

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

Autor(en): **Pro Senectute Kanton Zürich**

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 3: **Älter werden in einer digitalen Welt : die Chancen und Risiken der Online-Technologie**

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Nr. 3 Herbst 2019

# Aktiv

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

PRO  
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Alle Kurse  
auch unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)  
buchbar

## Halten Sie Ihr Gehirn in Schwung!

Das breite Angebot im Bereich Bildung und Kultur von  
Pro Senectute Kanton Zürich machts möglich.



# Geistig aktiv bleiben – bis ins hohe Alter

Das vielfältige Kursangebot von Bildung und Kultur bringt Freude und Abwechslung in Ihren Alltag. Eine neue Sprache lernen, sich den digitalen Herausforderungen unserer Zeit stellen oder einen Geschichtskurs besuchen. Dies und vieles mehr halten wir für Sie bereit. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie das passende Angebot.

Interview: **Ariane Denogent**

**Frau Eigenmann, es ist allgemein bekannt, dass regelmässige Bewegung und sportliche Betätigung im Alter wichtig sind. Wie relevant ist die «geistige Nahrung»?**

Mentales Training ist wie körperliches Training essenziell, um im Alter möglichst lange gesund zu bleiben. Denn das menschliche Gehirn bleibt nur durch regelmässiges «Gehirnjogging» in Schwung. Bildung im Alter, sprich lebenslanges Lernen gepaart mit körperlicher Aktivität, schützt vor geistigem Abbau. Eine freiwillige Tätigkeit ausüben, Kurse besuchen, sich mit Gleichgesinnten und generationenübergreifend austauschen – all das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

**Welche hauptsächlichen Bedürfnisse können Sie mit Ihrem Angebot abdecken?**

In den vielen Kursen und Treffen, Veranstaltungen, Spielnachmittagen, Mittagstischen etc., die Pro Senectute Kanton Zürich anbietet, haben Wissensvermittlung und Selbstentfaltung einen hohen Stellenwert. Ebenfalls wertvoll ist der gegenseitige Austausch. Lernen soll stressfrei sein, Freude bereiten und innere Ruhe bringen.

**Welche Akzente setzen Sie im Bereich Bildung und Kultur?**

Mit unseren vielseitigen Angeboten möchten wir Gesundheit im Alter, Kreativität und die Teilhabe am sozialen Leben fördern. Durch unsere Kurse in Informatik und neue Medien eröffnen wir älteren Menschen den Zugang zu digitalen Welten. Ausserdem lassen sich Berührungspunkte gegenüber neuen Technologien schrittweise abbauen. Das Lerntempo und oftmals auch die Lerninhalte bestimmen die jeweiligen Gruppen. Einen klaren Akzent setzen wir bei Sprachkursen. Der Fokus liegt auf der mündlichen Anwendung. Wir achten darauf, unser Kursprogramm abwechslungsreich zu gestalten. Seit diesem Jahr haben wir beispielsweise in Thalwil ein «Atemtraining» im Angebot. Und in Zürich bieten wir ab November 2019 erstmals samstags geschichtliche Workshops an speziellen Orten an. Um der steigenden Nachfrage nach Kursen rund um das Thema Entspannung und Erholung gerecht zu werden wird in Zürich – ebenfalls im November – auch ein Kurs in einer meditativen Zeichenart angeboten.

**Gibt es Angebote, die momentan besonders beliebt sind?**

Am gefragtesten sind Sprachkurse. Die Weltsprache Englisch ist Favorit. Die Kurse in digitaler Kommunikation waren letztes Jahr etwas weniger gefragt, stehen aber immer noch auf Platz zwei. Beliebt sind auch die Workshops oder Referate zum Thema Vorsorge.

**Nebst Englisch bietet Pro Senectute Kanton Zürich auch andere Sprachkurse an. Ist es nie zu spät, eine neue Sprache zu lernen?**

Nein, denn die wichtigsten Voraussetzungen sind Motivation und Freude am Lernen. Es gibt immer wieder Menschen, die selbst im hohen Alter einen Hochschulabschluss machen. Aber realistische Erwartungen sind gleichwohl wichtig.

**Müssen ältere Menschen generell mehr Zeit dafür aufwenden, um eine neue Sprache zu lernen? Was sind Ihre Erfahrungen?**

Es ist schon so, dass sich Fremdsprachen in jungen Jahren einfacher und schneller erlernen lassen. Mit fortschreitendem Alter ist Lernen grundsätzlich mit grösserem Aufwand ver-





**Andrea C. Eigenmann,**  
Bildung und Kultur,  
Dienstleistungszentrum  
Stadt Zürich,  
Fachverantwortung  
Bildung Kanton Zürich

bunden. Aber die Voraussetzungen sind ganz unterschiedlich: Wer bereits mehrere Fremdsprachen kennt, hat es auf jeden Fall leichter, und wer Spass beim Üben und Repetieren entwickelt, lernt schneller. Personen, die sich beispielsweise mit einem Kurs «Get Ready for Holidays» auf eine kommende Reise vorbereiten, profitieren gleich doppelt: sprachlich und kulturell.

**Eine gute Interaktion zwischen den Kursteilnehmenden ist sehr wichtig, damit eine angenehme Lernumgebung entsteht. Auf welche Art und Weise können Sie das unterstützen?**

Indem die Kursleitenden auf Methodenvielfalt und Interaktivität achten. Die Kursteilnehmenden sollen nicht nur «konsumieren», sondern gezielt dazu animiert werden, sich aktiv in den Unterricht einzubringen. Es gibt Kursteilnehmende, die seit Monaten oder Jahren dabei sind. Dies schafft eine vertraute und angenehme Lernatmosphäre. Die Kursleitenden haben die Aufgabe, auch neue Teilnehmende zu integrieren, was gut und schnell gelingt. Ebenfalls

sehr wertvoll sind Kursleitende, die schon seit mehreren Jahren bei Pro Senectute Kanton Zürich unterrichten.

**Welche Ihrer Kurse sind für den sozialen Austausch besonders förderlich?**

Eigentlich erfüllt jeder Kurs diese Anforderung, aber auch die vielen Treffen und Veranstaltungen sind für den sozialen Austausch sehr geeignet. In Konversations- und Lektürekursen, Spielnachmittagen etc. können sich die Teilnehmenden frei und ohne Hemmungen über ausgewählte Themen und Texte austauschen. Sie brauchen keine Angst zu haben, Fehler zu machen oder etwas Falsches zu sagen.

**Digitale Medien sind auch bei älteren Menschen beliebt. Welche Kurse werden am häufigsten besucht? Welche Bereiche möchten Sie ausbauen?**

Den Umgang mit einem Tablet oder Laptop kennenlernen, ein Fotobuch anfertigen, sich sicher im Internet bewegen, Apps herunterladen oder das neue Smartphone gut bedienen können – diese

Grund- und Aufbaukurse für Senioren 60+ sind sehr beliebt. Zusammen mit unseren spezialisierten Kooperationspartnern vermitteln wir sowohl erste Schritte, befähigen aber auch zu vertieften Informatikkenntnissen. Mit den SBB bieten wir Kurse zur Fahrplanabfrage und zum mobilen Ticketkauf an und mit dem ZVV den Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben». Damit ermöglichen wir unseren Kursteilnehmenden, «digital am Ball zu bleiben».

**Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Tätigkeit?**

Meine Aufgaben sind interessant und bereichernd und ich schätze die Zusammenarbeit mit unseren engagierten Kursleitenden sehr. Sie leisten einen wertvollen Beitrag, damit der Unterricht gelingt und ein guter Austausch mit und unter den Kursteilnehmenden möglich ist. Die positiven und wertschätzenden Rückmeldungen aus dem ganzen Kanton Zürich zeigen uns, dass unser vielseitiges Bildungsangebot bei unseren Seniorinnen und Senioren gut ankommt.



### 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 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.



#### BSV-subsidierter Kurs

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

### 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 Erwachsenen-sport Schweiz geführt. In allen Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen.

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 66  
sport@pszh.ch

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

### 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. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen.

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019:  
CHF 128.-, 16 x 60 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt)

10er-Karte: CHF 96.-, 10 x 60 Min.,  
frei wählbar (gültig 9 Monate)





## Fitness und Gymnastik

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Adliswil	Leicht Frauen +	Schulhaus Zopf	Mittwoch, 15-16 Uhr	Susanne Rasper
Aesch	Leicht Frauen +	Turnhalle Nassenmatt	Montag, 9-9.50	Lilian Schlund
Affoltern a. A.	Vital Leicht +	Schulhaus Ennetgraben Schulhaus Ennetgraben	Mittwoch, 12.45-13.45 Uhr Mittwoch, 14-15 Uhr	Marita Küng Marita Küng
Bachenbülach	Vital Leicht +	MZR Im Baumgarten MZR Im Baumgarten	Montag, 13.45-14.45 Uhr Montag, 15.00-16.00 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Buch am Irchel	Vital Frauen	Turnhalle	Mittwoch, 13.30-14.30 Uhr	Brigitte Lüber
Bülach	Vital Frauen Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag, 8.30-9.30 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr	Christine Jäger Christine Jäger
Dielsdorf	Sportlich Frauen Leicht/Vital Männer + Leicht Frauen +	Mehrweckhalle Früebli Oberstufen-Turnhalle Saal Alterssiedlung	Montag, 16.45-17.45 Uhr Montag, 18.15-19.15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr	Mengina Füglistler Mengina Füglistler Nicole Buchs
Elgg	Leicht Frauen + Vital	Turnhalle Ritschberg Turnhalle Ritschberg	Mittwoch, 14.10-15.05 Uhr Mittwoch, 15.10-16.05 Uhr	Yvonne Hareter Yvonne Hareter
Flurlingen	Vital	Turnhalle	Donnerstag, 9.10-10.10 Uhr	Gerhard Aeby
Grafstal/Kemptthal	Vital	Singsaal	Dienstag, 8.45-9.45 Uhr	Ursula Müller
Hedingen	Vital Frauen	Schulhaus Güpff	Mittwoch, 14.30-15.30 Uhr	Uta Koch
Hinwil	Leicht Frauen +	Turnhalle Meiliwiese	Mittwoch, 13.45-14.45 Uhr	Tabea Huber
Hofstetten/Elgg	Sportlich	Turnhalle	Montag, 16-17 Uhr	Jrene Rickenbach
Höri	Leicht Frauen +	Glatthalle	Montag, 15.30-16.30 Uhr	Patrizia Niedermann
Illnau-Effretikon	Vital Frauen Leicht Frauen + Leicht Frauen +	Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim	Montag, 8.15-9.15 Uhr Mittwoch, 9.10-10.10 Uhr Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr	Veronika Fehr Veronika Fehr Veronika Fehr
Kloten	Vital Männer Vital mollige Frauen Leicht Frauen + Leicht Frauen + Vital Frauen	Turnhalle Schluiefweg Turnhalle Schluiefweg Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus Turnhalle Schluiefweg	Freitag, 9-10 Uhr Freitag, 10-11 Uhr Dienstag, 9-10 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr Donnerstag, 14-15 Uhr	Margrith Hügi Margrith Hügi Susanne Frauenfelder Susanne Frauenfelder Susanne Frauenfelder
Maschwanden	Leicht Frauen +	Schulhaus am Bach	Dienstag, 15.45-16.45 Uhr	Claudia Gaus
Meilen	Vital	Turnhalle Obermeilen	Montag, 15.30-16.30 Uhr	Esther Kunz
Niederglatt	Sportlich Frauen Vital Frauen Leicht Frauen +	Singsaal Eichi Singsaal Eichi Singsaal Eichi	Montag, 8.30-9.30 Uhr Montag, 9.45-10.45 Uhr Mittwoch, 14-15 Uhr	Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg Sandra Galli Rüegg
Niederhasli	Sportlich Sportlich Frauen Sportlich Männer Vital Frauen Leicht +	Schulhaus Lindenstrasse Schulhaus Seehalde Pavillon Schulhaus Seehalde Pavillon Kirchgemeindehaus Seniorenzentrum Spitz	Dienstag, 17.45-18.45 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr Donnerstag, 10.10-11.10 Uhr Montag, 14-15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr	Andrea Hammer Gaby Lardon Gaby Lardon Priska Trivellin Sandra Galli Rüegg
Oberhasli	Vital Frauen	Schulhaus Mehrzweckraum	Donnerstag, 14-15 Uhr	Gaby Lardon
Ober-Ohringen	Leicht + Vital	Turnhalle Turnhalle	Mittwoch, 14-15 Uhr Mittwoch, 16-17 Uhr	Esther Liebi Esther Liebi
Pfäffikon	Leicht +	Kath. Kirche St. Benignus	Dienstag, 9.30-10.30 Uhr	Silvia Bigler
Pfungen	Vital	Turnhalle	Donnerstag, 10.00-10.45 Uhr	Elisabeth Bont
Rafz	Sportlich Frauen	Turnhalle Schulhaus Götzen	Montag, 7.15-8.05 Uhr	Sylvia Sigrist
Richterswil	Leicht +	Schulhaus Töss	Mittwoch, 16.30-17.30 Uhr	Myrta Güner
Rümlang	Sportlich	Haus am Dorfplatz	Montag, 9.30-10.30 Uhr	Diana Turrin
Samstagern	Vital	Schulhaus Samstagern	Montag, 16.30-17.30 Uhr	Monika Bechtiger
Schlieren	Sportlich Vital	Schulhaus Zelgli Gemeinschaftsraum Post	Dienstag, 8-9 Uhr Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr	Waltraud Hofstetter Waltraud Hofstetter
Schönenberg	Vital Frauen	Kath. Kirchensaal	Donnerstag, 9-10 Uhr	Rosmarie Horath



**Fitness und Gymnastik (Forts.)**

Ort	Anforderungsstufe	Treffpunkt	Wann	Leitung/ Info
Stadel	Leicht Frauen + Vital	Altes Gemeindehaus Singsaal Oberstufe	Montag, 14-15 Uhr Mittwoch, 9-9.55 Uhr	Patrizia Niedermann Corinne Obrist
Tagelswangen	Vital Frauen	Gemeindesaal	Dienstag, 10.15-11.05 Uhr	Ursula Müller
Thalwil	Leicht + Leicht +	Alterszentrum Serata Alterszentrum Serata	Montag, 8.45-9.45 Uhr Montag, 10-11 Uhr	Marianne Ringger Marianne Ringger
Truttikon	Vital	Turnhalle	Dienstag, 18.30-19.30 Uhr	Ruth Frei
Uetikon am See	Leicht Frauen + Vital Frauen Leicht Frauen +	Turnhalle Rossweid Turnhalle Rossweid Turnhalle Weissenrain	Mittwoch, 13-14 Uhr Mittwoch, 14.15-15.15 Uhr Donnerstag, 14-15 Uhr	Monika Sutter Monika Sutter Susanna Schinzel
Uster	Vital Frauen Leicht +	Sporthalle Buchholz Alterssiedlung Rehbühl	Donnerstag, 14-15 Uhr Montag, 10.15-11.15 Uhr	Maria Kappeler Marianne Koch
Volketswil	Leicht Frauen +	Turnhalle Feldhof	Mittwoch, 15.30-16.30 Uhr	Margrit Singh
Wädenswil	Vital Frauen	Turnhalle Glärnisch	Dienstag, 17.15-18.15 Uhr	Marlies Dorfschmid
Wald	Leicht +	Hallenbad Gymnastikhalle	Donnerstag, 10-11 Uhr	Aneta Westrych
Weisslingen	Leicht Frauen +	Kirchgemeindehaus	Donnerstag, 14.15-15.15 Uhr	Mirjam Roth
Winkel	Leicht + Vital Frauen	Saal Sigristenstiftung Turnhalle Grosssacher	Montag, 9.30-10.30 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr	Ruth Gut Ruth Gut
Winterthur	Leicht +	Alte Kaserne	Dienstag, 8.50-9.50 Uhr	Dora Dümel
Winterthur (Ober-)	Leicht +	Zentrum am Buck	Mittwoch, 9-10 Uhr	Monika Stamm
Winterthur-Seen	Vital	Altersheim St. Urban	Dienstag, 8.30-9.15 Uhr	Rita Kobler
Winterthur-Sennhof	Vital	Turnhalle	Dienstag, 16.30-17.30 Uhr	Dora Dümel
Winterthur-Wülflingen	Vital Frauen Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Wülflingen Kirchgemeindehaus Wülflingen	Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr Mittwoch, 9.45-10.45 Uhr	Heidi Glaus Heidi Glaus
Zollikerberg	Vital Frauen	Ref. KGH	Freitag, 9-10 Uhr	Brigitte Schöpfer
Zollikon	Vital Frauen	Kirchgemeindehaus Rösslirain (Dorf)	Mittwoch, 9.15-10.15 Uhr	Brigitte Schöpfer
Zürich Kreis 2	Vital Sturzprophylaxe +	Ref. Kirchgemeindehaus Enge Alterszentrum Mittelleimbach	Mittwoch, 9-10 Uhr Montag, 11-11.45 Uhr	Monika Meile Trix Romer
Zürich Kreis 3	Vital Männer Leicht Frauen + Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon Ref. Kirchgemeindsaal Friesenberg Ref. Kirchgemeindehaus Bühl Wiedikon	Dienstag, 9.15-10.15 Uhr Dienstag, 14-15 Uhr Donnerstag, 9-10 Uhr	Esther Büchi Susanne Rasper Ursula Ruhstaller
Zürich Kreis 4	Vital Frauen Leicht Männer + Leicht Frauen +	Ref. Kirchgemeindehaus Aussersihl Ref. Kirchgemeindehaus Hard Bullingerkirche	Mittwoch, 9.30-10.30 Uhr Montag, 8.30-9.30 Uhr Montag, 9.30-10.30 Uhr	Edith Stieger Sylvie Berchtold Sylvie Berchtold
Zürich Kreis 5	Vital	Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier	Mittwoch, 9-10 Uhr	Sabrije Tahiraj
Zürich Kreis 6	Vital Leicht +	Ref. Kirchgemeindehaus Paulus Ref. Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag, 8.45-9.45 Uhr Dienstag, 10-11 Uhr	Annick Breton Annick Breton
Zürich Kreis 7	Leicht Frauen + Leicht Frauen + Leicht Frauen + Sportlich	Alterszentrum Kluspark Alterszentrum Kluspark Ref. Kirchgemeindehaus Witikon Ref. Kirchgemeindehaus Witikon	Montag, 9-10 Uhr Montag, 10-11 Uhr Mittwoch, 8.45-9.45 Uhr Mittwoch, 10-11 Uhr	Krisztina Szarka Krisztina Szarka Paula Hitz Paula Hitz
Zürich Kreis 9	Leicht +	GZ Bachwiesen	Mittwoch, 9-10 Uhr	Monika Descombes
Zürich Kreis 11	Leicht Frauen +	GZ Seebach	Mittwoch, 9-10 Uhr	Susanne Frauenfelder
Zürich Kreis 12	Vital Frauen	Alterssiedlung Probstei	Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr	Krisztina Szarka



## 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Fitness

### Basispreise

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 208.-, 16 × 45 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 156.-, 10 × 45 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung/Info
Dielsdorf	Lernschwimmbad Frueblistrasse	Dienstag, 19.15-20 Uhr	Christin Dennler
Männedorf	Hallenbad Männedorf Hallenbad Männedorf	Donnerstag, 17.30-18.15 Uhr Donnerstag, 18.15-19 Uhr	Madeleine Maurer Madeleine Maurer
Meilen	Hallenbad Meilen Hallenbad Meilen	Montag 12.15-13 Uhr Montag 13-13.45 Uhr	Leitung vakant Leitung vakant
Opfikon-Glattbrugg (Bad geschlossen bis 2020)	Hallenbad Bruggwiesen Hallenbad Bruggwiesen Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag, 9.20-9.50 Uhr Dienstag, 9.55-10.25 Uhr Dienstag, 10.30-11 Uhr	Madeleine Huwiler Madeleine Huwiler Madeleine Huwiler
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag, 16.15-17.15 Uhr, Oktober-April	Marianne Baumann
Wald	Hallenbad Hallenbad	Freitag, 14.45-15.45 Uhr Samstag, 9.30-10.30 Uhr	Willy Schuler Willy Schuler
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag, 7.55-8.40 Uhr	Lucie Metzger
Winterthur	Schulschwimmbaden Veltheim Schulschwimmbaden Veltheim Schulschwimmbaden Veltheim Hallenbad Brühlgut	Mittwoch, 13.30-14.20 Uhr Mittwoch, 14.30-15.20 Uhr Mittwoch, 15.30-16.20 Uhr Freitag, 9.15-10 Uhr	Marianne Baumann Marianne Baumann Marianne Baumann Katja Alleyne-Marty
Zürich Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtlar Schulschwimmanlage am Uetliberg	Mittwoch, 17-18 Uhr Mittwoch, 17-17.30 Uhr	Anita Hunziker Barbara Krucher
Zürich Kreis 6	Wärmebad Käferberg Wärmebad Käferberg	Donnerstag, 8-12 Uhr, jede halbe Stunde Freitag, 8.30-10.30 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig / Nicole Feldmann Rosi Jehli
Zürich Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain Schulschwimmanlage Vogtsrain Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch, 13.45-14.30 Uhr Mittwoch, 14.30-15.15 Uhr Mittwoch, 15.15-16 Uhr	Yvonne Brand Yvonne Brand Yvonne Brand





## 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoorsport > Tanz

### Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 176.–, 16 × 90 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 132.–, 10 × 90 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag, 14–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti
Dübendorf	Obere Mühle Saal	Mittwoch, 14–16 Uhr (jede 2. Woche)	Edith Stieger
Pfäffikon	Singsaal Mettlen	Samstag (auf Anfrage), 19–20.50 Uhr	Elsbeth Graber
Wädenswil	Schulhaus Eidmatt 3	Donnerstag, 18.30–20.15 Uhr	Theo Forster
Winterthur	KiBeZ St. Marien	Donnerstag, 16–17 Uhr	Daniela Regnani
Zürich Kreis 2	ABZ Genossenschaft	Donnerstag, 14–15.30 Uhr	Helena Stöckling

## 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Nordic Walking/Walking

### Basispreise:

Abonnement zweite Jahreshälfte 2019: CHF 120.–, 16 × 90 Min.

(Ferien und Feiertage so weit als möglich berücksichtigt).

10er-Karte: CHF 90.–, 10 × 90 Min., frei wählbar (gültig 9 Monate)

Ort	Sportgruppe	Treffpunkt	Wann	Leitung / Info
Adliswil	Nordic Walking	Bushaltestelle Rütistrasse/Wacht	Mittwoch, 9.15–10.30 Uhr	Jetty Meier
Gossau	Nordic Walking	Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg Gossau	Dienstag, 8.30–10 Uhr	Erika Hug
Hombrechtikon	Nordic Walking	Parkplatz Schützenhaus	Montag, 9–10.30 Uhr	Monika Zwicky
Höri	Nordic Walking	Glatthalle	Donnerstag, 9–10 Uhr	Margrith Wenk
Männedorf	Nordic Walking	Parkplatz Sportplatz Widenbad	Donnerstag, 9.15–10.30 Uhr	Jetty Meier
Neerach	Nordic Walking	Pavillon Altes Dorfschulhaus	Freitag, 9–10.15 Uhr	Corinne Obrist
Ossingen	Walking	Bahnhof	Montag, 9–10 Uhr	Monika Dünki
Rüti	Walking	Fussballplatz	Donnerstag, 9–10.15 Uhr	Cornelia Blum
Schlieren	Walking	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag, 9.30–11 Uhr	Elfi Scheurer
Schwerzenbach	Nordic Walking	Umgebung	Dienstag, 9–10.30 Uhr	Erika Schaffert
Winterthur (Dätttau)	Nordic Walking	Dättnauerstrasse 80	Donnerstag, 9–10.30 Uhr	Heidi Villiger

## Velofahren

Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrowelos, 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Velofahren



\*+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Velogruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen

entgegenwirken. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

Ort	Wann	Datum	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Bubikon/Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Urs Kocher	052 243 20 47 079 283 17 42	urskocher@bluewin.ch
Bülach	Dienstag Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koepfel@bluewin.ch
	Montag Mountainbiketour (MTB)	MTB 2 × pro Monat	Xaver Köppel	044 860 69 14	x.h.r.koepfel@bluewin.ch
Dielsdorf	Dienstag Halbtagestour	wöchentlich	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
	Mittwoch Tagestour	2. Mittwoch im Monat April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dübendorf	Freitag Halbtages- oder Tagestour	2 × pro Monat April–Oktober	Herbert Gätzi	044 820 11 64 079 846 44 98	h_gaetzi@bluewin.ch
Furtal/Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tages- tour oder Fitnessparcours	Wöchentlich	Martin Meier	044 844 58 15 076 412 58 15	meiering@bluewin.ch
*Gossau +	Mittwoch	2 × pro Monat April–Oktober	Erwin Gisler	044 935 23 06 079 207 85 01	erwin.gisler@bluewin.ch
Hombrechtikon	Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	1 × monatlich, jeweils am 3. Mittwoch des Monats	Elisabeth Elmer	055 244 20 21	elelmer@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	Dienstag Velo- und MTB-Touren Halbtages- und Tagestouren	Velo: 3–4 × pro Monat Mountainbike: 1 × pro Monat April–Oktober	Margrit Obrist	052 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
*Knonau +	Montag Halbtages- oder Tages- tour	Velo: Alle 2 Wochen	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
	Freitag	Mountainbike: 1 × pro Monat Mai–Oktober	Roland Heldner	043 377 93 53 079 200 06 29	roland.heldner@bluewin.ch
Limmattal	Donnerstag Tagestour	Alle 2 Wochen April–Oktober	Monica Bamert	077 468 30 12	monica.bamert@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour Bewegung im Winter	Alle 2 Wochen März–Oktober November–Februar 1 × monatlich	Werni Meier	044 767 12 52 079 261 15 18	wernimeier@bluewin.ch
Oberamt	Mittwoch Tagestour Donnerstag Verschiebedatum	1 × pro Monat April–Oktober	Franz Georg Keel	044 764 03 02	fgkenergie@bluewin.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	Jeden 3. Donnerstag im Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm.kuster@bluewin.ch
Uster/Pfäffikon	Donnerstag od. Mittwoch Halbtages- oder Tagestour	Wöchentlich April–Oktober	Hanspeter Gisler	044 941 39 19 079 128 51 61	gisler-hp@bluewin.ch
Wald/Rüti	Donnerstag Halbtages- oder Tagestour	Velo: Wöchentlich, April–Oktober Mountainbiketouren: 5 Touren/Saison	Fritz Gafner	055 246 36 10 079 257 20 12	fri-gaf@bluewin.ch
Winterthur	Jeden Dienstag Tages-, Halbtages- oder Trainingstour	April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 076 516 64 18	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag und Donnerstag Genuss- und Tagestour Mountainbike-Ausfahrten auf Ansage	April–Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
*Zürich Nord +	Mittwoch Tagestouren	10 Touren April–September	Gerold Stark	044 362 22 69	gestark@bluewin.ch
Zürich 6	Mittwoch	Neun Ausfahrten mit Velo (Mai/Juni) und MTB (März/April)	Werner A. Meier	044 251 72 19 079 441 58 04	werner.a.meier@uzh.ch



## 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 Anmelde-termine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailpro-grammen.

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoorsport > Wandern

\*+ Einzelne Touren (ausschliesslich leichte) innerhalb der Wandergruppen sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventio-niert, weil sie in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchti-gungen entgegenwirken. Diese sind in den jeweiligen Ausschreibungen gekennzeichnet.

Ort	Leitung/Info	Telefon	E-Mail
Boppelsen	Siehe Wandergruppe Otelfingen-Boppelsen		
Dänikon/Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80	ernst.f@bluewin.ch
*Dielsdorf +	Daniel Lehmann	044 869 03 79	daleh427@gmail.com
Dürnten	Christine Schüder	055 240 61 18	schueder.ritz@bluewin.ch
*Egg +	Werner Blattmann	044 984 39 68	wblattma@ggaweb.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63	waschi118@bluewin.ch
Fischenthal	Heini Heller	052 386 27 48	heini.heller@bluewin.ch
Gossau	Marianne Anderegg	044 935 30 74	anderegg9@hispeed.ch
*Hausen am Albis +	Theo Wiget Lorenz Curt Vreni Zürcher	044 764 04 15 044 764 07 22 044 764 07 62	themawiget@bluewin.ch lorenz.curt@bluewin.ch vreni.zuercher@datazug.ch
*Hinwil sportlich gemütlich +	Hildegard Fricker Ruth Hauser	044 937 48 77 044 937 23 07	hilde.fricker@sunrise.ch ruth.hauser@gmx.ch
Horgen	Margrit Mändli	044 725 19 23	margritmaendli@bluewin.ch
*Kloten +	Silvia Imhof	044 813 58 02	family.imhof@gmx.ch
Marthalen	Anna Spalinger	052 319 23 55	spalinger.tresch@bluewin.ch
*Maur +	Hanspeter Suter	044 980 25 01	hsuter2@gmail.com
*Meilen +	Peter Schmid	079 236 22 89	pemaschmid@bluewin.ch
Mettmenstetten	Alice Huber	044 767 08 37	huber-tschumper@bluewin.ch
Niederhasli	Margret Hörschläger	044 850 45 43	roma.hoerschlaeger@bluewin.ch
*Oetwil am See + (3 Gruppen)	Werner Rennhard	043 844 91 02	werennhard@sunrise.ch
Orientierungswandern	Peter Riek	044 860 57 89	peter.riek@hispeed.ch
Otelfingen-Boppelsen	Helen Wick	044 844 42 07	wandergruppe.otelfingen@bluewin.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05	juema.baer@bluewin.ch
Rüti 1a	Peter Pandiani	055 240 83 01	peter.pandiani@hispeed.ch
Rüti 1b	Marianne Hobi	055 240 94 76	marianne.hobi@gmx.net
*Schlieren +	Irma Reimann	044 730 67 93	irmareimann@bluewin.ch
*Schwerzenbach +	Walter Koller	044 822 24 50	walter.a.koller@gmail.com
Sonntagswandern	Hildegard Fricker	044 937 48 77	hilde.fricker@sunrise.ch
*Stäfa +	Gabi Zimmermann	044 926 20 93	gabi.zimmermann@bluewin.ch
*Urdorf +	Marion Schlatter	044 734 38 88	marion.schlatter7@bluewin.ch
*Uster +	Marcel Berthoud	044 940 93 25	marcel.berthoud@bluewin.ch
Weisslingen	Dorli Häberli	052 233 45 65	dorli.haerberli@bluewin.ch
*Wetzikon +	Werner Jordi	044 940 72 05	jordi-werner@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33	w.kruesi@bluewin.ch
*Zollikerberg +	Karl Lang	044 391 61 26	kklang@bluewin.ch
*Zürich A +	Verena Wild	052 242 83 36	v.wild@hispeed.ch
Zürich B	Gertrud Limacher	044 491 26 11	limacher.gertrud@bluewin.ch



## Schneeschuhlaufen

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

### Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Jürg Graf, 044 768 31 32, 079 620 46 00, jugraf@bluewin.ch

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

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

### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

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

## Langlauf

Unsere Langlauftouren werden je nach Schneeverhältnisse und Witterung angepasst. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Auf Anfrage bieten wir auch Technikkurse an (Gruppe Interregio).

Info	Leitung	Telefon	E-Mail
Züri 6 (nur sportlich)	Werner A. Meier	044 251 72 19	wenera.meier@uzh.ch
Interregio	Roland Küpfer	079 935 44 29	roland.kuepfer@go-flow.ch

## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen durch. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen 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](http://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	August bis Dezember 2019
Daten/Kursorte	Siehe bei den Ortschaften
Preise	CHF 135.- (9 x 50 Min.) CHF 150.- (10 x 50 Min.) CHF 165.- (11 x 50 Min.) CHF 180.- (12 x 50 Min.) CHF 195.- (13 x 50 Min.) CHF 210.- (14 x 50 Min.) CHF 225.- (15 x 50 Min.) CHF 240.- (16 x 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

Wann	Freitag, 14.00-14.50 Uhr 23.8.-20.12. (ohne 11.10., 18.10.), 16 x 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 19.8.-9.12. (ohne 30.9., 7.10., 14.10.), 14 x 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

### Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25-14.15 Uhr 20.8.-17.12. (ohne 8.10., 15.10., 26.11., 3.12.) 14 x 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüel matt Dorfstr. 10





## Bonstetten

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.)  
16 × 50 Min.  
Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung  
Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr  
22.10–17.12. (9 × 50 Min.)  
Leitung Silvia Zengaffinen  
Kursort Reformiertes KGH, Grampenweg 5

## Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10., 3.12.) 15 × 50 Min.  
Leitung Monika Descombes  
Kursort Alters- und Gesundheits-  
zentrum, Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
16.9.–2.12. (ohne 14.10., 4.11.,  
11.11.) 9 × 50 Min.  
Leitung Thera Hildebrand-Feierabend  
Kursort Ev.-ref. KGH, Glockensaal,  
Bahnhofstr. 37

## Egg ZH

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
19.9.–5.12. (ohne 17.10.)  
11 × 50 Min.  
Leitung Monika Rüegg Castrovinci  
Kursort Luus Muus, Rietwiespark,  
Bahnhofweg 4

## Henggart



Wann Montag, 9.00–9.50 Uhr  
21.10.–9.12. (8 × 50 Min.)  
Leitung Annina Metafuni-Stolz  
Kursort CoWoWy, Alte Dorfemerstr. 4A

## Hinwil

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
2.9.–9.12. (ohne 7.10., 14.10.)  
15 × 50 Min.  
Leitung Verena Pickart Demont  
Kursort Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

## Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10., 10.12.) 15 × 50 Min.  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Begegnungszentrum Baum-  
gärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Werner Niederhäuser  
Kursort Tanzschule Kloten,  
Schaffhauserstr. 126

## Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.  
Kursort Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
Kirchenzentrum Leue  
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2  
Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 16 × 50 Min.  
Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und  
Pilatesschule, Alte Landstr. 153  
Leitung Verena Pickart-Demont

## Niederhasli

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
3.9.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.)  
14 × 50 Min.  
Leitung Priska Trivellin  
Kursort Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3

## Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

## Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr  
23.8.–20.12. (ohne 11.10.,  
18.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Freizeitzentrum Bürgi,  
Gerbestr. 19

## Rüti

Wann Montag, 15.55–16.45 Uhr  
2.9.–9.12. (ohne 7.10., 14.10.)  
13 × 50 Min.  
Leitung Verena Pickart Demont  
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

## Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Verena Pickart-Demont  
Kursort Mehrzweckhalle Beewies  
Etzelstr. 35

## Thalwil

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10.,  
17.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Pfisterschüür,  
Alte Landstr. 104

## Uetikon am See

Wann Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
17.9.–10.12. (ohne 15.10.,  
22.10., 26.11.) 10 × 50 Min.  
Leitung Monika Rüegg Castrovinci  
Kursort Haus Wäckerling, Tramstr. 55

## Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr  
19.8.–16.12. (ohne 7.10.,  
14.10.) 16 × 50 Min.  
Leitung Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
20.8.–17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.) 16 × 50 Min.  
Kursort Monika Descombes  
Schulhaus Feld 1,  
Rhythmikraum

## Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr  
19.8.–16.12. (ohne 26.8., 7.10.,  
14.10.) 15 × 50 Min.  
Leitung Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr  
21.8.–18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.) 16 × 50 Min.  
Kursort Susana Barranco  
Ref. KGH Rosenmatt,  
Gessnerweg 5

## Winterberg

Wann Montag, 14.50–15.40 Uhr  
9.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.)  
13 × 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 22.10.–17.12., 9 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Alte Kaserne Kulturzentrum Technikumstr. 8
Wann	Freitag, 9.10–10.00 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 11.10., 18.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Gate 27, Theaterstr. 27
Wann	Freitag, 10.45–11.35 Uhr 23.8.–20.12. (ohne 30.8., 11.10., 18.10.) 15 × 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 19.8.–16.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 15 × 50 Min.
Leitung	Malaika Santi

**Zürich-Aussersihl**

Wann	Montag, 15.00–15.50 Uhr Montag, 16.00–16.50 Uhr 2.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 14 × 50 Min.
Leitung	Monika Bühlmann
Kursort	Backstage Studio Hardstr. 81

**Zürich-Höngg**

Wann	Dienstag, 8.45–9.35 Uhr 20.8.–17.12. (ohne 8.10., 15.10.), 16 × 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 2.9.–16.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 13 × 50 Min.
Leitung	Helen Rüegg
Kursort	GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Leimbach**

Wann	Montag, 10.30–11.20 Uhr 26.8.–9.12. (ohne 9.9., 7.10., 14.10.), 13 × 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 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Tanzschule Dance it Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann	Montag, 16.30–17.20 Uhr 2.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 14 × 50 Min.
Leitung	Priska Trivellin
Kursort	GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wiedikon**

Wann	Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein, Monika Descombes
Kursort	GZ Heuried, Döltschweg 130

**Zürich-Wipkingen**

Wann	Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr 22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle Käferberg, Emil Klöti-Str. 17

**Zürich-Wollishofen**

Wann	Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.) 16 × 50 Min.
Leitung	Brigitte Mühlestein, Anna Bozzolini
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 3–4 Jahren Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr Tanzerfahrung von etwa 3–4 Jahren 28.8.–11.12. (ohne 9.10., 16.10.), 14 × 60 Min.
Preis	CHF 224.–
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 2.9.–16.12. (ohne 30.9., 7.10., 14.10., 28.10.), 12 × 75 Min.
Preis	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 21.8.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.), 16 × 75 Min.
Preis	CHF 240.–
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  
20.8.–17.12. (ohne 24.9., 8.10., 15.10.), 15 × 60 Min.  
Preis CHF 255.–  
Leitung Sabine Stadler Okuno  
Kursort Feldenkrais Studio  
Sihlstr. 61

## bellicon® HEALTH (Minitrampolin –Training) +



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

### Dietikon

Wann Donnerstag, 16–17 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 60 Min.  
Preis CHF 368.–  
Leitung Jeanette Jaggi  
Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Pilates



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 sorgfältig ausgewählter Musik begleitet sind.

### Thalwil

Wann Montag, 15.45–16.45 Uhr  
19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.) 16 × 60 Min.  
Preis CHF 272.–  
Wann Donnerstag, 15–16 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.) 16 × 60 Min.  
Preis CHF 272.–  
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 Kreislauf-tätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Tai Chi- und Qi Gong-Übungen.

### Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr  
29.8.–19.12. (ohne 3.10., 10.10., 17.10.), 14 × 50 Min.  
Preis CHF 266.–  
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

### Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr  
4.9.–18.12. (ohne 9.10., 16.10.)  
14 × 60 Min.  
Preis CHF 266.–  
Leitung Fredy Buttauer  
Kursort Lebenskunst, Zeughaustr. 52

## Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
19.8.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.), 16 × 50 Min.  
Preis CHF 304.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

## Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr  
22.8.–19.12. (ohne 10.10., 17.10.), 16 × 50 Min.  
Preis CHF 304.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Simply Theatre  
Glabachstr. 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  
29.8.–19.12. (ohne 3.10., 10.10., 21.11.), 14 × 60 Min.  
Preis CHF 238.–  
Leitung Laura Keller-Rosnati  
Kursort Iyengar Yoga Horgen  
Seestr. 147

### ZH-Wiedikon

Wann Montag, 16–17 Uhr  
Montag, 17.10–18.10 Uhr  
2.9.–16.12. (ohne 7.10., 14.10.)  
14 × 60 Min.  
Preis CHF 266.–  
Leitung Claudine Buchmüller  
Kursort ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,  
Gertrudstr. 27



**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.

**Horgen**

Wann Montag, 16.45-17.45 Uhr  
19.8.-16.12. (ohne 7.10.,  
14.10.), 16 x 60 Min.  
Preis CHF 272.-  
Leitung Flavia Horat  
Kursort Iyengar Yoga Horgen  
Seestr. 147

**Illnau**

Wann Dienstag, 16.30-17.30 Uhr  
20.8.-17.12. (ohne 8.10.,  
15.10.), 16 x 60 Min.  
Preis CHF 272.-  
Leitung Marlise Dupuis  
Kursort Yoga Plus  
Hörnlistr. 3

**Winterthur**

Wann Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr  
22.8.-19.12. (ohne 12.9.,  
10.10., 24.10., 31.10., 21.11.,  
5.12.), 12 x 60 Min.  
Preis CHF 204.-  
Leitung Bettina Enser  
Kursort Yoga-In, Untertor 1

**Zürich-Fluntern**

Wann Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr  
21.8.-18.12. (ohne 9.10.,  
16.10.), 16 x 60 Min.  
Preis CHF 272.-  
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.

**Urdorf**

Wann Daten auf Anfrage  
Leitung Monika Descombes  
Kursort Schulhaus Feld 1,  
Rhythmikraum Feld

**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 Montag, 14-15 Uhr  
19.8.-16.12. (ohne 7.10.,  
14.10.), 16 x 60 Min.  
Preis CHF 272.-  
Leitung Jeanne Jaros  
Kursort Stambha, Seefeldstr. 231

**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 16.9. / 8 x 60 Min.  
Preise 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 4.9.  
Ursula Schrepfer  
044 860 53 90

**Tennis in Dürnten**

Wann Freitag, 8-12 Uhr  
6.9.-6.12. (ohne 11.10., 18.10.)  
12 x 60 Min.  
Preis CHF 264.-/Person  
inkl. Platzmiete  
Leitung Walter Meyer  
René von Arx  
Kursort Tennishalle Dürnten  
Bubikonstr. 43a  
Anmeldung Walter Meyer  
079 401 22 00  
wameyer@me.com



**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](http://www.pszh.ch/spenden)

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



## Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 4.



Auf Anfrage 50 Prozent Preisreduktion ab Kurspreis CHF 300.– für EL-Beziehende in Kursen von Bildung und Kultur.

