Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 1: Partnerschaft im Alter : die einen suchen die "ewige Liebe", andere eine neue Beziehung und wieder andere bleiben lieber allein : auch im Alter gibt es heutzutage ganz unterschiedliche Formen von Partnerschaften

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 auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

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

Nr. 1 Frühling 2019

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Aktiv

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

Alle Kurse auch unter www.pszh.ch buchbar

Gedächtnistraining

Für Gedächtnistraining ist es nie zu früh, aber auch nie zu spät. Gut ist es, täglich zu trainieren.

Gedächtnistraining soll Spass machen

Wer sein Gedächtnis möglichst lange fit halten will sollte täglich trainieren. In den Gedächtnis-Trainingskursen erhalten die Teilnehmenden Werkzeuge und viele nützliche Tipps für die erfolgreiche Umsetzung im Alltag.

Interview: **Ariane Denogent**

Was verstehen wir unter Gedächtnistraining?
Der Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining (SVGT) propagiert ein ganzheitliches Gedächtnistraining. Das heisst, dass nicht nur die Merkfähigkeit trainiert wird, wie das die Gedächtnisweltmeister machen, sondern viele andere Funktionen auch. So werden in einer Lektion neben der Merkfähigkeit auch die Konzentration, sprachliche Fähigkeiten, die Sinneswahrnehmung, Logik und räumliches Vorstellungsvermögen sowie das Arbeitsgedächtnis trainiert. Auch Bewegungen werden immer ins Training integriert. Ausserdem vermitteln wir auch Strategien, wie man sich bestimmte Dinge besser merken kann, und Tipps für den Alltag. Beim Dienstleistungscenter Stadt Zürich werden im Grundkurs die einzelnen Trainingsziele vorgestellt und eingeübt. In den monatlichen Treffs werden sie später vertieft.

Gedächtnistraining klingt anstrengend. Ist es das auch?
Wie beim Sport ist auch Gedächtnistraining ein bisschen anstrengend. Es soll aber vor allem Spass machen. Eine Lektion besteht immer aus einem Mix aus ein bisschen anstrengenden Elementen und vielen Übungen, die Freude bereiten.

Wann ist Gedächtnistraining besonders effektiv?
Am meisten Spass macht Gedächtnistraining, wenn es in der Gruppe trainiert wird. Zusammen mit Gleichgesinnten ist es viel freudvoller. Man merkt dann auch, dass andere Personen mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben. Wenn man alleine übt, braucht es viel Selbstdisziplin. Gedächtnistraining ist am effektivsten, wenn man immer am Limit trainiert und nicht Übungen absolviert, die man schon kann. Wenn man sich oft mit Kreuzworträtseln oder Sudoku beschäftigt, wird man immer besser. Das gibt einem zwar ein Erfolgserlebnis, aber das Gedächtnis wird am besten trainiert, wenn man etwas Neues, Herausforderndes in Angriff nimmt. In den Kursen schaue ich, dass wir so trainieren, dass die Herausforderung bestehen bleibt, aber nicht zu einer Überforderung wird.

In welchem Alter sollte mit dem Gedächtnistraining begonnen werden?
Für das Gedächtnistraining ist es nie zu früh, aber auch nie zu spät. Kleine Herausforderungen für unser Gehirn können in jedem Alter in den Alltag eingebaut werden. Die meisten Leute, welche die Kurse besuchen, sind zwischen 60 und 80 Jahre alt. Aber auch Kinder und Jugendliche können von einem Gedächtnistraining profitieren. Für diese Altersgruppe werden die Übungen angepasst und vielleicht eher Lernstrategien vermittelt.

Gibt es ein sinnvolles Mass an täglichem Gedächtnistraining?
Gut ist es, täglich zu trainieren. In den Kursen zeige ich den Teilnehmern auch, wie sie das Gedächtnistraining in den Alltag integrieren können. Zehn Minuten täglich ist sicher gut.

Kann Gedächtnistraining Demenz vorbeugen?
Demenz ist eine Krankheit, die vielen Angst macht. Dass man mit Gedächtnistraining einer Demenz vorbeugen

Iris Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT, Kursleiterin für Gedächtnis-Trainings und -Träffs bei Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich

Gedächtnistraining

Leitung	Beginn Monat	Von	Bis	Orte
Gabriela Meier	Februar	20.2.19	24.4.19	DC Zürich
Susanne Fritschi	März	28.3.19	18.4.19	DC Unterland und Furttal
Iris Kaufmann	August	23.8.19	11.10.19	DC Zürich
Theres Gisler	Oktober	Oktober 19	März 20	Ref. Kirchgemeinde Affoltern a.A. (Genaue Daten sind noch nicht bekannt.) Für weitere Infos kontaktieren Sie bitte das DC Schlieren

Gedächtnis-Träff/Club

Leitung	Beginn Monat	Von	Bis	Orte
Susanne Fritschi	Januar (Einstieg jederzeit möglich)	7.1.19	17.6.19	DC Unterland und Furttal
Susanne Fritschi	März	6.3.19	5.6.19	DC Winterthur und Weinland
Danielle Müller	März	6.3.19	5.6.19	DC Winterthur und Weinland
Iris Kaufmann	August	23.8.19	6.12.19	DC Zürich
Susanne Fritschi	September	4.9.19	4.12.19	DC Winterthur und Weinland
Danielle Müller	September	4.9.19	4.12.19	DC Winterthur und Weinland

kann, ist nicht erwiesen. Dazu müssten gross angelegte Studien durchgeführt werden. Wenn man allerdings jeden Tag joggt, verbessert man die Kondition und das Wohlbefinden. Ich denke, mit dem Gedächtnistraining ist es ähnlich: Wenn man seinen Geist fit hält, bleibt man länger aktiv und fühlt sich besser.

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Gedächtnistraining und gutem Älterwerden?
Wie gesagt, wenn man neugierig bleibt und offen ist für Neues, dann steigt die Lebensqualität.

Wer sich im fortgeschrittenen Alter keine Namen mehr merken kann oder wenn das Kopfrechnen plötzlich versagt – was tut man da?
Das mit den Namen ist so eine Sache: Vielen Menschen fällt es schwer, sich Namen zu merken. Nicht nur bei älteren Personen, auch ganz jungen Menschen fällt ein Name plötzlich nicht mehr ein. Allerdings denkt man im Alter eher, dass man ein Gedächtnisproblem hat. Um sich Namen zu merken, gibt es Strategien, die in den Kursen gelernt werden können. Fürs Kopfrechnen braucht man das Arbeitsgedächtnis, und das kann ganz gut trainiert werden. Dort gibt es auch einen Transfer-Effekt. Das heisst, wenn man das Arbeitsgedächtnis mit irgendwelchen Übungen trainiert, wird man auch in anderen Gebieten, die das Arbeitsgedächtnis brauchen, besser.

Wie und mit welchen Hilfsmitteln unterrichten Sie in Ihren Kursen?
Im Gedächtnistraining arbeite ich viel mit Arbeitsblättern, die auf ein Trainingsziel abgestimmt sind. Manchmal gestalte ich die Kurse auch nach spezifischen Themen, je nach Konstellation der Gruppe. Auch Gegenstände, welche die Sinne anregen, werden im Gedächtnistraining benutzt.

Was bereitet Ihnen an Ihrer Aufgabe besondere Freude?
Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen. Am besten gefällt mir, wenn ich sehe, dass die Leute gerne in die Kurse kommen und auch Fortschritte machen. Ein Lächeln auf dem Gesicht meiner Teilnehmer ist für mich die grösste Freude.

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, wende sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungscenter.

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.

BSV-subventionierter Kurs
Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse alterspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungscenter 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 Entlöhnung. Um die Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung einen Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen. Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind erhältlich bei
> Ihrem Dienstleistungscenter (Adressen Seite 18)
> www.pszh.ch > Sport und Bildung
> Werden einmal jährlich im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe: Aqua-Fitness, Internationale Tänze und Round Dance.

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 > Indoorsport > 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 > Indoorsport > Fitness

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 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62	christin.dennler@gmx.ch
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch 12–12.45 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 Uhr	Madeleine Maurer	076 321 62 20	move2balance@outlook.com
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag 12.15–13 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
	Hallenbad Meilen	Montag 13–13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19	hug.herrliberg@hispeed.ch
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag 7.15–8 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 7.15–8 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 16.25–17.10 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Dienstag 17.10–17.55 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
	Sportanlage Brunewiis	Freitag 7.15–8 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59	reginabisig@hispeed.ch
Opfikon-Glattbrugg (Bad geschlossen bis 2020)	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 9.20–11 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
(Bad geschlossen bis 2020)	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag 10.15–10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90	huwima@bluewin.ch
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch 18.30–19.15 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90	lisa.lenherr@bluewin.ch
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag 16.15–17.15 Uhr, Oktober-April	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
Uster	Hallenbad Buchholz	Montag 9–9.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
	Hallenbad Buchholz	Montag 10–10.45 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31	priska.jansen@gmx.ch
Wald	Hallenbad	Freitag 14.45–15.45 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
	Hallenbad	Samstag 9.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30	w.schuler1@bluewin.ch
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag 7.55–8.40 Uhr	Lucie Metzger	052 242 15 47	luciemetzger@gmx.net
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 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88	prisca.invidia@sunrise.ch
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 13.30–14.20 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 14.30–15.20 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch 15.30–16.20 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03	baumann.marian@bluewin.ch
	Hallenbad Brühlgut	Freitag 9.15–10.00 Uhr	Katja Alleyne-Marty	052 222 06 65	katja.alleyne@bruehlgut.ch
Zürich Kreis 2	Leimbach	Dienstag 10.00–10.40 Uhr	Trix Romer-Rohner	044 481 58 40	Trix.romer@bluewin.ch
	Leimbach	Dienstag 10.40–11.20 Uhr	Trix Romer-Rohner	044 481 58 40	Trix.romer@bluewin.ch
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch 17–18 Uhr	Anita Hunziker	079 370 04 57	anita.hunziker@epost.ch
	Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch 17–17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25	barbara.krucher@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 15.30–16.15 Uhr	Barbara Graf	044 701 16 52	wasserplausch@hispeed.ch
Zürich Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch 16.30–17.15 Uhr	Barbara Graf	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 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08	yvonne.brand@hispeed.ch
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag 8–12 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig	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, Twostepp, 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 > Indoorsport > Tanz

Internationale Tänze

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15-10.45 Uhr	Angelika Kögler	079 667 76 43	angeljogatanz@bluewin.ch
Dietikon	Alters und Gesundheitszentrum	Montag 14-15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88	silvia.rugginenti@gmail.com
Dübendorf	Obere Mühle Saal	1.+3. Mittwoch 14-16 Uhr	Edith Stieger	044 491 70 30	Edith.stieger@astrodata.ch
Egg/Esslingen	Kirchgemeindehaus Esslingen	Montag 9-11 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Erlenbach	Kirchgemeindehaus	Montag 14.15-15.45 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Henggart	Gemeindesaal	2.+4. des Monats, Donnerstag 13.45-15.30 Uhr Bis April und ab Oktober	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45	rofedorf@bluewin.ch
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag 9.15-11 Uhr	Analuisa Steiner	044 926 32 33	analuisas@bluewin.ch
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag 14-16 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51	johanna.frauenfelder@gmx.ch
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag 14-15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16	a.e.baier@bluewin.ch
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum	Mittwoch 9.45-11 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91	l.schnorf-pabst@sunrise.ch
	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage) 19-20.50 Uhr	Elsbeth Graber	044 930 05 62	elsbethgraber@bluewin.ch
Regensdorf	Ref. KGH	Meistens jeden 1. + 3. Montag im Monat (auf Anfrage) 14.30-16.00 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag 9-10.30 Uhr	Susanne Räth	044 817 02 93	sraeth@sunrise.ch
Thalwil	Abwechselnd Kath. Pfarreisaal oder Mühlebachstrasse 53	Dienstag 9-10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53	schnegg.ziegler@bluewin.ch
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag 14.15-16.15 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90	ehu.hediger@ggaweb.ch
Wädenswil	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	1.+3. Donnerstag 14-15.45 Uhr	Ruth Ducrey	056 634 42 16	ruthducrey@bluewin.ch
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag 9.30-11 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77	Keine Email
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag 16-17 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51	daniela.regnani@bluewin.ch
Winterthur Töss	Kirchgemeindehaus Töss	Montag 14.30-16 Uhr, alle zwei Wochen, ausser Sommerferien	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19	rosmarie.hugentobler@bluewin.ch
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag 14.30-16 Uhr, alle zwei Wochen	Helen Rüegg	044 382 22 28	helenatanz@gmail.com
Zürich Kreis 2	ABZ Genossenschaft	Donnerstag 14-15.30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36	st.helena@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag 14-15.45 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch
Zürich Kreis 6	Kirchgemeindehaus Paulus	Donnerstag 14-15.30 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47	Keine Email

Round Dance

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Zürich Kreis 6	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12-14 Uhr, (Mittelstufe)	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
	KGH Unterstrass	Jeden 2. Freitag 12-14 Uhr, (Fortgeschritten)	Susanna Knobel	044 833 35 53	susanna.knobel@bluewin.ch
Zürich Kreis 10	KGH Höngg , Sonnegg	Jeden 2. Dienstag 14.30-16 Uhr (Grundstufe)	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
	KGH Höngg	Jeden 2. Mittwoch 16.30-18.00 Uhr (Mittelstufe)	Silvia Siegfried	044 341 83 08	silvia.siegfried@bluewin.ch
Zürich Kreis 11	KGH Glaubten	Jeden 2. Freitag 9.15-11.30 Uhr (Fortgeschritten IV plus)	Theresa Martinelli	044 301 06 74	tmartinelli@bluewin.ch

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.

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 > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > 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.ch > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

Sportwochen

Vorschau Sommersportwoche

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie ab dem 18. Februar 2019 unter: www.pszh.ch > Outdoorsport > Sportwochen oder Telefon 058 451 51 31.

Aktiv Sportwoche

Wann	Sonntag bis Freitag, 14.–19.7.2019
Ort	Zillertal Österreich
Wo	Nordic Walking, Fitness, Wandern, Wellness

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
Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8–12 Uhr)
sport@pszh.ch
www.pszh.ch > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

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 2019
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Einstieg	Jederzeit möglich
Kosten	CHF 150.– (10 × 50 Min.) CHF 165.– (11 × 50 Min.) CHF 180.– (12 × 50 Min.) CHF 195.– (13 × 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe

Adliswil

Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Stiftung für Altersbauten (SABA), Badstr. 6

Affoltern am Albis

Wann	Montag, 10.00-10.50 Uhr Montag, 11.00-11.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 25.2., 4.3.) 11 × 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2., 7.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2., 26.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

Bülach

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 5.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstr. 15

Dübendorf

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2., 18.2., 25.3.) 11 × 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

Egg ZH

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4

Hinwil

Wann: Montag, 14.00–14.50 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2., 4.3.) 12 × 50 Min.
Leitung: Margrith Nagel
Kursort: Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

Horgen

Wann: Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.) 13 × 50 Min.
Leitung: Susana Barranco
Kursort: Begegnungszentrum, Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

Kloten

Wann: Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min.
Leitung: Werner Niederhäuser
Kursort: Tanzschule Kloten
Schaffhauserstr. 126

Meilen

Wann: Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Kursort: Kirchenzentrum Leue
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2
Wann: Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Kursort: KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153
Leitung: Verena Pickart-Demont

Niederhasli

Wann: Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
15.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 12 × 50 Min.
Leitung: Priska Trivellin
Kursort: Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3

Regensdorf

Wann: Dienstag, 9.30–10.20 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.
Leitung: Monika Stirnimann
Kursort: Ref. KGH, Watterstr. 18

Richterswil

Wann: Freitag, 9.00–9.50 Uhr
11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.
Leitung: Susana Barranco
Kursort: Freizeitzentrum Bürgi
Gerbestr. 19

Rüti

Wann: Montag, 16.00–16.50 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2., 4.3.) 12 × 50 Min.
Leitung: Margrith Nagel
Kursort: Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

Stäfa

Wann: Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung: Verena Pickart-Demont
Kursort: Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstr. 35

Thalwil

Wann: Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung: Susana Barranco
Kursort: Pfisterschüür
Alte Landstr. 104

Uetikon am See

Wann: Dienstag, 15.00–15.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 × 50 Min.
Leitung: Monika Rüegg Castrovinci
Kursort: Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

Urdorf

Wann: Montag, 11.00–11.50 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 21.1., 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min.
Dienstag, 10.00–10.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.
Leitung: Monika Descombes
Kursort: Schulhaus Feld 1
Rhythmikraum

Wädenswil

Wann: Montag, 8.50–9.40 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min.
Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung: Susana Barranco
Kursort: Ref. KGH Rosenmatt
Gessnerweg 5

Winterberg

Wann: Montag, 14.50–15.40 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2. 13.2.) 12 × 50 Min.
Leitung: Ursula Müller
Kursort: Altes Schulhaus Winterberg
Eschikerstr. 9

Winterthur

Wann: Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.
Leitung: Silvia Zengaffinen
Kursort: Alte Kaserne Kulturzentrum
Technikumstr. 8
Wann: Freitag, 9.10–10.00 Uhr
11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.
Leitung: Claudia Kindschi Meuli
Kursort: Gate 27, Theaterstr. 27
Wann: Freitag, 10.40–11.30 Uhr
11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2., 1.3., 8.3.) 10 × 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
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 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
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min.
Leitung: Monika Bühlmann
Kursort: Backstage Studio
Hardstr. 81

Zürich-Höngg

Wann: Dienstag, 9.00–9.50 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.) 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

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.

Montag, 16.00–16.50 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.
Leitung Helen Rüegg
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

Zürich-Leimbach

NEU

Wann Montag, 10.30–11.20 Uhr
7.1.–1.4. (ohne 28.1., 11.2., 18.2.) 10 × 50 Min.
Leitung Anna Bozzolini
Kursort GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

Zürich-Oberstrass

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)
13 × 50 Min.
Leitung Monika Stirnimann
Kursort Tanzschule Dance it
Stäblistr. 2

Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.
Leitung Isabella Ladner
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Wiedikon

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)
13 × 50 Min.
Leitung Brigitte Mühlestein
Kursort GZ Heuried, Döltschiweg 130

Zürich-Wipkingen

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)
13 × 50 Min.
Leitung Claudia Kindschi Meuli
Kursort Turnhalle Käferberg,
Emil Klöti-Str. 17

Zürich-Wollishofen

Wann Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)
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.

Zürich-Oerlikon

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren
Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr
Tanzerfahrung von etwa 3 Jahren
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)
13 × 60 Min.
Kosten CHF 208.–
Leitung Theresa Martinelli
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

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
14.1.–15.4. (ohne 4.3., 11.3.)
12 × 75 Min.
Kosten CHF 228.–
Leitung Marianne Zimmerli Abrach
Kursort werk eins, Werkstr. 1

Augentraining

Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

Zürich-Hirslanden

Wann Mittwoch, 10.00–11.15 Uhr
27.2.–17.4.
8 × 75 Min.
Kosten CHF 120.–
Leitung Rosmarie Rüegg
Kursort Quartiertreff Hirslanden,
Forchstr. 248

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-West

Wann Dienstag, 10–11 Uhr
8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.)
13 × 60 Min.
Kosten CHF 221.–
Leitung Sabine Stadler Okuno
Kursort Feldenkrais Studio, Sihlstr. 61

bellicon Move (Minitrampolin – Training und Entspannung)

Das Schwingen auf dem bellicon® Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon Move Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

Dietikon

Wann Donnerstag, 16–17 Uhr
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min.
Kosten CHF 299.–
Leitung Jeanette Jaggi
Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Pilates

NEU

Pilates ist eine bewährte Methode für ein umfassendes Ganzkörpertraining. Es unterstützt den Aufbau und die Festigung von Haltungskraft, Beweglichkeit, Koordination und Balance mit Fokus auf den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs beinhaltet langsame, tiefenwirksame Übungen, die mit passender Musik begleitet werden.

Thalwil

Wann	Montag, 16–17 Uhr 25.2.–15.4. (8 × 60 Min.) Donnerstag, 15–16 Uhr 28.2.–18.4. (8 × 60 Min.)
Kosten	CHF 136.–
Leitung	Erika Steiger
Kursort	Pfisterschüür, Probe 2, Alte Landstrasse 104

Tai Chi/Qi Gong

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

Winterthur

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 6.2., 13.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Fredy Buttauer
Kursort	Lebenskunst, Römerstr. 18

Uster

Wann	Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Vivienne Schmid-Greenwood
Kursort	frjz Freizeit- und Jugendzentrum Zürichstr. 30

Zürich-Oerlikon

Wann	Montag, 14.30–15.20 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

Zürich-Fluntern

Wann	Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Alfons Lötscher
Kursort	Simply Theatre, Gladbachstr. 119

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 10.1.–11.4. (ohne 21.2., 28.2.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204.–
Leitung	Laura Keller-Rosnati
Kursort	Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

ZH-Wiedikon

Wann	Montag, 16–17 Uhr Montag, 17.10–18.10 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 247.–
Leitung	Claudine Buchmüller
Kursort	ABZ, Gemeinschaftsraum Silo, Gertrudstr. 27

Yoga

Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf 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.

Horgen

Wann	Montag, 16–17 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

Illnau

Wann	Dienstag, 16.30–17.30 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 7.2., 14.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Marlise Dupuis
Kursort	Yoga Plus, Hörnlistr. 3

Winterthur

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 17.1.–11.4. (ohne 7.2., 14.2., 7.3., 4.4.) 9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

Zürich-Fluntern

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Simply Theatre, Gladbachstr. 119

Sturzprävention

Sicher durch den Alltag

Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. 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 sicherer.

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 4.

Urdorf

NEU

Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 13.3.–12.6. (ohne 24.4., 1.5.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 180.–
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmikraum Feld

Weitere Angebote auf Anfrage.

Yoga

Sturzprävention

Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

Zürich

Wann	Freitag, 14–15 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204.–
Leitung	Jeanne Jaros
Kursort	Vivid (Power Qi), Gartenstr.14

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 29.4.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Ursula Schrepfer, 044 860 53 90
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	Bis 6.4. Ursula Schrepfer 044 860 53 90

Tennis in Oetwil am See

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 7.12.–12.4. (ohne 28.12., 4.1., 22.2., 1.3.) 14 × 60 Min.
Kosten	CHF 308.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer René von Arx
Kursort	Tennishalle Stork AG Schachenstr. 15
Anmeldung	Walter Meyer 079 401 22 00 wameyer@me.com

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Neuer Kurs ab April 2019

«Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch»

Eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist grundlegend für die richtige Diagnose und Therapie, den Behandlungserfolg, die Patientenzufriedenheit und das Vertrauen zum Arzt. Auch als Patientin oder Patient können Sie einiges dazu beitragen, dass das Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin – bei den oft nur kurzen Sprechstundenzeiten – besser gelingt.
Möchten Sie sich optimal auf einen Arztbesuch vorbereiten, damit das Gespräch besser gelingt und Sie Ihre Anliegen selbstsicher einbringen?

(Kurs: 2 × 120 Minuten)

Teil 1: Theoretische Grundlagen
Teil 2: Praktische Übungen, Gedankenaustausch etc.

Nähere Informationen zu Daten, Kosten und Anmeldung finden Sie unter www.pszh.ch > Sport und Bildung > Gesundheit und Prävention.

Telefon 058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4 mit Erklärungen zu folgenden Symbolen:

50% NEU GRATIS

Anmeldungen und Kursorte

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

Unterland und Furttal

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

Winterthur und Weinland

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

Zimmerberg

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

Stadt Zürich

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

Uster – Zürcher Oberland

Anmeldung Senioren-Netz Uster
Kurssekretariat Marlies Sigg
044 940 08 86
sigg.oase@bluewin.ch oder
seniorennetz-uster@bluewin.ch
www.seniorennetz-uster.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

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

Gesundheit und Prävention

Stadt Zürich

«Erbrecht und Testament»

NEU

Kurs 20/19
Unser zweiteiliger Kurs «Erbrecht und Testament» richtet sich an ältere Menschen, die sich mit Fragen zur Nachlassplanung befassen. Durch die Experten unseres Kooperationspartners Raiffeisen, erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen: Wie muss ein Testament rechtsgültig verfasst werden? Wie sind die gesetzlichen Regelungen bei Erbschaft? Wie sieht es mit dem Güterrecht zwischen verheirateten Personen aus? Wie kann ich meine Hinterbliebenen wirtschaftlich absichern? Ich möchte Streit unter den Erben vermeiden. Wer eignet sich als Willensvollstrecker? 8-14 Teilnehmende.

Wann Dienstag, 10–12Uhr
23.4 + 30.4.
Kosten CHF 80.– (2 × 120 Min.)
inkl. Kursunterlagen
Leitung Referenten,
Raiffeisenbank Zürich
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter
Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch

«Der Immobilienratgeber»

NEU

Kurs 21/19
In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über selbstbewohnte Immobilie im Alter. Durch Experten unseres Kooperationspartners Raiffeisen, erhalten Sie Antworten auf folgende Fragen: Was ist meine Immobilie wert? Wie gehe ich vor beim Verkauf? Welches sind die geeignetsten Wohnformen im 3. Lebensabschnitt? Eingeschränkte Mobilität – wann wird das Haus zur Last? Tragbarkeit im Falle von Invalidität oder Todesfall? Wie kann ich meine Liegenschaft an meine Kinder weitergeben?
8-14 Teilnehmende.

Wann Dienstag, 7.5., 10–12 Uhr
Kosten CHF 40.– inkl. Kursunterlagen
Leitung Referenten,
Raiffeisenbank Zürich
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungscenter
Stadt Zürich
Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung Pro Senectute Kanton Zürich
058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch

«Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch»

NEU

03.2019.01
Möchten Sie sich optimal auf ein Arztgespräch vorbereiten? Eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist grundlegend für die richtige Diagnose und Therapie, den Behandlungserfolg, die Patientenzufriedenheit und das Vertrauen zum Arzt. Auch als PatientIn können Sie einiges dazu beitragen, dass das Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin – bei den oft nur kurzen Sprechstundenzeiten – besser gelingt. In einem theoretischen und einem praktischen Kurs lernen Sie, wie Sie sich gut dokumentieren, alle Ihre wichtigen Anliegen und Fragen selbstsicher vorbringen und (bei Meinungsverschiedenheiten) angemessen reagieren können.

Wann Dienstag, 10–12 Uhr
16.4. + 30.4.
Kosten CHF 80.– (2 × 120 Min.)
bei 8–12 Teilnehmenden
CHF 100.– (2 × 120 Min.)
bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)
Leitung Nora Herzog, Diplompsychologin
Anmeldung Bis 5.4.

Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

INSERAT

Der Kurs «mobil sein & bleiben» vermittelt Ihnen, wie Sie gut informiert und sicher unterwegs sind – sowohl mit dem öffentlichen Verkehr als auch zu Fuss. Experten zeigen Ihnen, wie Sie den Ticketautomaten bedienen. Dabei erfahren Sie auch, welches die geeignetsten Tickets sind. Wertvolle Tipps in Theorie und Praxis helfen Ihnen, sich am Bahnhof oder an der Haltestelle zu orientieren und sich sicher im öffentlichen Raum zu bewegen. Die Kurse sind kostenlos. Weitere Informationen: www.zvv.ch/mobilsein

Die nächsten Kurse (jeweils um 13.30–17.00 Uhr)

3. April	**Richterswil**, Gemeindehaus, Seestr. 19
11. April	**Wetzikon**, SUVA, Guyer-Zeller-Str. 27
25. April	**Hettlingen**, Gemeindesaal, Stationsstr. 2
16. Mai	**Langnau am Albis**, Ref. Kirchgemeindehaus, Hintere Grundstr. 3
6. Juni	**Bassersdorf**, Bistro pace e bene, Äussere Auenstr. 3

Anmeldung (bis 14 Tage vor dem Kurs)
contact@zvv.ch
0848 988 988

Partner:
PRO SENECTUTE Kanton Zürich

Bild: Zürcher Verkehrsverbund

Gesundheit und Prävention

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 4/19	Donnerstag, 14–16 Uhr 11. 4.+ 25.4.
Kurs 5/19	Freitag, 14–16 Uhr 3.5. + 17.5.
Kurs 6/19	Donnerstag, 9-11 Uhr 20. + 27.6.
Kosten	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Barbara Läuchli Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Unterland und Furttal

Grundkurs Gedächtnistraining

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

Wann	Donnerstag, 10–11.30 Uhr 28.3., 4.4., 11.4., 18.4.
Kosten	CHF 120.– (4 × 90 Min.)
Leitung	Susanne Fritschi Gedächtnistrainerin SVGT
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

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.

Wann	Montag, 10–12 Uhr 1.4. + 8.4.
Kosten	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Tanja Hänsel Sozialarbeiterin Pro Senectute Kanton Zürich
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Winterthur und Weinland

Gedächtnisclub

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

Fortsetzung Seite 15 >>

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 13.

>>

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
6.3., 3.4., 8.5., 5.6.
Kosten CHF 80.– (4 × 120 Min.)
Leitung Susanne Fritschi und
Danielle Müller
Gedächtnistrainerinnen SVGT
Anmeldung Laufend

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 1/19 Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr
6.6. + 13.6.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Anja Spescha
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich
Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung Bis 27.5.
WUDP-Workshop@pszh.ch

Wetzikon – Zürcher Oberland

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 02/19 Mittwoch, 14–16 Uhr
10.4. + 17.4.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Gudrun Gwisdek
Teamleitung Sozialberatung
Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort DC Oberland
Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn
dc.oberland@pszh.ch

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 Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1/19 Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
15.5. + 29.5.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Gabriela Giger
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Kursort Dorftreff GZ Drei Eichen
Stationsstr. 34, Samstagern
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Kurs 2/19 Dienstag, 14–16 Uhr
21.5. + 4.6.
Kosten CHF 80.– exkl. Docupass
(2 × 120 Min.)
Leitung Daniela Wittker
Sozialarbeiterin Pro Senectute
Kanton Zürich
Kursort Alterszentrum Serata
Tischenloostr. 55, Thalwil
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Digitale Kommunikation

Zimmerberg

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

GRATIS

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 bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Wann Freitag, 10.5., 14–16 Uhr
Leitung SBB
Mitbringen Laptop, iPad, Tablet oder
Smartphone

iPhone Einsteigerkurs

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Kurs 1 Freitag, 9–12 Uhr
1.3. + 8.3.
Kurs 2 Freitag, 9–12 Uhr
17.5. + 24.5.
Kosten CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung Albino Pallotta

iPad Einsteigerkurs

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.

Kurs 1 Freitag, 14–17 Uhr
1.3. + 8.3.
Kurs 2 Freitag, 14–17 Uhr
17.5. + 24.5.
Kosten CHF 240.– (2 × 180 Min.)
Leitung Albino Pallotta

Fotobuch erstellen (Ifolor)

Anstelle von Kleben heisst es nun Klicken. Fotobücher, erstellt mit Ihren eigenen Fotos, persönlich, ausdrucksstark und individuell. Sie arbeiten mit demselben Programm, das Sie auch zu Hause einsetzen können. Im Kurs wird das Programm auf dem Windows-System vermittelt.

Kurs 1 Mittwoch, 9–12 Uhr
27.2.–13.3.
Kurs 2 Dienstag, 9–12 Uhr
14.5.–28.5.
Kosten CHF 240.– (3 × 180 Min.)
Leitung Zoe Tempest
Kursort Bildungszentrum Zürichsee
Seestr. 110, Horgen

Daten und Fotos richtig ablegen und finden

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Daten, Briefe, Fotos, Musik und vieles mehr, auf Ihrem Computer sinnvoll ablegen und dann auch wieder finden können.

Kurs 1 Montag, 13.30–16.50 Uhr 18.3.
Kurs 2 Montag, 13.30–16.50 Uhr 8.4.
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Suchen und Finden im Internet

Im Internet finden Sie im Prinzip alles, aber die Suche kann manchmal ganz schön aufwendig sein. In diesem Kurs lernen Sie folgende Bereiche kennen: Suche nach Themen im Internet. Was ist eine Suchmaschine? Tipps & Tricks für effizientes Suchen: Wie finde ich SBB-Fahrpläne, Wetter- und Reiseanbieter etc.

Kurs 1 Montag, 13.30–16.50 Uhr 25.2.
Kurs 2 Montag, 13.30–16.50 Uhr 13.5.
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Schnupperkurs Excel

Sie kennen das Programm Word und möchten auch Excel einsetzen. Ihnen fehlt der richtige Einstieg zum Benützen der Tabellenkalkulation Excel. Lerninhalte:
- Starten von Excel
- Oberfläche (Zeilen, Spalten, Funktionen und Einstellungen)
- Daten eingeben (Text, Datum, Zahlen, Uhrzeit)
- Kopieren und Einfügen von Werten, Autoausfüllen
- Berechnungen (Addition, Multiplikation etc.)
- Praxisbeispiele

Kurs 1 Montag, 13.30–16.50 Uhr 4.3.
Kurs 2 Montag, 13.30–16.50 Uhr 27.5.
Kosten CHF 120.–
Leitung Rolf Graber
Kursort Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Schnupperkurs Word

Ihnen fehlt der richtige Einstieg zum Benützen des Textverarbeitungssystems Word? Sie fühlen sich unsicher bei der

>>

klubschule MIGROS

Allgemeine Informationen Klubschule

Die nachfolgenden Informatikkurse für die Stadt Zürich werden durch den Kooperationspartner Klubschule Migros Zürich durchgeführt.
Leitung: Klubschule Migros Zürich
Kursort: Klubschule Migros Limmatplatz, Limmatstr. 152, 8005 Zürich
Anmeldung: Bis 1 Tag vor Kursbeginn Klubschule Migros Zürich
044 278 62 62
kundenservice-center@gmz.migros.ch
Hinweis: Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Klubschule Migros Zürich.
Details: Daten und weitere Angaben finden Sie auf www.pszh.ch > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralltag (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
Kosten CHF 550.– inkl. Lehrmittel (4 × 200 Min.)
Wann Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr 9.5.–6.6.
Dienstag, 13.30–17.20 Uhr 18.6.–9.7.
Details Siehe allgem. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende
Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)
Wann Mittwoch, 13.30–17.20 Uhr 15.5.+22.5.
Freitag, 8.30–12.20 Uhr 7.6.+14.6.
Details Siehe allgem. Infos Klubschule

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.

Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende
Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)
Wann Montag, 8.30–12.20 Uhr 13.5.+20.5.
Freitag, 13.30–17.20 Uhr 14.6.+21.6.
Details Siehe allgem. Infos Klubschule

Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

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, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail.

Kleingruppe Maximal 8 Teilnehmende
Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel (2 × 200 Min.)
Wann Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr 9.5.+16.5.
Freitag, 13.00–16.50 Uhr 14.6.+21.6.
Details Siehe allgem. Infos Klubschule

Benützung? Sie bleiben immer wieder bei den gleichen Startproblemen hängen? In diesem Kurs geben wir Ihnen einen Einstieg ins Word und reservieren uns Zeit für Ihre Fragen.

Kurs 1	Montag, 13.30–16.50 Uhr 1.4.
Kurs 2	Montag, 13.30–16.50 Uhr 24.6.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Erste Schritte mit Windows 10

Sie besitzen PC/Notebook mit Windows 10, haben aber niemanden, der Ihre Fragen beantworten kann? Welches sind die wichtigsten Ratschläge für die Arbeit mit dem Computer? Lerninhalte:

- Computer starten / Worauf Sie achten müssen
- Anwenden der Tastatur (Tastenkombinationen)
- Anwenden der Maus (rechte und linke Maustaste)
- Was sind Ordner und Dateien auf dem Computer
- Programm starten und einen Text abspeichern

Wann	Montag, 13.30–16.50 Uhr 11.3.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Windows 10 kennen und anwenden

Windows 10 ist in aller Munde. Sie lernen in unserem Kurs die Grundfunktionen kennen. Wir zeigen Ihnen nutzbringende Neuerungen von Windows 10 und die wichtigsten Unterschiede zu den vorherigen Versionen auf.

Kurs 1	Montag, 13.30–16.50 Uhr 25.3.
Kurs 2	Montag, 13.30–16.50 Uhr 17.6.
Kosten	CHF 120.–
Leitung	Rolf Graber
Kursort	Bildungszentrum Zürichsee Seestr. 110, Horgen

Sprachen

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

Stadt Zürich

«Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2

NEU 50%

11.2019.02
«Listen and Speak» eignet sich für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die ihre einmal erworbenen Sprechfähigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Anhand von einfachen Alltagsgesprächen (z.B. Einkaufen, Erlebtes erzählen) und Lebenssituationen (z.B. Freizeit, Gesundheit) sowie weiteren Themen (z.B. Kultur, Hobby) vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Etwas Englischkenntnisse setzen wir voraus.

Wann	Freitag, 10.45–12.15 Uhr 26.4.–12.7. (ausser 31.5.)
Kosten	CHF 330.– (11× 90 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden
Leitung	Yvonne Rimle, Ausbilderin, Stadtführerin für Englischsprechende
Anmeldung	Bis 5.4.

Englisch Konversationskurse A2–B1

50%

12.2019.05
Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten nutzen können. Damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest».

Wann	Montag, 10.30–12.00 Uhr 8.4.–24.6. (ausser 22.4., 10.6.)
Kosten	CHF 300.– (10 × 90 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden
Kosten	CHF 400.– (10 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Leitung	Gabriela Meier Ausbilderin und Englischlehrerin
Anmeldung	Laufend

Englisch Konversation und Lektüre B1.2

50%

15.2019.02
Sie unterhalten sich über Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit. Als Vorbereitung für anregende Diskussionen dient die gemeinsame Lektüre kürzerer englischer Texte und Zeitungsartikel. Zudem lesen, analysieren und besprechen Sie einfach zugängliche Literatur. Dieser Kurs ist lebendig, spannend, interessant und lehrreich zugleich.

Wann	Freitag, 13.15–15.00 Uhr 3.5.–19.7. (ausser 31.5.)
Kosten	CHF 340.– (11 × 105 Min.) bei 8–14 Teilnehmenden
Leitung	Dominik J. Schaller, Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
Anmeldung	Laufend

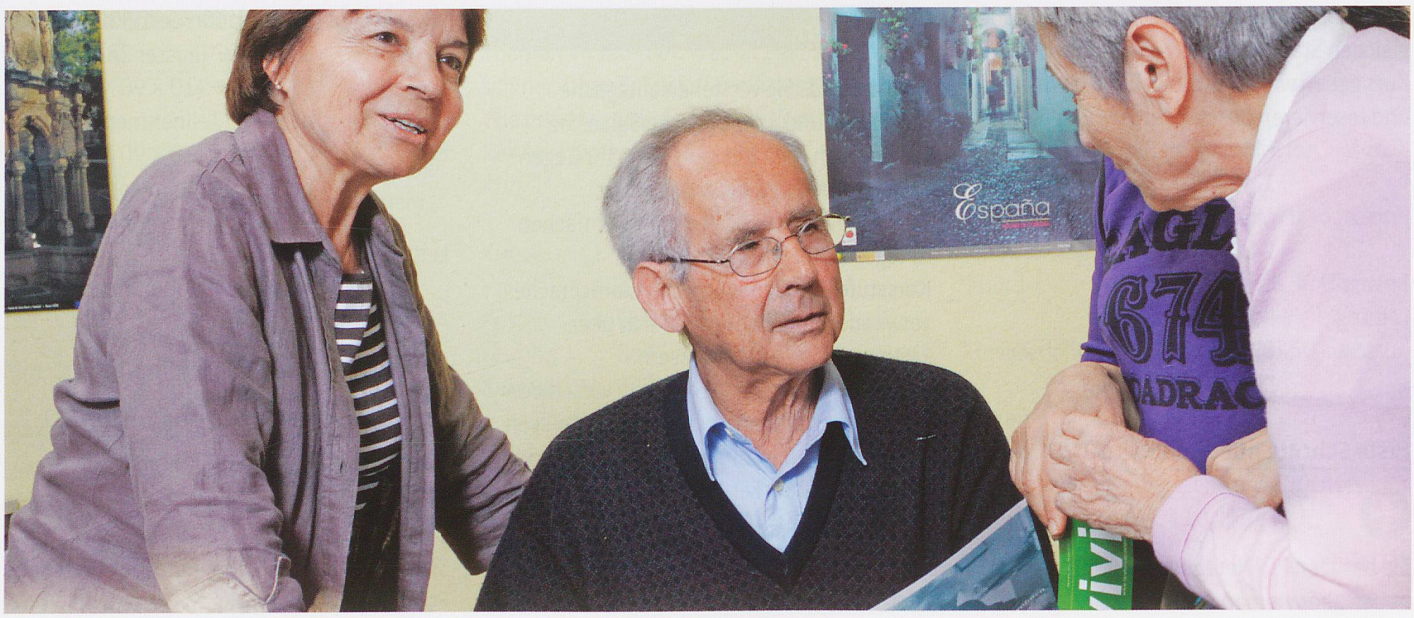
Spanisch Fortgeschrittene B1

50%

16.2019.02
«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. Damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für eine «Schnupperlektion» oder einen «Einstufungstest».

Wann	Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr 8.5.–10.7.
Kosten	CHF 310.– (10 × 105 Min.) bei 8–10 Teilnehmenden CHF 410.– (10 × 105 Min.)

Fortsetzung Seite 18 >>



>>

bei 6–7 Teilnehmenden
(Kleingruppenzuschlag)
Leitung María Gárate, Ausbilderin und Spanischlehrerin

Unterland und Furttal

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch

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

Laufende Sprachkurse Spanisch

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

Zimmerberg

Englisch Konversation A2

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr
16.1.–6.2.,27.2.–17.4.,
8.5.–26.6.
Kosten CHF 600.– (20 × 120 Min.)
Leitung Lisa Leutenegger
Englischlehrerin
Anmeldung Laufend

Englisch Konversation A2 / B1

Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr
Kurs 2 12.3.–30.4.
Kosten CHF 240.– (8 × 120 Min.)
Leitung Doris Scriven
Dipl. RSA DOTE

Französisch Konversation B1

Wann Montag, 9.45–11.15 Uhr
14.1.–4.2, 25.2.–15.4.,
13.5.–20.5.
Kosten CHF 315.– (14 × 90 Min.)
Leitung Ursula Schulthess
lic. phil. I
Anmeldung Laufend

Italienisch A2

Wann Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr
10.1.–7.2., 28.2.–11.4.,
2.5.–23.5., 6.6.–27.6.
Kosten CHF 450.– (20 × 90 Min.)
Leitung Rosella Federici
Anmeldung Laufend

Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1

Wann Montag, 17–19 Uhr
14.1.–4.2., 25.2.–15.4.,
6.5.–3.6.,17.6.–1.7.
Kosten CHF 570.– (19 × 120 Min.)
Leitung Elena Stutz
Russischlehrerin
Anmeldung Laufend

Ausdruck und Kreativität

Coffee-Time

Möchten Sie in einer geselligen Runde Ihre Englischkenntnisse vertiefen? Wir diskutieren bei einem Kaffee oder Tee über alltägliche Themen, tauschen uns über Neuigkeiten aus und haben Spass dabei.

Wann Freitag, 14–16 Uhr
Daten auf Anfrage
Kosten CHF 180.– (6 × 120 Min.)
ab 7 Teilnehmenden
Leitung Kate Murrie

Winterthur und Weinland

Märchen

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

Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr
26.2. + 7.5.
Kosten CHF 50.– (2 × 120 Min.)
Leitung Iris Kellerhals
Erwachsenenbildnerin
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4, Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 13.

Erzählcafé

GRATIS

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
27.2., 27.3., 24.4., 29.5.
Leitung Astrid Schöni

Stubete «zäme singe»

GRATIS

Einmal im 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
19.2., 26.3., 16.4., 28.5., 25.6.
Leitung Brigitte Schneider

Flötenclub

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihre Sopran- und Altblockflöte aktivieren? Für ältere Menschen ist es ein gutes mentales und didaktisches Training, also gut für Herz, Hirn und Hand.

Wann Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr
7.3., 4.4., 2.5., 6.6.
Kosten CHF 120.– (4 × 120 Min.)
Leitung Noemi Burri-Streib
Anmeldung Laufend

Zimmerberg

Literatur-Treff

Mögen Sie Bücher? Möchten Sie sich in ungezwungener Atmosphäre über gelesene Bücher austauschen? Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten.

Wann Montag, 14.15–16.15 Uhr
7.1., 4.2., 4.3., 8.4., 6.5., 3.6.
Kosten CHF 30.– (6 × 120 Min.)
Leitung Elsbeth Müller
Dipl. Buchhändlerin
Anmeldung Laufend

Eigene Ausdrucksformen finden und zulassen

Der Körper ist Ausdrucksquelle. Wenn ich eine positive Beziehung zu ihm habe, möchte ich ihm auch Aufmerksamkeit schenken und herausfinden, was ihm guttut, was ich an ihm betonen und was ich mit ihm machen möchte. Auf spielerische Weise wird die Sinneswahrnehmung geschärft, und Sie lernen verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten kennen.

Wann Montag, 14–16 Uhr
17.6., 24.6., 8.7., 15.7.
Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)
Leitung Erika Steiger, Mcs.
Organisationsentwicklerin,
dipl. Pädagogin/
dipl. Sozialpädagogin
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Eigene Bedürfnisse und Stärken nutzen

Sie erhalten in leicht verständlicher Form Informationen über Erkenntnisse der Zufriedenheits- und Glücksforschung. Auf lockere Art bekommen Sie die Gelegenheit, sich mit Ihren Bedürfnissen und Stärken auseinanderzusetzen. Was ist mir wichtig? Was motiviert mich? Sie werden angeregt, wie Sie Ihre Fähigkeiten im nahen Umfeld nützlich einbringen können.

Wann Montag, 14–16 Uhr
4.3.–25.3.
Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)
Leitung Erika Steiger, Mcs.
Organisationsentwicklerin,
dipl. Pädagogin/
dipl. Sozialpädagogin
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Atmen ist mehr als Luft holen

Erleben Sie, wie beruhigend, stärkend und beschwingt Ihr Atem sein kann. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen, die vor allem im Sitzen ausgeführt werden, wird der Atem regelmässiger und tiefer, was sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt. Auch Fragen rund ums «richtige» Atmen werden geklärt.

Kurs 1 Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr
6.3. – 27.3.
Kurs 2 Mittwoch, 9.30–10.30 Uhr
8.5. – 29.5.
Kosten CHF 80.– (4 × 60 Min.)
Leitung Irene Fierz-Baumann, dipl.
Atemtherapeutin Middendorf
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Das Wesentliche aufspüren

Wir wollen ein sinnvolles Leben führen und suchen nach Quellen, die das Leben bereichern. Der Alltag kann diese Suche jedoch auch behindern. Sie lernen ein spannendes Suchmodell kennen, das anregt, sich mit dem wirklich Wichtigen im Leben auseinanderzusetzen.

Wann Montag, 14–16 Uhr
1.4.–15.4., 29.4.
Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)
Leitung Erika Steiger, Mcs.
Organisationsentwicklerin,
dipl. Pädagogin/
dipl. Sozialpädagogin
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Gelingendes Kommunizieren

Missverständnisse entstehen oft deshalb, weil jeder Mensch die Welt etwas anders wahrnimmt und erlebt. Sie werden vertrait mit Grundkenntnissen, die eine stimmige Kommunikation ermöglichen. Und Sie erfahren, wie einige wenige Handlungsgrundsätze zu einer gelingenden Kommunikation führen können.

Wann Montag, 14–16 Uhr
6.5., 13.5., 27.5., 3.6.
Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)
Leitung Erika Steiger, Mcs.
Organisationsentwicklerin,
dipl. Pädagogin/
dipl. Sozialpädagogin
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

Alle Angebote finden Sie unter www.pszh.ch

Vorbereitung auf die Pensionierung

AvantAge: Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung

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

Wann	5.3. + 6.3. Winterthur 21.3. + 22.3. Zürich 4.4. + 5.4. Wetzikon 23.5. + 24.5. Zürich jeweils 8.30–17 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

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, 16.4. Mittwoch, 17.4.
Kosten	Keine
Kursort	Dienstleistungscenter Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Ruprecht Brigit / Müller Stefan 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch

Für	Übrige Regionen
Wann	Mittwoch, 20.3. Donnerstag, 21.3.
Kosten	Keine
Kursort	Dienstleistungscenter Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Hunn Ruth / Urech Hanna 058 451 53 40 treuhanddienstoberland@pszh.ch

Legende zu den Symbolen finden Sie auf Seite 4,
Informationen zu Anmeldung und Kursorten auf Seite 13.

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* 1/2019 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

Dienstleistungscenter

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
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
info@pszh.ch
www.pszh.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Titelfoto: PSZH