

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 9 (2001)
Heft: 2

Rubrik: Angebote

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 06.05.2025

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

Yogakurse für Seniorinnen und Senioren nun auch in Zürich

Yoga als kreative Möglichkeit im Alter

«Wir verstehen das Alter als einen Prozess, der in einem weiten Rahmen gesellschaftlich und individuell gestaltbar ist und beträchtliche unausgeschöpfte Lebens-Chancen bietet.»

Zitat aus: Nationales Forschungsprogramm, 32

Versuchen Sie in diesem Sinne ihr Leben mit eigenen Kräften zu gestalten. Wenden Sie sich Ihrem kreativen Potential zu, in dem Selbstvertrauen und positives Selbstwertgefühl vorherrschen. Geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung.

Yoga kann auf diesem Weg eine hilfreiche Stütze sein. Yoga ist ein konfessionell- und religionsungebundener Weg. Yoga bietet eine Palette unterschiedlicher Möglichkeiten, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Aus dieser Harmonie wachsen neue Lebenskraft, Kreativität und tiefe Einsichten.

Yoga übt einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit aus.

Yoga hält beweglich bis ins hohe Alter.

FOTO PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH



Yoga-Kurse

Kurse in der Stadt Winterthur, in Wädenswil und in der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich

Die bewusst ausgeführten Übungen stärken die Muskulatur und die Knochen, halten die Gelenke beweglich und regen den Energiefluss in allen Organen und Systemen an. Die achtsame Lenkung der Atemtätigkeit verbessert den Atemfluss und erhöht die Lebens-

energie. Die sanfte Ausführung der Stellungen und die gezielten Entspannungsübungen führen zu Gelassenheit, innerer Ruhe und Konzentration. Stress und Hektik werden gedämpft. Die Chance, in unsere Mitte zu kommen, wächst. Diese Mitte ist unser Garten, in

Qi Gong

Sanfte Bewegung für mehr Vitalität im Alltag

Qi Gong kommt aus der chinesischen Gesundheitsvorsorge und heisst frei übersetzt: «Lebenskraft üben». Die im Stehen und im Sitzen ausgeführten Bewegungs-, Atem- und Meditationsformen sind einfach zu erlernen und werden mit grosser Achtsamkeit ausgeführt. Sie fördern geistige Konzentration und körperliche Beweglichkeit, stärken die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn und bringen damit mehr Sicherheit in unseren Alltag. Ausserdem helfen sie Spannungen zu lösen und bringen die gesamte Körperenergie wieder mehr zum Fliessen, was kleinere Gebrechen zu lindern vermag und insgesamt zu mehr Vitalität und Wohlbefinden führt.

Qi-Gong-Kurse

Sie finden Qi-Gong-Kurse in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, in folgenden Gemeinden:



Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Hinwil*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01/937 25 65
Knonau*	Aita Leemann-Planta	Tel. 01/767 06 92
Pfäffikon*	Margaretha Wagenmakers	Tel. 01/937 25 65
Thalwil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Richterswil	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09
Uster	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Wetzikon	Aenne Speich	Tel. 01/942 26 56
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83
Stadt Zürich	Ruta Stocker-Hofmänner	Tel. 01/780 96 09

* Die Kurse in Hinwil, Knonau und Pfäffikon sind eine Mischung aus Tai Chi und Qi Gong.

für Seniorinnen und Senioren

Winterthur

Detaillierte Info/Kursleitung:
Marlies Steiner, Yogalehrerin
Telefon 052/203 50 05

Stadt Zürich

Kursort: Schmelzbergstrasse 50,
8006 Zürich

Detaillierte Info/Kursleitung:
Alexa Petermann, Yogalehrerin
Telefon 01/741 08 94

Kursort: Tanzprojekt,
Seefeldstrasse 108, 8008 Zürich

Detaillierte Info/Kursleitung:
Carlo Vella, dipl. Yogalehrer SYG
Telefon 01/211 73 56

Wädenswil

Kurse in Wädenswil
Detaillierte Info/Kursleitung:
Ingeborg Budde, Yogalehrerin
und Physiotherapeutin
Telefon 01/780 54 00

Ausschreibungen auch
erhältlich bei

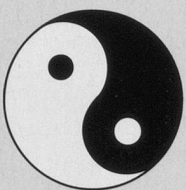
Pro Senectute Kanton Zürich
Abteilung Alter + Sport
Forchstrasse 145
8032 Zürich
Telefon 01/421 51 51
Fax 01/421 51 21

welchem die wundervollen Blumen wachsen: Glückseligkeit, Erfüllung, Sinnerfahrung, Ganzheitlichkeit und Verbundenheit mit unseren tiefsten Quellen.

Carlo Vella
Dipl. Yogalehrer SYG, Zürich

Tai Chi

«Ruhe durch Bewegung – Bewegung mit Ruhe»



Tai Chi ist eine chinesische, ganzheitliche Gesundheitsübung mit meditativem Charakter. Tai-Chi-Übungen schulen den Gleichgewichtssinn, verbessern die koordinativen Fähigkeiten, stärken und trainieren Muskeln und Gelenke auf schonende Art. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit

dem Atem führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit bei gleichzeitiger Kräftigung des Körpers.

Tai-Chi-Kurse

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, werden in folgenden Gemeinden Tai-Chi-Kurse angeboten:

Ort	Leitung	Auskunft und Anmeldung
Rümlang	Gabriela Vigniti	Tel. 01/817 24 09
Wädenswil	Sandro Malär	Tel. 01/780 67 86
Winterthur	Adelheid Lipp	Tel. 052/318 11 83

Das Spar-Angebot für Hörgerätebatterien zum Tiefstpreis!

- Im Einverständnis mit IV, AHV, SUVA
- Leistungsstarke Hörgerätebatterien
- Lange Laufzeiten
- Optimal für alle Hörgeräte



Unser Sparangebot:

5 Packungen (30 Stück) zu Fr. 55.–
statt Fr. 84.50

...und noch günstiger – für's ganze Jahr:

10 Packungen (60 Stück) zu Fr. 90.–*
statt Fr. 169.–

Auslieferung: 5 Packungen sofort,
5 Packungen nach 6 Monaten

*** Dieser Betrag entspricht der neuen Jahrespauschale der IV ab März 2001.**

Inklusive Entsorgungsgebühr (VEG-Taxe), 7,6% MWSt und Porto, Versand mit Rechnung.

Verbrauchte Batterien den Entsorgungsstellen zurückgeben. Zusatzbestellungen jederzeit zu günstigen Preisen möglich. Spedition erfolgt durch Behinderten-Werkstätte.

Mehr Batterien für weniger Geld! Ich bestelle:

- ☐ Varta 675 ☐ Varta 312
☐ Varta 13 ☐ Varta 10

- ☐ 5 Packungen (30 Stück) zu Fr. 55.–
☐ 10 Packungen (60 Stück) zu Fr. 90.–

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Unterschrift

VARTA
THE BATTERY EXPERTS

SH Vital Energie AG

Büro Zürich
Stampfenbachstrasse 142
8035 Zürich
Tel. 01 363 12 21
Fax 01 362 66 60
E-mail: hoerbatterien@holzer.ch

Animationstage 2001, 22. und 23. August, Hallenbad Geiselweid – Winterthur

**Ein Gemeinschafts-
projekt der Pro Senec-
tute-Abteilung Alter +
Sport, dem Sportamt
Winterthur und dem
Dachverband der
Winterthurer Sportler.**

Kommen Sie vorbei und probieren Sie kostenlos die verschiedensten Sportarten aus. Unter fachkundiger Leitung können Personen ab 50 an diesen zwei Abenden sechs Sportarten kennenlernen und selber ausprobieren.

Parallellektionen zu 60 Minuten

von 18.00 bis 19.00 Uhr
und 19.30 bis 20.30 Uhr

Aqua Gym

Rücken- und gelenkschonendes Herz-/Kreislauftraining im Wasser. Fördert die Kondition und stärkt die Muskeln.

Vorschau Veloferien 2. Halbjahr 2001

Haben Sie Ihre Veloferien für das Jahr 2001 schon geplant?

Jetzt ist die Auswahl noch gross.

Bestellen Sie mit dem angefügten Talon die detaillierten Tourenprogramme.

Angebot	Termin	Anfor- derungs- stufe	Tage	Bemerkungen	Auskünfte
Ferienwochen					
Markgräflerland	20.–26. September	1–2	7	Natur, Kultur und Wein zwischen Basel und Breisach. Neu mit Gepäckservice und weniger Höhenmetern.	Karl Schreiber 052/232 58 95
Cher–Berry/Loire (neu)	14.–20. Oktober	2	7	Zusammen mit Reisebüro J. Baumeler AG. Bus ab Schweiz, Begleitbus, Villiger Velos.	Klaus Schmid 01/761 22 93
Kurzferien					
Mittelland	28.–30. August	1–2	3	Auf unbekannten Routen von Oerlikon in die Barockstadt Solothurn.	Esther Bossert 01/740 62 90

Anforderungsstufen:

1 meist flaches Gelände mit wenig Steigungen. Durchschnitt ca. 45 km, max. 55 km pro Tag.

2 flaches und teilweise hügeliges Gelände. Durchschnitt ca. 45 km, max. 60 km pro Tag.

 **Bitte senden Sie mir die Tourenprogramme zu folgenden Veloangeboten:**

☐ Tourenprogramm 2001	Name
☐ Markgräflerland	Vorname
☐ Cher–Berry/Loire	Strasse
☐ Mittelland	PLZ, Ort
	Datum
	Telefon

Einsenden an Pro Senectute Kanton Zürich, Alter + Sport, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 01/421 51 51

18 Uhr, im «Geisi» –

Inline-Skating

Die Boomsportart schlechthin. Lernen Sie fahren und bremsen. Skates und Schutzausrüstung stehen zur Verfügung.



Yoga

Yoga – eine faszinierende Brücke zwischen Körper und Geist. Emotionale und körperliche Anspannungen lösen sich und lassen tiefe Entspannung zu.

Tai Chi

Tai Chi ist eine alte meditative Bewegungskunst aus China. Die weichen und fließenden Bewegungen entspannen Körper und Geist.



Tauchen

Tauchen Sie ab in die schwerelose Unterwasserwelt ohne Hektik und ohne Lärm. Ausrüstung steht zur Verfügung.

Walking

Walking ist ein optimales Training für Kraft und Ausdauer, geeignet für jedes Alter und sehr gelenkschonend.



Die Lektionen sind gratis. Garderoben stehen zur Verfügung. Anmelden ist nicht nötig.

Am besten bringen Sie gleich Ihre Kollegin oder Ihren Nachbarn mit. Wir belohnen Sie dafür.

Ein Sturz mit Folgen.

Die Verwandten in Genf. visit hilft.

Bei Krankheit, Verletzungen, Behinderungen oder Altersbeschwerden – visit betreut und pflegt Sie bei Ihnen zu Hause. 7 Tage pro Woche, 24 Stunden am Tag. visit arbeitet in den Gemeinden links und rechts des Zürichsees, in der Stadt Zürich sowie im Bezirk Dietikon.

visit

- Spitex-Leistungen für alle

Langstrasse 231 · Postfach 2314 · 8031 Zürich

Telefon 01/273 22 32 · Fax 01/272 83 51

visit ist eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich und von allen Krankenkassen anerkannt.

VERMÖGENS- BERATUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Erfahrene Bankfachleute nehmen sich für Sie Zeit und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Vermögen optimal anlegen können – neutral, diskret und individuell.

Wir informieren Sie unverbindlich und persönlich unter Telefon 01/421 51 51.



Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden:

30. September 2001 – WHO Walking Day

(NS) Die Weltgesundheitsorganisation WHO ruft auf, am Sonntag, 30. September 2001, im Programm «Aktiv älter werden» mitzumachen. Der Kilometer-Sammeltag

«Global Embrace 2001» ist das grösste Walkingfest der Welt. Mit der sprichwörtlichen «weltweiten Umarmung 2001» sind auch Sie eingeladen, einen Beitrag zu leisten. Steigen Sie in Ihre Lauf- oder Wanderschuhe und wandern oder walken Sie los. Mit jedem Schritt tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und tragen zum weltgrössten Spaziergang bei. Nicht Geld, sondern gesunde Kilometer werden gesammelt. 40 077 Kilometer sind das Ziel – einmal um die Welt. Alle gesammelten Kilometer werden in ein Formular eingetragen, zusammengezählt und das Total auf einem Scheck von der Schweizer Bevölkerung an die WHO in Genf übergeben.

A+S-Gruppen walken mehr als 3000 km

Am 1. Oktober 2000 wurde der Walking Day zum ersten Mal durchgeführt. Trotz regnerisch kühlem Wetter walkten die A+S-Gruppen von Pro Senectute im Kanton Zürich genau 3252,5 km. Auch einige einzelne Wanderlustige trugen zu diesem grossartigen Ergebnis bei. «Der Anlass wurde bei uns zu einem kleinen Festchen mit Kuchen und Getränk. Rundum herrschte grosse Freude!» schreibt die A+S-Walking-Leiterin Heidi Lehmann. Insgesamt wurden in der Schweiz 10 664,8 km gewandert und gewalkt. Pro Senectute Kanton Zürich hat also rund ein Drittel dieser Leistung erbracht. 40 077 km waren das Ziel – einmal rund um die Welt. Dieses Jahr schafft es die Schweizer Bevölkerung bestimmt!

Wer mitmachen will, schliesst sich einer A+S-Gruppe (A+S = Alter und Sport) an. Sie können aber auch individuell wandern oder walken – auch im Ausland. Verlangen Sie bei uns ein Kilometer-Sammelblatt, tragen Sie Ihre erwanderten oder gewalkten Kilometer ein und schicken Sie es an uns.

Pro Senectute Kanton Zürich

Abteilung Alter + Sport, Forchstrasse 145, Telefon 01/421 51 51, Fax 01/421 51 21



FOTO BEATRICE KÜNZI, ZÜRICH

WHO Walking Day – sammeln auch Sie mit jedem Schritt gesunde Kilometer. Viel Spass dabei!

Wo Lernen auch Spass macht – Freiwillige auf der Schulbank

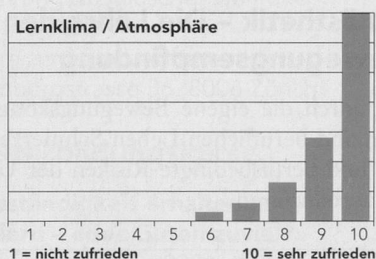
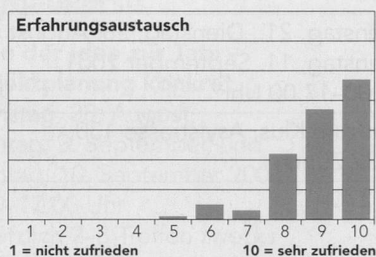
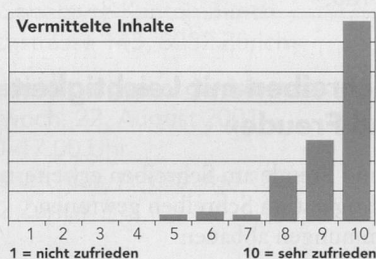
* Barbara Steiger
und Suzanne Signer

Als Teil der Anerkennung für den grossen, unentgeltlichen Einsatz bietet Pro Senectute Kanton Zürich den freiwillig Tätigen ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm an.

Die Gelegenheit, Wissen zu vertiefen und Fähigkeiten weiter zu entwickeln, liessen sich viele freiwillig Tätige nicht entgehen: Das Weiterbildungsangebot wurde im Jahr 2000 rege genutzt. Zur Auswahl standen Kurse zur Einführung in die Aufgabe, wie auch Angebote zu Fachthemen, zum «Auftanken» und zur Förderung der Kreativität und Lebensfreude. 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer – vorwiegend Mitarbeitende der Ortsvertretungen – nahmen an insgesamt 14 verschiedenen Kursen teil.

Was meinen die Teilnehmenden zu diesen Kursen? Mittels Fragebogen wurde der Grad der Zufriedenheit ermittelt. Die Balken sind abgeleitet von den effektiv ausgefüllten Fragebögen.

Die Bewertung von Inhalt, Methoden, Nutzen für die Praxis und Lernatmosphäre usw. ergaben ein interessantes Resultat. Die nachstehenden Grafiken zeigen einen Ausschnitt der gesamten Kursauswertung.



Zitate von einzelnen Kursteilnehmenden:

«Die Themen wurden sehr interessant vermittelt.»

«Der Erfahrungsaustausch mit anderen Freiwilligen ist mir sehr hilfreich.»

«Kompetente Kursleitung.»

«Ich fand den Kurs sehr ausgewogen zwischen Theorie und Praxis.»

Die sichtbare Zufriedenheit und die positive Bewertung freut und motiviert die Programm-Verantwortlichen für die neue Planung. Trotzdem wird das Angebot stetig weiterentwickelt, was bedeutet, dass die Qualität überprüft und das Programm den Bedürfnissen der Freiwilligen angepasst wird.

Allen Teilnehmenden, aber auch den erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleitern, danken wir herzlich. Wir machen weiter – Sie auch?

* Barbara Steiger, ist Mitarbeiterin von Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Bildung.

* Susanne Signer, ist Mitarbeiterin von Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Projekt- und Organisationsberatung, und Bildungsverantwortliche für freiwillig engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.



FOTO PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Kompetente Kursleitung an den Weiterbildungsprogrammen von Pro Senectute Kanton Zürich.

Weiterbildungskurse für Spitex-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter Juni bis Dezember 2001

«Wenn Du in Eile bist, dann setze Dich»

- Stress im Alltag besser bewältigen und mindern

Datum: Dienstag, 3. Juli 2001, 9.15–17.00 Uhr

Ort: Raum der Begegnung, Wartstrasse 19,
8400 Winterthur

Kosten: Fr. 180.–

«Umgang mit Liebe, Sexualität und Erotik im Alter»

- Wissen über Liebe, Sexualität und Erotik im Alter vertiefen und erweitern
- Mehr Sicherheit, über das Tabu-Thema zu sprechen

Datum: Dienstag, 10. Juli 2001, 9.15–17.00 Uhr

Ort: Zentrum Klus, Asylstrasse 130,
8032 Zürich

Kosten: Fr. 180.–

«Schreiben mit Leichtigkeit und Freude»

- Fähigkeit und Freude am Schreiben erweitern
- Mehr Leichtigkeit im Schreiben gewinnen
- Schreibhemmungen abbauen

Datum: Dienstag, 21., Dienstag, 28. August und
Dienstag, 11. September 2001,
14.00–17.00 Uhr

Kursort: Zentrum Klus, Asylstrasse 130,
8032 Zürich

Kosten: Fr. 270.–

Kinästhetik – Die Lehre der Bewegungsempfindung

- Sie lernen durch die eigene Bewegungskontrolle im privaten und beruflichen Leben Schmerzen zu vermeiden und berufsbedingte Risiken der Überbelastung zu reduzieren.

Datum: Dienstag, 11. September 2001,
9.15–16.30 Uhr

Kursort: Altersheim Limmat, Limmatstrasse 186,
8005 Zürich

Kosten: Fr. 180.–

Unfallverhütung im Seniorenhaushalt

- Sensibilisierung für Unfallgefahren bei zuhause lebenden Senioren
- Orientiert sein über die häufigsten Unfälle
- Kennenlernen der Hilfsmittel und allgemeine Tips und Tricks

Datum: Dienstag, 18. September 2001,
13.30–16.30 Uhr

Kursort: Altersheim Limmat, Limmatstrasse 186,
8005 Zürich

Kosten: Fr. 90.–

Einführung in die Fall- besprechung für Leiterinnen Haushilfe, Hauspflege und Gemeindekrankenpflege

- Die Teilnehmer/innen lernen die Methode der Fallbesprechung als eine Möglichkeit kennen, um aus den Erfahrungen des Berufsalltags zu lernen und erkennen die Fallbesprechung als einen Beitrag zur Gesundheitsförderung bei sich, ihren Mitarbeitenden sowie Kolleginnen und Kollegen.

Daten: Montag, 29. Oktober, Montag, 5. November, Montag, 12. November 2001

Kursort: Pro Senectute Kanton Zürich,
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Kosten: Fr. 730.–

Wickel und Kompressen

- Die Teilnehmer/innen können verschiedene Anwendungsbereiche von Wickeln und Kompressen benennen und sind in der Lage, die Wirkungsweise sowie die Grundsätze ihrer praktischen Anwendung zu beschreiben.

Datum: Dienstag, 30. Oktober 2001,
9.15–17.00 Uhr

Kursort: Altersheim Limmat, Limmatstrasse 186,
8005 Zürich

Kosten: Fr. 180.–

Leben mit einer chronischen Krankheit

- Die Teilnehmenden setzen sich mit der Bedeutung einer chronischen Erkrankung auseinander und erarbeiten Handlungsmöglichkeiten zur Bewältigung der Alltagsprobleme. Sie lernen, die vorhandenen gesunden Teile und Kräfte bewusst und gezielt zu unterstützen.

Datum: Dienstag, 6. November 2001,
9.15–16.30 Uhr

Kursort: Altersheim Limmat, Limmatstrasse 186,
8005 Zürich

Kosten: Fr. 180.–

«Als Haushelferin im Beziehungsnetz der Kundinnen und Kunden»

- Die Teilnehmerinnen können das Beziehungsnetz ihrer Kundinnen und Kunden erfassen und benennen sowie entscheiden, welche Kontakte für ihre Arbeit bedeutungsvoll sind und können diese aufnehmen.
- Die Teilnehmerinnen erkennen die Möglichkeiten der konstruktiven Zusammenarbeit mit dem Umfeld der Kunden und sind in der Lage, die Zusammenarbeit aktiv zu gestalten.

Datum: Dienstag, 13. November 2001,
9.15–16.30 Uhr

Kursort: noch offen

Kosten: Fr. 180.–

Detaillierte Unterlagen erhalten Sie bei

Pro Senectute Kanton Zürich
Abteilung Bildung
Postfach
8032 Zürich
Telefon 01/421 51 51

oder unter
info@zh.pro-senectute.ch

Aus- und Weiterbildung für Freiwillige bei Pro Senectute Kanton Zürich und in anderen Organisationen

Einstiegsurse

Pro Senectute heute und morgen – Einblick in die Institution Pro Senectute

Kurs 2:

Donnerstag, 20. September, und
Donnerstag, 1. November 2001,
9.00–17.00 Uhr

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Einblicke in das Alter und Altern

Montag, 5. November, und
Montag, 12. November 2001,
9.00–17.00 Uhr

Pro Senectute Kanton Zürich
Zweigstelle Winterthur
Brühlgartenstrasse 1
8400 Winterthur

Ressortbezogene Kurse

Öffentlichkeitsarbeit

Donnerstag, 5. Juli 2001,
9.00–17.00 Uhr

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Veranstaltungen organisieren

Mittwoch, 22. August 2001,
9.00–17.00 Uhr
Zentrum Klus, Asylstrasse 130
8032 Zürich

Aufbaukurse

«Von der Idee zur Tat» – Projektplanung konkret

Dienstag, 28. August,
Montag, 3. September, und
Montag, 10. September 2001,
9.00–17.00 Uhr

Zusätzlich 2–3 Treffen zwecks
Erfahrungsaustausches während
des Projekts.

Pfarreizentrum Liebfrauen
Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

Weiterbildungskurse

Selbständigkeit erhalten und fördern – «des Guten zuviel?»

Dienstag, 19. Juni 2001,
9.00–16.30 Uhr

Pfarreizentrum Liebfrauen
Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

Detailprogramme sind erhältlich bei:

Pro Senectute Kanton Zürich · Abteilung Bildung
Evelyne Schneider · Forchstrasse 145 · Postfach · 8032 Zürich
Telefon 01/ 421 51 51 · E-Mail: evelyne.schneider@zh.pro-senectute.ch

Einführung in die Textverarbeitung

Freitag, 4. Mai 2001, 9.00–16.30 Uhr
ProDidacta, ein Ausbildungszentrum
der WISS, Förrlibuckstrasse 30,
8005 Zürich

Kreativität und Lebensfreude

Freitag, 21. September 2001,
9.00–17.00 Uhr
Hotel Wartmann
Rudolfstrasse 15, 8400 Winterthur

«Wenn du in Eile bist, dann setze dich»

Freitag, 15. Juni 2001,
9.00–16.30 Uhr
Kirchgemeindehaus St. Anton,
Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich

Übergänge – Entwicklungsaufgaben im Lebenszyklus

Montag, 29. Oktober 2001,
9.00–16.30 Uhr, Hotel Wartmann,
Rudolfstrasse 15, 8400 Winterthur

Depressive Menschen verstehen – «den Schleier lüften»

Donnerstag, 13. September 2001,
9.00–17.00 Uhr
Altersheim Pfrundhaus
Leonhardstrasse 18, 8001 Zürich

Fortsetzungskurs Word 97/2000 – Tips & Tricks

Mittwoch, 22. August 2001,
9.00–16.30 Uhr
ProDidacta, ein Ausbildungszentrum
der WISS, Förrlibuckstrasse 30,
8005 Zürich

«Schnuppern im Internet» für Einsteiger

Mittwoch, 27. Juni 2001,
13.30–17.00 Uhr
ProDidacta, ein Ausbildungszentrum
der WISS, Förrlibuckstrasse 30,
8005 Zürich

Qi Gong

Kurs 1:
Donnerstag, 8. November 2001,
9.00–17.00 Uhr
Kirchgemeindehaus St. Anton
Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich

Kurs 2:

Donnerstag, 27. September 2001,
Raum der Begegnung,
Wartstrasse 19, 8400 Winterthur