## 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:

### Limmattal und Knonaueramt

Kursort Badenerstr. 1, Schlieren  
Anmeldung 058 451 52 00  
dc.limmattal@pszh.ch

### Pfannenstiel

Kursort Dorfstr. 78, Meilen  
Anmeldung 058 541 53 20  
dc.pfannenstiel@pszh.ch

### 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 28  
eva.walter@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](http://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](http://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](http://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](http://www.senioren-forum-zo.ch)

## Gesundheit und Prävention

### Limmattal und Knonaueramt

#### Gehirn-Trainingskurs Winterhalbjahr 2019/2020 +

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

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr  
16.10., 30.10., 13.11., 27.11.,  
11.12., 8.1., 22.1., 5.2., 19.2.,  
4.3.

Preis CHF 250.– (10 × 100 Min.)  
inkl. Kursmaterial

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

Anmeldung Theres Gisler  
Eschenstr. 10, Steinhausen  
041 741 28 53  
theres.gisler@bluewin.ch  
Bis 30.9.

### Stadt Zürich

#### Gedächtnis-Training +

01.2019.02  
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 Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
23.8.–11.10.

Preis CHF 220.– (8 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden,  
CHF 300.– (8 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Sofort

#### Gedächtnis-Träff +

02.2019.05

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

Wann Freitag, 10–12 Uhr  
23.8., 20.9., 25.10., 8.11., 6.12.

Preis CHF 135.– (5 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden,  
CHF 185.– (5 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Sofort

#### «Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch» +

NEU

03.2019.02

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 oder 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.





## Kurs 03.2019.02

Dienstag, 10–12 Uhr  
20.8. + 27.8.

## Kurs 03.2019.03

Dienstag, 10–12 Uhr  
29.10. + 5.11.

Preis CHF 80.– (2 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden,  
CHF 100.– (2 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Nora Herzog  
Diplompsychologin

Anmeldung Kurs 03.2019.02: Sofort  
Kurs 03.2019.03: Bis 17.10.

## Unterland und Furtal

## Gedächtnis-Training +

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

Wann Donnerstag, 10–11.30 Uhr  
31.10., 7.11., 14.11., 21.11.

Preis CHF 120.– (4 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Gedächtnis-Träff +

## Gruppe 1

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

Wann Montag, 13.30–15 Uhr  
2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Preis CHF 110.– (4 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Laufend

## Gedächtnis-Träff +

## Gruppe 2

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

Wann Montag, 13.30–15 Uhr  
9.9., 14.10., 11.11., 9.12.

Preis CHF 110.– (4 × 90 Min.)

Leitung Susanne Fritschi  
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Laufend

## 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.

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
4.9., 9.10., 6.11., 4.12.

Preis CHF 80.– (4 × 120 Min.)

Leitung Susanne Fritschi und Danielle Müller  
Gedächtnistrainerinnen SVGT

Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Zimmerberg

## Gedächtnis-Training +

Auf spielerische Art lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktion des Gehirns. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps können Sie Ihr Gedächtnis besser nutzen. Maximal 10 Teilnehmende.

Kurs 1: Dienstag, 9.45–11.15 Uhr  
29.10.–10.12.

Kurs 2: Donnerstag, 9.45–11.15 Uhr  
24.10.–5.12.

Preis CHF 160.– (7 × 90 Min.)

Leitung Doris Weber  
Gedächtnistrainerin SVGT

Anmeldung Sofort



## Vorsorge

### 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.

### Pfannenstiel

**Kurs 2/19** Montag, 14.30–16.30 Uhr  
4.11. + 18.11.  
**Preis** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Lucia Kalousek  
Sozialarbeiterin  
**Kursort** Treffpunkt Meilen, Raum Berg,  
Am unteren Dorfplatz,  
Schulhausstr. 23, Meilen  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.pfannenstiel@pszh.ch

### Stadt Zürich

**Kurs 9/19** Freitag, 9–11 Uhr  
13.9. + 27.9.  
**Kurs 10/19** Mittwoch, 14–16 Uhr  
9.10. + 23.10.  
**Kurs 11/19** Mittwoch, 9–11 Uhr  
6.11. + 20.11.  
**Preis** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Heidi Jost  
Teamleitung Sozialberatung  
Pro Senectute Kanton Zürich  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Unterland und Furttal

**02/19** Montag, 10–12 Uhr  
4.11. + 11.11.  
**Preis** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Tanja Hänsel  
Sozialarbeiterin  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.unterland@pszh.ch

### Wetzikon – Zürcher Oberland

**Kurs 4/19** Donnerstag, 14–16 Uhr  
24.10. + 31.10.  
**Preis** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)

**Leitung** Gudrun Gwisdek  
Teamleitung Sozialberatung  
Pro Senectute Kanton Zürich  
**Kursort** Dienstleistungszentrum Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.oberland@pszh.ch

### Winterthur und Weinland

**03/19** Donnerstag, 14–16 Uhr  
26.9. + 3.10.  
**Preis** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Raoul Dürr  
Sozialarbeiter  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich,  
Dienstleistungszentrum  
Winterthur und Weinland  
Lagerhausstr. 3, Winterthur  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
eva.walter@pszh.ch

### Zimmerberg

**Kurs 5/19** Dienstag, 14–16 Uhr  
29.10. + 12.11.  
**Preis** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Daniela Wittker  
Sozialarbeiterin  
**Kursort** Alterszentrum Serata  
Tischenloostr. 55, Thalwil  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.zimmerberg@pszh.ch  
**Kurs 6/19** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
20.11. + 4.12.  
**Preis** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Gabriela Giger  
Sozialarbeiterin/Alters-  
beauftragte  
**Kursort** Dorftreff GZ Drei Eichen  
Stationsstr. 34, Samstagern  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.zimmerberg@pszh.ch

### Stadt Zürich

#### Kurs «Erbrecht und Testament»

**NEU**

Der Kurs «Erbrecht und Testament» wird von unserem Kooperationspartner Raiffeisen durchgeführt. Sie erhalten Antworten auf diese Fragen: Wie sind die gesetzlichen Regelungen für Erbschaften? Wie steht es mit dem

Güterrecht zwischen verheirateten Personen? Ich möchte Streit unter den Erben vermeiden. Wer eignet sich als Willensvollstrecker? Wie muss ein Testament rechtsgültig verfasst werden? Wie kann ich meine Hinterbliebenen wirtschaftlich absichern?

**Kurs 24/19** Donnerstag, 14–16 Uhr  
10.10. + 17.10.  
**Preis** CHF 80.– (2 × 120 Min.)  
**Leitung** Referenten Raiffeisen  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Referat «Der Immobilienratgeber»

**NEU**

Das Referat «Der Immobilienratgeber» wird von unserem Kooperationspartner Raiffeisen durchgeführt. Sie erhalten Antworten auf diese Fragen: Was ist meine Immobilie wert? 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?

**Referat 25/19** Donnerstag, 14–16 Uhr,  
24.10.

**Preis** CHF 40.– (1 × 120 Min.)  
**Leitung** Referenten Raiffeisen  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
**Hinweis** Das Referat «Der Immobilienratgeber» kann ohne Kurs «Erbrecht und Testament» besucht werden.

## Digitale Kommunikation

### Zimmerberg

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

Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen – 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.



## Digitale Kommunikation

### Stadt Zürich

#### Allgemeine Informationen Klubschule Migros Zürich



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, Telefon 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](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

#### Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralldtag (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  
**Wann** Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr  
18.9.–9.10.  
Dienstag, 13.00–16.50 Uhr  
22.10.–12.11.  
**Preis** CHF 550.– inkl. Lehrmittel  
(4 × 200 Min.)

#### 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  
**Wann** Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr  
4.9./11.9.  
Dienstag, 8.30–12.20 Uhr  
15.10./22.10.  
**Preis** CHF 340.– inkl. Lehrmittel  
(2 × 200 Min.)

#### Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglich-

keit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen, das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

**Kleingruppe** Maximal 8 Teilnehmende  
**Wann** Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr  
18.9./25.9.  
Dienstag, 8.30–12.20 Uhr  
22.10./29.10.  
Freitag, 13.00–16.50 Uhr  
8.11./15.11.  
**Preis** CHF 340.– inkl. Lehrmittel  
(2 × 200 Min.)

#### 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  
**Wann** Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr  
22.8.–29.8.  
Donnerstag, 08.30–12.20 Uhr  
19.9.–26.9.  
**Preis** CHF 340.– inkl. Lehrmittel  
(2 × 200 Min.)

**Wann** Freitag, 14–16 Uhr  
4.10.  
**Leitung** SBB  
**Mitbringen** Laptop, iPad, Tablet oder Smartphone  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### 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.

**Wann** Freitag, 9–12 Uhr  
**Kurs 1:** 20.9. + 27.9.  
**Kurs 2:** 8.11. + 15.11.  
**Preis** CHF 240.– (2 × 180 Min.)  
**Leitung** Albino Pallotta  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### 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.

**Wann** Freitag, 14–17 Uhr  
**Kurs 1:** 20.9. + 27.9.  
**Kurs 2:** 8.11. + 15.11.  
**Preis** CHF 240.– (2 × 180 Min.)  
**Leitung** Albino Pallotta  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Fotobuch erstellen (Ifolor)

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

**Wann** Mittwoch, 13–16 Uhr  
**Kurs 1:** 18.9., 25.9., 2.10.  
**Kurs 2:** 13.11., 20.11., 27.11.  
**Preis** CHF 240.– (3 × 180 Min.)  
**Leitung** Zoe Tempest  
**Kursort** Alterszentrum Serata, Thalwil, Seminarraum «Gattikon»  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn





## Sprachen

**Kurstufe A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

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

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

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

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

## Stadt Zürich

### Englisch Konversationskurse A2-B1.2 +



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».

Kurs 10.2019.14

Donnerstag, 8.45-10.15 Uhr

Kurs 10.2019.15

Donnerstag, 10.30-12.00 Uhr

Kurs 10.2019.16

Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr

Wann 3.10.-12.12. (ausser 10.10.)

Preis CHF 300.- (10 × 90 Min.)

bei 8-10 Teilnehmenden,

CHF 400.- (10 × 90 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier

Ausbilderin, Englischlehrerin

und Gedächtnistrainerin

Anmeldung Laufend

### Englisch Konversation und Lektüre B1.2 +



15.2019.03

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  
20.9.-13.12.

Preis CHF 400.- (13 × 105 Min.)

bei 8-14 Teilnehmenden

CHF 530.- (13 × 105 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Dominik J. Schaller

Wissenschaftler und Dozent für

neuere Geschichte

Anmeldung Laufend

### Spanisch Fortgeschrittene B1



16.2019.03

«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  
18.9.-4.12.

Preis CHF 310.- (10 × 105 Min.)

bei 8-10 Teilnehmenden,

CHF 410.- (10 × 105 Min.)

bei 6-7 Teilnehmenden

(Kleingruppenzuschlag)

Leitung María Gárate

Ausbilderin und Spanisch-

lehrerin

Anmeldung Laufend

## Unterland und Furttal

### Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch +

Wann Auf Anfrage

Preis CHF 255.- (17 × 60 Min.)

bei 7-10 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

### Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann Auf Anfrage

Preis CHF 255.- (17 × 60 Min.)

bei 7-10 Teilnehmenden

Anmeldung Laufend

## Zimmerberg

### Englisch A2 +



Wann Mittwoch, 9-11 Uhr  
16.10.-11.12.

Preis CHF 270.- (9 × 120 Min.)

Leitung Lisa Leutenegger

Englischlehrerin

Anmeldung Jederzeit möglich

### Englisch A2 / B1 +



Wann Dienstag, 9.15-11.15 Uhr  
10.9.-24.9., 15.10.-12.11.

Preis CHF 240.- (8 × 120 Min.)

Leitung Doris Scriven

Dipl. RSA DOTE

Anmeldung Jederzeit möglich

### Französisch B1/B2 +



Wann Montag, 9.45-11.15 Uhr  
23.9.-30.9., 21.10.-25.11.

Preis CHF 180.- (8 × 90 Min.)

Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I

Anmeldung Jederzeit möglich

### Italienisch A2 +



Wann Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr  
22.8.-3.10., 24.10.-12.12.

Preis CHF 340.- (15 × 90 Min.)

Leitung Rosella Federici

Anmeldung Jederzeit möglich

### Russisch A2 / B1



Wann Montag, 17-19 Uhr  
19.8.-30.9., 21.10.-9.12.

Preis CHF 450.- (15 × 120 Min.)

Leitung Elena Stutz

Russischlehrerin

Anmeldung Jederzeit möglich



## Ausdruck und Kreativität

### Limmattal und Knonaueramt

#### Erzählcafé +



Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum Thema einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Im Anschluss an die moderierte Erzählrunde darf bei Gebäck und Getränk rege diskutiert und ausgetauscht werden.

Wann Dienstag, 17-19 Uhr  
17.9., 22.10., 19.11., 17.12.

Leitung Regula Lehmann

Anmeldung Ohne Voranmeldung

### Stadt Zürich

#### «Geschichte vor Ort – eine historische Spurensuche in Zürich» +



20.2019.04

(Alle drei Kurse sind als «Kombi» zusammen buchbar oder jeder Kurs einzeln. Siehe nachfolgende Kursnummern.)

In diesen Kursen wollen wir uns im wahrsten Sinne des Wortes mit Geschichte vor Ort beschäftigen. Wir verlassen den Kursraum und besuchen gemeinsam historische Stätten. Als Detektive der Vergangenheit werden wir diskutieren, inwiefern diese Orte den Lauf der Geschichte bestimmen und welche Rolle sie in der gegenwärtigen Erinnerungskultur haben. Beschäftigen werden wir uns dabei u.a. mit folgenden Themen: «Kosmopolitisches Zürich», «Die Schweiz während des Zweiten Weltkriegs und im Kalten Krieg», «Die Situation von Minderheiten in Zürich». Dieser Kurs ist eine ideale Ergänzung zum beliebten Kurs «Geschichte – für einmal lebendig». Begeben Sie sich mit dem Kursleiter Dominik Schaller auf historische Spurensuche, und entfliehen Sie für kurze Zeit sowohl der Gegenwart wie auch Ihrem Alltag. Ein Besuch desselben ist allerdings keine Voraussetzung.

20.2019.04a Altstadtrundgang Zürich:  
Emigranten, Revolutionäre &  
Kosmopoliten  
Samstag, 5.10., 13-17 Uhr

20.2019.04b Wehr- und heldenhafte  
Schweiz: Bunker- und Wehr-  
anlagen in Zürich  
Samstag, 2.11., 9-13 Uhr

20.2019.04c Juden, Hexen & Zigeuner:  
Minderheiten in Zürich  
Samstag, 30.11., 9-13 Uhr

Preis pro Kurs Auf Anfrage  
bei 9-16 Teilnehmenden  
(1 x 4,5 Lektionen)  
einzeln gebucht,  
bei 6-8 Teilnehmenden  
(1 x 4,5 Lektionen)  
einzeln gebucht  
(Kleingruppenzuschlag)

Kurs 20.2019.04 (Kombiangebot)

Preis für

alle Kurse Auf Anfrage  
bei 9-16 Teilnehmenden  
(3 x 4,5 Lektionen),  
bei 6-8 Teilnehmenden  
(3 x 4,5 Lektionen)  
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent  
für neuere Geschichte

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Strich-um-Strich-Zeichnen

##### «Yoga für den Kopf» +



04.2019.01

Möchten Sie durch einfaches «Strich-um-Strich-Zeichnen» etwas Neues lernen, Ihre innere Ruhe finden und Freude erleben? Die Zentangle®-Methode ist eine einfach zu lernende Zeichenart, die Ihre Sinne schärft und die Wahrnehmung fördert. Gleichzeitig werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und das Gedankenkarussell im Kopf kann sich beruhigen. Es sind keine Zeichen- oder andere Vorkenntnisse nötig. In drei Doppellektionen lernen und erfahren Sie – die acht Grundschritte der Zentangle®-Methode

- die positive Wirkung der Methode «Strich-um-Strich-Zeichnen»
- wie diese meditative Zeichenart zu innerer Ruhe und Entspannung führt
- eine nachhaltige Verbesserung in Konzentration, Achtsamkeit und Zufriedenheit

- wie die Freude an der Sache Ihre Lebenslust erhöht
- wie man mit wenig Aufwand Energie schöpft, sich kreativer und mutiger fühlt, Stress abbaut und Schmerzen ausblendet.

Wann Dienstag, 9.30-11.30 Uhr  
12.11., 19.11., 26.11.

Preis CHF 150.- (3 x 120 Min.)  
bei 8-10 Teilnehmenden,  
CHF 180.- (3 x 120 Min.)  
bei 6-7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Zusätzlich CHF 20.- für Zentangle®-  
Originalmaterial  
(Barzahlung bitte am  
ersten Kurstag)

Leitung Irène Duddek  
Erwachsenenbildnerin,  
Certified Zentangle Teacher

Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Pfannenstiel

##### Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee +



Singfreudige Senioren jeden Alters proben in Uetikon am See leichte weltliche und geistliche Chorsätze.

Wann Donnerstag, 14.30-16 Uhr  
19.9., 14.11., 28.11., 12.12.  
(ausser 3.10. + 31.10.)  
(Daten 2020: ab Ende August  
verfügbar)

Kursort Riedstegsaal,  
Bergstr. 109, Uetikon am See

Wann Donnerstag, 14.30-16 Uhr  
3.10. + 31.10.

Kursort Schulhaus Mitte, Singsaal,  
Bergstr. 100, Uetikon am See

Leitung Daniela Guex-Joris

Preis CHF 150.- (Jahresbeitrag)

Anmeldung Daniela Guex-Joris, Meilen  
044 923 55 60, 079 464 31 22,  
chguxjo@bluewin.ch



## Winterthur und Weinland

### Erzählcafé +

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Das ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit. Maximal 12 Teilnehmende.

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr  
25.9., 30.10., 27.11., 18.12.  
Preis CHF 40.– (4 × 120 Min.)  
Leitung Astrid Schöni  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Komponisten I +

In diesem Kurs werden Ihnen die Schweizer Komponisten Willy Burkhard, Arthur Honegger, Joachim Raff und Heinz Holliger vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

Wann Freitag, 10–12 Uhr  
4.10., 18.10., 1.11., 15.11.  
Preis CHF 120.– (4 × 120 Min.)  
Leitung Wolfgang Langer  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### 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. Der Apfel und seine Bedeutung in Märchen ist Thema dieser beiden Märchen-Vormittage.

Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr  
15.10. + 26.11.  
Preis CHF 50.– (2 × 120 Min.)  
Leitung Iris Kellerhals  
Erwachsenenbildnerin und Märchenerzählerin favola  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Patience Grundkurs +

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Im Grundkurs lernen Sie Schritt für Schritt, verschiedene Spiele auszulegen. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche Unterlagen.

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr  
6.11., 13.11., 20.11., 4.12., 11.12.  
Preis CHF 110.– (5 × 120 Min.) inkl. Unterlagen, ohne Spielkarten  
Leitung Theres Kolar  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Schreibwerkstatt +

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen diese auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die Sie schon immer aufschreiben wollten. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, einer auf heute oder morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst. Maximal 8 Teilnehmende.

Wann Montag, 9–11.30 Uhr  
28.10., 11.11., 25.11., 9.12.  
Preis CHF 180.– (4 × 150 Min.)  
Leitung Rosemarie Gerber  
Schreibpädagogin  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Stubete «zäme singe» +



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  
27.8., 24.9., 29.10., 26.11.  
Leitung Brigitte Schneider  
Anmeldung Ohne Voranmeldung

### 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  
2.9., 30.9., 4.11., 2.12.  
Preis CHF 20.– (4 × 120 Min.)  
Leitung Elsbeth Müller  
Dipl. Buchhändlerin  
Anmeldung Jederzeit möglich

### Auf die eigenen Stärken bauen +

Sie erhalten in leicht verständlicher Form Informationen über Erkenntnisse der Zufriedenheits- und Glücksforschung. Auf lockere Art bekommen Sie 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 Dienstag, 14–16 Uhr  
19.11.–10.12.  
Preis 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 lernen Grundkenntnisse kennen, die eine stimmige Kommunikation ermöglichen. Und Sie erfahren, wie einige wenige Handlungsgrundsätze zu einer gelingenden Kommunikation führen können.

Wann Dienstag, 14–16 Uhr  
3.9.–24.9.  
Preis 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 Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr  
5.–26.9.  
Preis CHF 80.– (4 × 60 Min.)  
Leitung Irene Fierz-Baumann, dipl. Atemtherapeutin Middendorf  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn



## Atmen ist mehr als Luft holen Aufbaukurs +

Eine frei fliessende, tiefe Atmung bringt Leichtigkeit, Energie und Gelassenheit in das Leben. Im Aufbaukurs werden in erster Linie Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen im Sitzen und Stehen angeleitet, die nachher im Alltag ohne Hilfsmittel angewandt werden können. Es kann erlebt werden, wie durch das achtsame Ausführen der Übungen der Atem ruhiger und tiefer wird. Die Körperwahrnehmung wird geschult und Beschwerden körperlicher und seelischer Art können sich vermindern und die Lebensqualität erhöhen.

Kurs 2	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 7.11.–28.11.
Preis	CHF 80.– (4 × 60 Min.)
Leitung	Irene Fierz-Baumann dipl. Atemtherapeutin Middendorf
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## SeniorInnen-Gruppen Stadt Zürich

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

### Aktion S

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

### Literatur- und Diskussionsrunde 60+

Wir hören, diskutieren und philosophieren über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.  
Liselotte Helberg 044 361 11 22

## Kultur-Gruppe

Unter kundiger Führung besucht die Kultur-Gruppe alle 14 Tage Museen, macht Stadtrundgänge der besonderen Art oder besucht spezielle Betriebe oder Institutionen.  
Alex Villiger 044 422 45 28  
villiger-naef@bluewin.ch

## Seniorenbühne

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

## Seniorenorchester

Wir proben etwa 20 Mal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Senioren-Anlässen etc. auf.  
Ralph Brem 044 821 08 24  
mkdubs@bluewin.ch  
www.seniorenorchester-zh.ch



## INSERAT

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»

Sicher und clever unterwegs!

ZVV

mobil sein & bleiben

STEIG EIN. KOMM WEITER.

ZVV

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](http://www.zvv.ch/mobilsein)

### Die nächsten Kurse (13.30–17.00 Uhr)

- 5. Sept. **Zollikerberg**, «Geresaal», Quartiertreff, Binzstr. 10
- 19. Sept. **Elgg**, Singsaal Primarschule im See, Seegartenstr. 21
- 27. Sept. **Hinwil**, Alters- und Pflegeheim Hinwil, Haus Schätti, Raum Bachtel, Dürntnerstr. 12
- 3. Okt. **Bonstetten**, Kath. Kirchgemeindehaus, Stallikerstr. 2
- 9. Okt. **Dielsdorf/Steinmaur**, Gemeinschaftsraum Seniorenwohnungen, Leuenpungertstr. 3, Dielsdorf
- 17. Okt. **Marthalen**, Feuerwehrlokal, Im Fleudebüel 10

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

Partner:





## S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

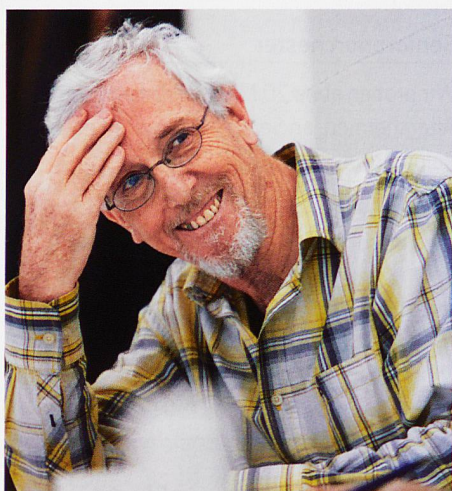
Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

Armin Meier 044 322 02 95  
meier.steam@bluewin.ch

## Treff 60+

Der Treff 60+ ist für Menschen, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten. Kommen Sie vorbei, wir treffen uns jeden 2. Donnerstagnachmittag im Restaurant Binzgarten.

Christina Wuenn 044 315 52 44  
christina.wuenn@gz-zh.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** 12.9. + 13.9. Zürich  
19.9. + 20.9. Regensdorf  
3.10. + 4.10. Wetzikon  
24.10. + 25.10. Schaffhausen  
30.10. + 31.10. Winterthur  
14.11. + 15.11. Thalwil  
21.11. + 22.11. Zürich  
28.11. + 29.11. Wetzikon  
jeweils 8.30–17 Uhr

**Preis** 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

## 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** Mittwoch, 2.10., 13.30–17 Uhr  
Donnerstag, 3.10., 9–12 Uhr

**Preis** Kostenlos

**Kursort** Dienstleistungszentrum Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich

**Anmeldung** Ruprecht Brigit / Stefan Müller  
058 451 50 00  
treuhanddienst@pszh.ch

**Für** Die übrigen Regionen

**Wann** Mittwoch, 13.11., 13.30–17.30 Uhr  
Donnerstag, 14.11., 13.30–17.30 Uhr

**Preis** Kostenlos

**Kursort** Dienstleistungszentrum 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 16.

Impressum Beilage zu Visit 3/2019 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

### Dienstleistungszentrum

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

**Limmattal und Knonaueramt**  
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren  
Telefon 058 451 52 00

**Zimmerberg**  
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen  
Telefon 058 451 52 20

**Pfannenstiel**  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

**Oberland**  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

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

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

### Geschäftsstelle

**Pro Senectute Kanton Zürich**  
Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00  
[info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER