kosten CHF 120.– (6 x 120 Min.)

Leitung Susanne Fritschi und
Danielle Müller
Gedächtnistrainerinnen SVTG

Anmeldung Bis 15.12.

Zimmerberg

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. Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr
8.3. + 22.3.

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

Leitung Daniela Wittker
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich

Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen
Stationsstr. 34, Samstagern

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gedächtnis-Training

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

Wann Donnerstag, 9.45–11.15 Uhr
1.2., 8.2., + 1.3.–22.3.

Kosten CHF 135.– (6 × 90 Min.)

Leitung Monique Meyer-Fausch
Ausgebildete Gedächtnis-
trainerin

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

Digitale Kommunikation

Stadt Zürich

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralldag (PC/Laptop)

Der Kurs bietet Ihnen einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr
9.1.–13.2.

Kurs 2 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr
7.2.–14.3.

Kurs 3 Donnerstag 8.30–12.20 Uhr
5.4.–17.5. >>

Kosten CHF 660.– inkl. Lehrmittel
6 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros
Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Aufbaukurs: Vertiefung im Computeralldag (PC/Laptop) NEU

Sie möchten mehr zum Thema Internet und Excel erfahren. Mit Excel erstellen Sie einfache Tabellen und lernen die wichtigsten Berechnungsformeln kennen. Wir geben Ihnen Tipps für die Sicherheit im «World Wide Web». Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr
11.1., 18.1., 25.1.

Kurs 2 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr
27.2., 6.3., 13.3.

Kurs 3 Montag, 13.00–16.50 Uhr
12.3., 19.3., 26.3.

Kosten CHF 380.– inkl. Lehrmittel
3 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros
Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Einsteigerkurs: Windows 10 Starter-Seminar NEU

Stimmen Sie die Einstellungen auf Ihre Bedürfnisse ab. Organisieren Sie die Datei-ablage mit dem Windows-Explorer. Sie lernen die Sicherheitsfunktionen kennen und erfahren, wie man eine Datensicherung erstellt. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Montag, 13.00–16.50 Uhr
15.1. + 22.1.

Kurs 2 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr
14.2. + 21.2.

Kurs 3 Dienstag, 13.00–16.50 Uhr
20.3. + 27.3. >>

Kosten CHF 320.– inkl. Lehrmittel
2 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros
Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Einsteigerkurs: Online-Grundlagen NEU

Sie sammeln erste Erfahrungen mit dem Internet. Danach kennen Sie die Grundlagen von «Web-Browsern» und können E-Mails versenden und empfangen. Sie können den Kalender für die Organisation von Terminen nutzen. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr
17.1., 24.1., 31.1.

Kurs 2 Montag, 8.30–12.20 Uhr
5.3., 12.3., 19.3.

Kosten CHF 380.– inkl. Lehrmittel
3 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros
Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

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. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr
18.1. + 25.1.

Kurs 2 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr
21.2. + 28.2.

Kurs 3 Freitag, 8.30–12.20 Uhr
16.3. + 23.3.

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel
2 × 200 Min.

Leitung Klubschule Migros
Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich >>

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen das Gerät selber einzurichten, damit Sie es optimal nutzen können.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Freitag, 13.00–16.50 Uhr
12.1. + 19.1.

Kurs 2 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr
6.2. + 13.2.

Kurs 3 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr
14.3. + 21.3.

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel
2 x 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

Android-Smartphones und -Tablets im Alltag

NEU

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr
11.1. + 18.1.

Kurs 2 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr
13.2. + 20.2.

Kurs 3 Freitag, 13.00–16.50 Uhr
23.3. + 6.4.

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel
2 x 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz
Limmatstr. 152, Zürich >>

Anmeldung Klubschule Zürich
Telefon 044 278 62 62
kundenservice-center@
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen
Geschäftsbedingungen der
Klubschule Migros Zürich.

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
2.2. + 9.2.

Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Einsteigerkurs iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

Wann Freitag, 14–17 Uhr
2.2. + 9.2.

Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

Einsteigerkurs Smartphone (Android)

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr
6.3. + 13.3.

Kosten CHF 240.– (2 x 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 Freitag, 13.30–16.30 Uhr
2.2. + 9.2.

Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

Fotobuch erstellen

Sie lernen, wie Sie ein Fotobuch erstellen und gestalten können.

Wann Mittwoch, 9–12 Uhr
10.1.–24.1.

Kosten CHF 320.– (3 x 180 Min.)

Leitung Zoe Tempest

Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

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

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile auf www.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.

Wann Freitag, 13.4., 14–16 Uhr

Leitung SBB

Alle Angebote
finden Sie unter
www.pszh.ch

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.

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

Dübendorf

Computer-Treff, Stadtbibliothek

Herrliberg

www.triangel-herrliberg.ch

Illnau-Effretikon

www.lebensphase3.ch/computeria

Kilchberg und Rüschlikon

www.computeria-rueschlikon.ch

Richterswil

www.computeria-richterswil.ch

Uster

www.computeria-uster.ch

Volketswil

www.computeria-volketswil.ch

Winterthur

www.computeria-winterthur.ch

Stadt Zürich

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

Einsteigerkurs:

«Get Ready for Holidays»

50%

Kurs 13.2018.01

Freitag, 9.00–10.30 Uhr
19.1.–13.4.
(ausser 16.2., 23.2., 30.3.)

Kosten CHF 300.– (10 × 90 Min.)
bei 9–12 Teilnehmenden

Kosten CHF 400.– (10 × 90 Min.)
bei 6–8 Teilnehmenden

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin und Stadtführerin
für Englischsprechende

Anmeldung Bis 5.1.

«Learn English Now»

Fortsetzung A2

50%

Kurs 12.2018.01

Wann Montag, 16.00–17.30 Uhr
15.1.–9.4. (ausser 19.2., 2.4.)

Kosten CHF 330.– (11 × 90 Min.)
bei 8–10 Teilnehmenden

Kosten CHF 440.– (11 × 90 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung Yvonne Rimle
Ausbilderin und Stadtführerin
für Englischsprechende

Anmeldung Bis 22.12.

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



50%

Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test», damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können.

Wann Montag, 10.15–11.45 Uhr
8.1.–19.3. (ausser 12.2.)

Wann Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
11.1.–22.3. (ausser 15.2.)
Donnerstag, 10.30–12 Uhr
11.1.–22.3. (ausser 15.2.)
Donnerstag, 13.45–15.15 Uhr
11.1.–22.3. (ausser 15.2.)

Kosten CHF 300.– (10 × 90 Min.)
bei 8–10 Teilnehmenden

Kosten CHF 400.– (10 × 90 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden

Leitung Gabriela Meier
Ausbilderin und Englischlehrerin

**Ready for Conversation B1 / B2
Konversation und Lektüre**

50%



Wann Freitag, 13.15–15.00 Uhr
19.1.–6.4. (ausser 30.3.)

Kosten CHF 340.– (11 × 90 Min.)

Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent
für neuere Geschichte

«Hablamos Español»

Spanisch Fortgeschrittene A2.2

50%

Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test», damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal anwenden können.

Wann Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr
17.1.–28.3. (ausser 14.2.)

Kosten CHF 310.– (10 × 105 Min.)
bei 8–10 Teilnehmenden

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

Leitung María Gárate
Ausbilderin und Spanischlehrerin

Unterland und Furttal

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

Wann Auf Anfrage

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

Anmeldung Laufend

«Get Ready for Holidays»

NEU

Wann Dienstag, 17–18 Uhr
Ab 9.1.

Kosten CHF 255.– (17 × 60 Min.)

Leitung Jennifer Weiss
Englischlehrerin

Anmeldung Bis 17.12.

«Pronti per le vacanze»

NEU

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr
Ab 10.1.

Kosten CHF 255.– (17 × 60 Min.)

Leitung Daniela Meister
Italienischlehrerin

Anmeldung Bis 17.12.

Uster – Zürcher Oberland



Englisch A1–B2

Wann A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr
A1: Montag, 13.30–15.00 Uhr
A1: Montag, 15.15–16.45 Uhr
A1: Dienstag, 8.30–10.00 Uhr
A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr
B1: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr
B2: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr

Kosten CHF 350.– für Mitglieder
20 × 90 Min.
CHF 390.– für Nichtmitglieder
20 × 90 Min.

Leitung Andrea Strommer
Kathrin Kohler und Käthi Weber

Kursort Katholisches Pfarramt
Jugendhaus frjz
Tertianum Uster
Freizeit Treff Uster
(je nach Kursangebot)

Italienisch A1 / A2

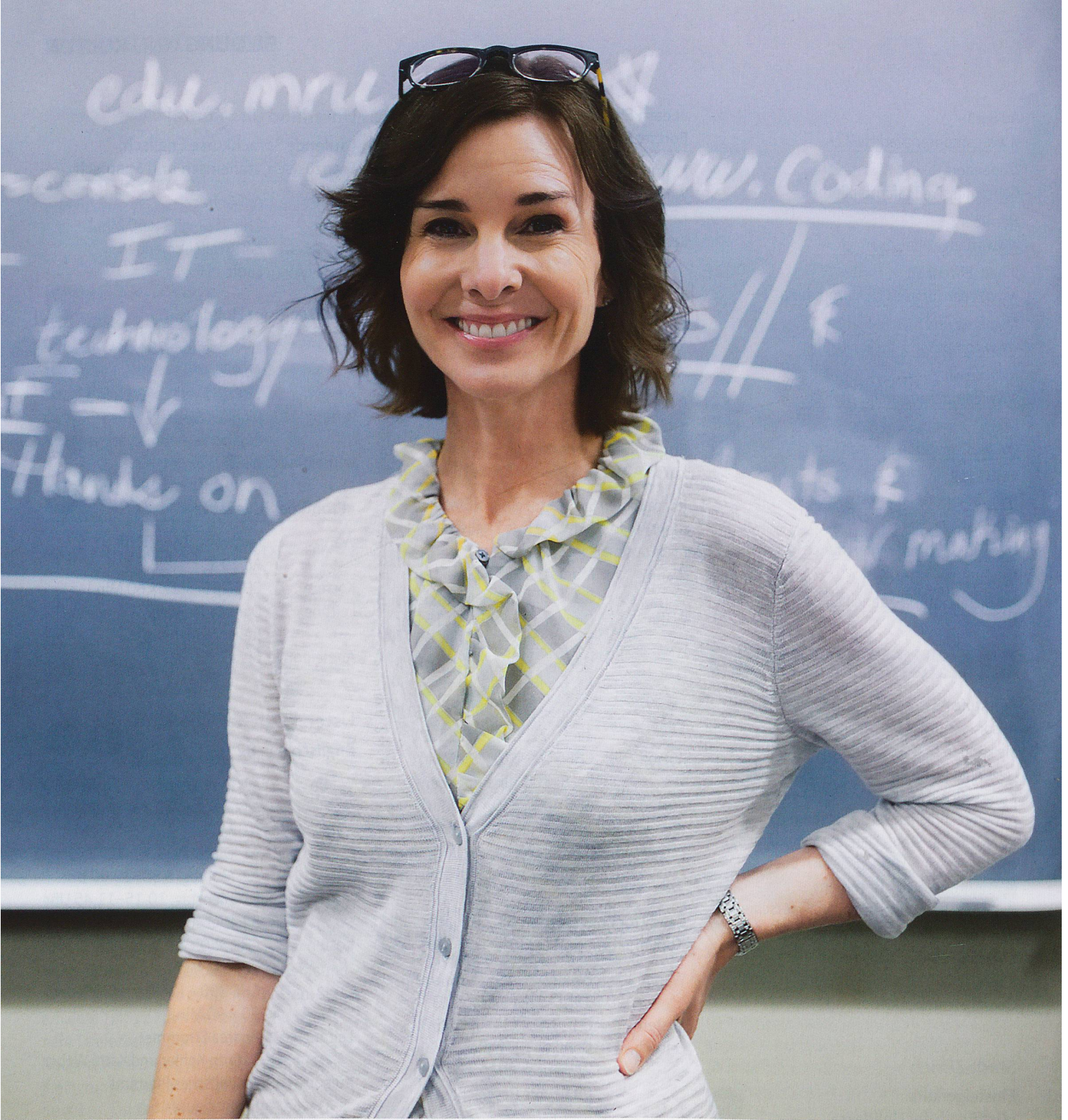


Wann A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr
A2: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Kosten CHF 350.– für Mitglieder
20 × 90 Min.
CHF 390.– für Nichtmitglieder
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 350.- für Mitglieder
 20 x 90 Min.
 CHF 390.- für Nichtmitglieder
 20 x 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
 Leitung

Kursort



CHF 250.- (10 x 90 Min.)
 Montag: Judith Bertschi
 Donnerstag: Nelly Jaeger
 Montag: PSZH, DC Oberland
 Bahnhofstr. 182, Wetzikon
 Donnerstag: CEVI Schüür
 Kindergartenstr. 22, Wetzikon

Ready for Conversation A2 / B1  



Wann Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr
Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)
Leitung Lissa Pfenninger
Kursort morgens:
Quartierwohnzimmer,
Bahnhofstr. 256, Wetzikon
nachmittags:
Hittnauerstr. 32, Wetzikon

Italienisch A2  



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

Zimmerberg
Englisch Konversation A2  

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr
10.1.–7.2.
28.2.–18.4.
16.5.–27.6.
Kosten CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung Lisa Leutenegger
Englischlehrerin

Englisch Konversation A2 / B1  

Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr
9.1.–27.2.
Kosten CHF 240.– (8 × 120 Min.)
Leitung Doris Scriven, Dipl. RSA DOTE

Französisch Konversation B2  

Wann Montag, 13.30–15.00 Uhr
15.1.–5.2., 26.2.–26.3.
9.4., 23.4.–14.5.
Kosten CHF 315.– (14 × 90 Min.)
Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I

Italienisch A2  



Wann Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr
11.1.–8.2.
1.3.–19.4.
17.5.–28.6.
Kosten CHF 450.– (20 × 90 Min.)
Leitung Rosella Federici

Russisch für Reisevögel A1

Wann Montag, 9.00–10.40 Uhr
15.1.–12.2., 19.3.–26.3.,
9.4.–7.5., 28.5.–16.7.
Kosten CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung Irina Bilyavska
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen
Anmerkungen Es gelten die Annullations-
bedingungen des Bildungs-
zentrums Zürichsee

Ausdruck und Kreativität

Stadt Zürich

**Geschichte –
für einmal lebendig**  

Kurs 20.2018.01
Dieser Geschichtskurs macht Geschichte leben-
dig. Wir wollen nachvollziehen, welche Ent-
wicklungen und Zusammenhänge zur Entste-
hung aktueller Ereignisse beigetragen haben.
Wann Freitag, 15.00–16.45 Uhr
19.1.–6.4. (ausser 30.3.)
Kosten CHF 390.– (11 × 105 Min.)
Leitung Dominik J. Schaller
Wissenschaftler und Dozent
für Geschichte
Anmeldung Bis 8.1.

Unterland und Furttal

Erzähl-Café

Wir treffen uns bei einem Kaffee oder Tee
zum gemütlichen Austausch. Erzählen von
früher und plaudern über unsere Erfahrun-
gen, wir tauschen uns aus über Alltags-
freuden, Lustiges und Amüsantes.
Wann Freitag, 14–16 Uhr
26.1., 27.4., 25.5., 29.6.
Kosten Kostenlos
Leitung Katja Scheiber
Anmeldung Laufend

Coffee-Time

Möchten Sie in einer geselligen Runde Ihre
Englischkenntnisse vertiefen? Wir diskutieren
bei einem Kaffee oder Tee über alltägliche
Themen, tauschen uns aus über Neuigkeiten
und haben dabei Spass.
Wann Freitag, 14–16 Uhr
19.1., 9.2., 16.3., 20.4.
18.5., 15.6.
Kosten CHF 180.– (6 × 120 Min.)
Leitung Kate Murrie
Anmeldung Laufend

Winterthur und Weinland

Märchen

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt
ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte
auf den Grund und sucht nach der Verbin-
dung zu unserer heutigen Zeit.
Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr
6.3. + 8.5.
Kosten CHF 50.– (2 × 120 Min.)
Leitung Iris Kellerhals
Erwachsenenbildnerin
Anmeldung Bis 19.2.

Schieberjass-Grundkurs

Lernen Sie den «National sport Nr. 1» der
Schweiz kennen. Der Schieber-Jass gehört zu
den beliebtesten und bekanntesten Jass-
Varianten. Im Kurs verwenden Sie beinahe
sämtliche Jass-Elemente. Er eignet sich somit
perfekt für Anfänger.
Wann Donnerstag, 14–16 Uhr
1.2.–8.3.
Kosten CHF 160.– (6 × 120 Min.)
Leitung Albert Hagenbucher
Anmeldung Bis 18.1.

Schreibwerkstatt

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und
bringen unsere Ideen auf diese 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.
Wann Montag, 9.00–11.30 Uhr
15.1., 29.1., 12.2., 26.2.
Kosten CHF 180.– (4 × 150 Min.)
Leitung Rosmarie Gerber
Schreibpädagogin
Anmeldung Bis 20.12.

Komponistinnen II

Ja es gibt sie, die komponierenden Frauen:
Lernen Sie Clara Schumann, Hildegard von
Bingen, Fanny Hensel-Bartholdy und Alma
Mahler-Werfel kennen und entdecken Sie
deren Musik.
Wann Freitag, 9.30–11.30 Uhr
9.2., 23.2., 9.3., 23.3.
Kosten CHF 120.– (4 × 120 Min.)
Leitung Wolfgang Langer
Anmeldung Bis 15.1.

BILDUNG UND KULTUR

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
29.11., 20.12., 31.1.
28.2., 28.3.

Leitung Astrid Schöni

Stubete «Zäme singe»



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

Wann Dienstag, 13.30–14.30 Uhr
21.11., 30.1., 20.2., 27.3.

Leitung Brigitte Schneider

Zimmerberg

«Literatur-Treff»

Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch

Informationen zur Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 10.

wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten.

Wann Montag, 14.15–16.15 Uhr
8.1., 5.2., 5.3., 9.4., 7.5., 4.6.

Kosten CHF 30.– (6 × 120 Min.)

Leitung Elsbeth Müller
Dipl. Buchhändlerin

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 11.1. + 12.1. Winterthur
25.1. + 26.1. Zürich
15.2. + 16.2. Wetzikon
jeweils 8.30–17.00 Uhr

Kosten Einzelpersonen CHF 700.–
Paare CHF 1350.–

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



Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN 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 diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden:
www.pszh.ch/spenden

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu Visit 4/2017 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 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 Furtal
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
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER