

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2009)
Heft: 2

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

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 22.01.2025

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



BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV

02 **Velofahren: Lebensfreude in der Natur**

Auf 16 Seiten: Alle Outdoor-Veranstaltungen
und viele weitere aktuelle Angebote im Überblick



VELOFAHREN _Auf dem Zweirad mit Gleichgesinnten durch die Natur zu fahren, erfrischt Körper und Seele. Pro Senectute Kanton Zürich bietet regelmässig Touren an. Neu gibt es Velofahrkurse in der Stadt Zürich und einen Velo-Frauentreff.

LEBENSFREUDE AUF DEM ZWEIRAD

Text// **PAULA LANFRANCONI** Bilder// **URSULA MARKUS**

Es ist ein wunderschöner Vorfrühlingstag, Peter Nell ist ganz kribbelig. Sein Bike ist bereit. «Jetzt muess öppis gaa», sagt der drahtige 67-Jährige. Er hat sich im Winter mit Tennis fit gehalten, ist ein Bewegungsmensch. Und er ist Fachverantwortlicher Velofahren bei Pro Senectute Kanton Zürich und leitet die Velogruppe Furttal/Regensdorf.

Als gelernter Pädagoge gelingt es Peter Nell, die Philosophie des Seniorensportes anschaulich unter die Leute zu bringen: Bewegen, begegnen, begreifen, behalten. «Primär», sagt er, «wollen wir uns bewegen.» Und wie: 188 952 Kilometer sind die 16 Velogruppen letzte Saison geradelt, gleich viel wie viereinhalb Mal um die Erde. Doch das Soziale ist genauso wichtig. «Bei uns», sagt Nell, «gehts fröhlich zu.» Auf der Tour trinkt man

mal einen Kaffee, redet miteinander, merkt, wenn es jemandem nicht so gut geht.

Auch das Gehirn ist gefordert. Man lernt, wie ein Kreisel korrekt zu befahren ist – überhaupt, dass man als Senior ein Vorbild sein sollte und Helmtragen Pflicht ist. Aber auch, wie man sich entspannt und gesund isst. Wichtig findet Peter Nell auch das letzte «B», das Behalten. «Die Leute sollen nach der Tour schöne Erinnerungen mit nach Hause nehmen.»

Die Teilnehmenden – sie sind im Schnitt zwischen 60 und 75 – dürfen sich auf eine spannende Velosaison freuen. Als Training bietet die Regionalgruppe Furttal/Regensdorf alle 14 Tage einen halbtägigen Fitnessparcours an. Alternierend dazu gibt es ausgeschriebene Touren. Zum Saisonstart beginnt man mit

Zum Saisonstart war die Velogruppe Furttal/Regensdorf unter fachkundiger Leitung von Peter Nell unterwegs.



30-Kilometer-Touren und steigert übers Sommerhalbjahr auf 90 Kilometer, gestuft nach Stärkeklassen von 1 bis 5. Wichtig ist die Tourenvielfalt: «Die heutigen Seniorinnen und Senioren», weiss Nell, «möchten nicht bloss in der eigenen Umgebung radeln.» Ab und zu fährt man denn auch per Zug oder Auto zum Startort.

Neue Angebote

Ein Novum ist ein halbtägiger Velofahrkurs in Zürich, ein Gemeinschaftsprojekt von Pro Senectute und der Stadtpolizei. Seniorinnen und Senioren ab 60 frischen die Voregelungen auf und lernen, altersbedingte Defizite zu erkennen. Nach der Theorie gehts auf einen Übungsparcours und eine kurze Stadttour. (Siehe Seite 7.)

Viele Frauen, bedauert Peter Nell, lassen sich von Männern mit Super-Bikes abschrecken. Nells Gruppe Furtal/Regensdorf bietet deshalb neu einen Velotreff von und für Frauen an. Geplant sind Halbtagestouren von 15 bis 20 Kilometern, kombiniert mit Ernährungs- und Entspannungstipps.

Für die Zielgruppe der «neuen Alten», die ihr Leben lang Sport getrieben haben, gibts nächstes Jahr Mountainbike-Touren. Auch Peter Nell fährt ab und zu gerne eine Bikestrecke, aber er ist auch ein Geniesser. Den Göppel mal abstellen, in eine Wiese liegen und die Wärme geniessen, das ist für ihn das Schönste.

Das gesamte Angebot findet sich unter www.zh.pro-senectute.ch
> Unser Angebot > Bewegung und Sport, oder www.pszh-sport.ch,
Tel. 058 451 51 31

«Sich bewegen und schöne Erinnerungen an gemeinsame Erlebnisse mit nach Hause nehmen ist die Philosophie des Seniorensports.»



Orientierungswandern

Mit Karte und Wanderschuhen

Gemeinsame Erlebnisse, viel Spass, Kontakt und Bewegung sind garantiert! Jeden Monat, ausser im August, findet im Kanton Zürich eine Orientierungswanderung von rund zwei Stunden statt. Am Treffpunkt erhalten Sie eine Karte mit eingezeichneter Route. Herumirren müssen Sie nicht, erfahrene Leitende führen Sie auf Wunsch ins Kartenlesen ein. In Gruppen oder alleine sind Sie auf der Wanderung unterwegs, in Ihrem Tempo, auch mit Nordic-Walking-Stöcken möglich. Nach dem letztjährigen Erfolg ist zum Abschluss im Oktober wieder eine Stadtwanderung vorgesehen. Alle Interessierten sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

WANN Termine und Treffpunkte siehe Seite 8 //
AUSRÜSTUNG der Witterung angepasste Bekleidung,
gutes Schuhwerk //KOSTEN Unkostenbeitrag
10 Franken //ANREISE individuell, mit ÖV erreichbar
//ANMELDUNG ist nicht erforderlich; ausser bei Gewitter und Sturm finden die Wanderungen immer statt
//WEITERE INFORMATIONEN Heinrich Sprecher,
Tel. 044 860 07 40, sprecherheinrich@hotmail.com,
www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot >
Bewegung und Sport

Ein bisschen zaubern

Digitale Fotos können auf vielfältige Weise aufbereitet werden. Mit Hilfe des Computers lassen sich zum Beispiel rote Augen zum Verschwinden bringen, Panorama-Bilder können erstellt und Bildausschnitte bearbeitet werden, Bildformate können zugeschnitten und an die Seitenverhältnisse angepasst werden usw. Für Präsentationen lassen sich Diashows komponieren, und auch die Kunst der Bildmontage lässt sich erlernen. Wer sich solche Techniken der Bildbearbeitung aneignen möchte, kann dies im Einsteigerkurs «Digitale Bildbearbeitung und Fotografie» tun. Mit einem Fotoausflug in die nähere Umgebung und Kursunterlagen im Stile eines «Betty-Bossi-Kochbuchs», die es ihnen jederzeit ermöglichen, selbst komplexe Vorhaben erfolgreich umzusetzen, sind Sie bestens dazu gerüstet.

WANN Freitag, 16., 23., 30.10. / 6., 13.11.//
ORT Pro Senectute Kanton Zürich, Geschäftsstelle,
Forchstrasse 145, 8032 Zürich //ZEIT 10 bis 12 Uhr;
am 6.11. 9.30 bis 12 Uhr //LEITUNG Fritz Weber
//KOSTEN CHF 395.- inklusive Kursmaterialien //
ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00
//ANMELDESCHLUSS 30.9.

SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Regelmässiges Bewegungstraining fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geleitet. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Spesen und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Haben auch Sie Interesse an dieser bereichernden Leitertätigkeit? Dann verlangen Sie bitte die Informationsbroschüre unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist zügiges Marschieren mit dem Einsatz von Stöcken. Das Laufen wird so zu einem effizienten Ganzkörpertraining in der Natur. Verbessern Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden und nehmen Sie an den Treffs teil. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

Um die korrekte und gelenkschonende Technik zu erlernen, empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Technikkurses. Siehe Rubrik «Sportkurse» Seite 9.

ORTSCHAFT	TREFFPUNKT	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Bubikon	Schulstrasse 1, 8633 Wolfhausen	Mittwoch	09.00–10.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Dübendorf	Kirche Wil, beim Brunnen	Freitag	09.00–10.30 Uhr	Isabella Heller	044 946 21 46
Forch	Parkplatz Süessblätz, Ebmatingen	Donnerstag	18.30–20.00 Uhr im Sommer 13.30–15.00 Uhr im Winter	Susanne Marti	044 980 03 58
Forch (Zumikon)	Parkplatz Restaurant Krone Forch	Donnerstag	09.00–10.15 Uhr	Karin Brang	044 980 09 30
Hedingen	Am Weiher	Montag	08.30–09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
Hinwil	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag	09.00–10.30 Uhr	Toni Schnetzer	044 937 11 42
Kloten	Schluefweg	Montag Donnerstag	08.30–09.45 Uhr 08.30–09.45 Uhr	Susi Frauenfelder Silvia Vollenweider	044 803 04 54 044 814 12 91
Pfäffikon	Parkplatz GerAtrium	Dienstag Donnerstag	08.30–10.30 Uhr 09.00–10.30 Uhr	Peter Müller	079 426 00 11
Rafz	Brünneli im Tal (alter Vitaparcours), Rafz	Montag	09.00–10.30 Uhr	Walter Isaak	044 869 12 57
Schönenberg	Parkplatz Sonne, Schönenberg	Dienstag	14.00–15.15 Uhr	Rosmarie Horath	044 788 22 62
Schwerzenbach	Tennishaus Schwerzenbach	Dienstag	09.00–11.00 Uhr	Erika Schaffert Uta Schallenberger	044 825 41 48 044 825 30 69
Seuzach	Parkplatz Vitaparcours	Montag	14.00–15.30 Uhr	Ellen Hochstrasser	052 335 36 49
Stadel	Oberstufen-Schulhaus	Donnerstag	18.30–19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Schützenhaus	Dienstag	16.30–17.45 Uhr im Sommer 14.00–15.15 Uhr im Winter	Bettina Imfeld	044 853 35 27
Urdorf	Urdorf, Parkplatz Zwischenbächen	Dienstag	je nach Jahreszeit um 16.00 Uhr oder 17.30 Uhr	Ernst Moser Sandra Sommer	044 734 36 34 044 734 32 47
Winterthur	Oberwinterthur, Bäumli Goldberg	Dienstag	09.00–10.15 Uhr	Ruedi Egli	052 242 46 76
Zürich, Kreis 11	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Mittwoch	09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütli	044 302 49 82
Zürich, Kreis 11	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag	09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17
Zürich, Kreis 6	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch	18.00–19.15 Uhr	Paula Hitz	044 384 93 43
Zürich, Kreis 7	Witikon, Bus-Endstation Kienastewiesweg (Nr. 34), hinter städt. Pflegezentrum, im Garten	Montag Samstag	13.00–14.30 Uhr 10.00–11.30 Uhr	Margrit Ziebold	043 499 94 92
Zürich, Kreis 7	Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse	Dienstag	09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39

WALKING

Walking ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Jeder Walk beginnt mit leichter Gymnastik, danach walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und regen Ihren Kreislauf an. Am Schluss dehnen Sie Ihre Muskeln, was auch die Regeneration fördert.

Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Sportleitung in Verbindung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/IN	TELEFON
Bubikon	Schulstrasse 1, 8633 Wolfhausen	Mittwoch	09.00–10.30 Uhr	Beatrice Frischknecht	055 243 23 07
Dürnten und Tann	Alterssiedlung Parkplatz	Freitag	09.00–10.30 Uhr	Christine Grob	055 240 69 77
Forch (Zumikon)	Parkplatz Restaurant Krone, Forch	Dienstag	09.00–10.15 Uhr	Verena Kübler	044 980 14 25
		Donnerstag	09.00–10.15 Uhr	Karin Brang	044 980 09 50
Greifensee	Schiffssteg Greifensee	Dienstag	09.00–10.30 Uhr	Hanny Schaub	044 940 82 46
Grüningen	Schulhausplatz	Dienstag	08.30–09.45 Uhr	Ursula Gäumann	044 935 22 32
Hausen a. A.	Vitaparcours	Dienstag	09.00–10.15 Uhr	Irma Sutz	044 764 04 14
Hedingen	Am Weiher	Montag	08.30–09.30 Uhr	Uta Koch	044 761 34 50
Hinwil	Parkplatz Sport Trend Shop	Montag	09.00–10.30 Uhr	Marianne Decurtins	043 843 09 61
Kloten	Schluefweg	Montag	08.30–09.45 Uhr	Susi Frauenfelder	044 803 04 54
		Donnerstag	08.30–09.45 Uhr	Silvia Vollenweider	044 814 12 91
Meilen	Parkplatz Hallenbad	Montag	09.00–10.00 Uhr	Ruth Mathis	044 920 72 82
Ossingen	Bahnhof	Montag	09.00–10.00 Uhr	Monika Dünki	052 317 38 91
Ottenbach	Reussbrücke	Mittwoch	09.00–10.15 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Richterswil	Reidholz, Start Vitaparcours	Montag	08.30–11.00 Uhr März–Oktober 09.00–11.30 Uhr November–Februar	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Richterswil	Reichmuth Velos	Dienstag	18.10–19.30 Uhr	Anne-C. Busshart	044 784 81 34
Rüti	Fussballplatz Rüti	Donnerstag	09.00–10.15 Uhr	Cornelia Blum	044 926 23 41
		Dienstag	09.00–10.10 Uhr	Max Blum	055 240 40 00
Schlieren	Parkplatz Trublerhütte	Dienstag	09.00–10.30 Uhr	Elfi Scheurer	044 730 59 77
			April–September		
			13.30–15.00 Uhr Oktober–März		
Stadel	Oberstufen–Schulhaus	Donnerstag	18.30–19.30 Uhr	Elisabeth Graf	044 858 23 40
Steinmaur	Schützenhaus	Dienstag	16.30–17.45 Uhr im Sommer	Bettina Imfeld	044 853 35 27
			14.00–15.15 Uhr im Winter		
Uitikon	Im Spilhöfler	Dienstag	09.00–10.15 Uhr	Kay Sokoll	044 491 46 42
Winkel	Schützenhaus auf der Egg	Dienstag	16.30 Uhr im Sommer 14.00 Uhr im Winter	Heidi Lehmann	044 853 02 45
Winterthur	Wülflingen, kath. Kirche St. Laurentius	Dienstag	14.00–15.30 Uhr	Brigitte Lyner	052 222 09 63
		Donnerstag	09.00–10.30 Uhr	Edith Geeler	052 222 17 14
Zürich, Kreis 11	Seebach, Bushaltestelle Schönauring (Nr. 75)	Montag	09.00–10.30 Uhr	Lydia und Ernst Rütli	044 302 49 82
Zürich, Kreis 11	Affoltern, Parkplatz Sportplatz Fronwald	Donnerstag	09.00–10.15 Uhr	Esther Mohr	044 341 47 17
Zürich, Kreis 6	Oberstrass, Spielplatz hinter Restaurant Rigiblick	Mittwoch	18.00–19.15 Uhr	Paula Hitz	044 381 93 43
Zürich, Kreis 7	Witikon, städtische Sportanlage bei Katzenschwanzstrasse	Dienstag	09.00–10.00 Uhr 10.15–11.15 Uhr	Gertrud Weibel	044 381 60 39
Zürich, Kreis 9	Albisrieden, alte ref. Kirche (Endstation Tram Nr. 3)	Dienstag	08.30–09.30 Uhr	Bernadette Duff	044 492 38 16

WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Sie sind in den Gruppen jederzeit herzlich willkommen! Die Wanderungen finden an den verschiedensten Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt. Die Anforderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Terminlisten und Detailprogramme sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Viel Spass!

WANDERGRUPPE	LEITER/IN	TELEFON / E-MAIL
Bäretswil	Jörg Albrecht	044 939 11 80 js.albrecht@bluewin.ch
Buchs	Sonja Schmid	044 844 02 12
Dällikon	Stefanie Huber	044 844 06 68 stefanie_huber@bluewin.ch
Dänikon / Hüttikon	Ernst Fiechter	044 844 13 80 ernst.f@bluewin.ch
Dielsdorf	Walter Trottmann	044 853 08 24 walter.trottmann@bluewin.ch
Egg	Werner Kunz	044 984 05 52 wo.kunz@bluewin.ch
Eglisau	Walter Schibli	044 867 06 63 waschi118@bluewin.ch
Elsau / Räterschen	Hans Erzinger	052 363 19 61 vh.erzinger@bluewin.ch
Gossau	Lisa Burrows	043 833 94 59 lisa.burrows@bluewin.ch
Hausen a. A.	Hansruedi Billeter	044 764 03 73 r.h.billeter@bluewin.ch
Hinwil	Hildegard Fricker	044 937 48 77 hilde.fricker@vtxmail.ch
Kilchberg	Paul Suter	044 771 64 71 paul@suter.cc
Männedorf	Idy Gebert	044 920 08 43
Maur, inkl. Ebma- tingen, Binz, Aesch/ Forch, Uessikon	Oskar Bachmann	044 980 11 74 oskar.bachmann@ggaweb.ch
Meilen	Trudi Schmid	044 910 08 89
Mettmenstetten	Hanna Keller	044 767 01 20 hanna.keller@bluewin.ch
Oetwil am See	Werner Rennhard	043 844 91 02 werennhard@freesurf.ch
Otelfingen	Marylise Erni	044 844 30 12 erich.erni@bluewin.ch
Russikon	Margreth Baer	044 954 07 05 juema.baer@bluewin.ch

WANDERGRUPPE	LEITER/IN	TELEFON / E-MAIL
Rüti	Yvonne Blöchliger	055 240 43 09 a.bloechliger@swissonline.ch
Rutschwil / Dägerlen	Annemarie Zehnder	052 316 18 33 annemarie.zehnder@gmx.ch
Schlieren	Franz Erni	044 730 34 47 erni-lang@hispeed.ch
Schwerzenbach	Hansruedi Erzberger	044 887 17 45 h.r.erzberger@bluewin.ch
Seuzach	Ernst Buchmann	052 335 27 03 ernst.buchmann@bluewin.ch
Stäfa	Elsbeth Schnyder	044 926 34 48 schnyder.elsbeth@bluewin.ch
Uitikon	Anna Senn	044 493 13 23
Urdorf	Eduard Gubler	044 734 47 56 eduard-gubler@bluewin.ch
Uster	Elisabeth Surbeck	044 940 90 96 esurbeck@bluewin.ch
Wald	Ruth Käser	055 246 43 41
Wallisellen	Bruno Lisser	044 830 13 27 b.lisser@glattnet.ch
Weisslingen	Werner Rüd	052 384 17 34 w.rued@freesurf.ch
Wetzikon	Hans Vogt	044 954 05 75 hansm.vogt@bluewin.ch
Zimmerberg	Walter Krüsi	044 784 24 33 w.kruesi@bluewin.ch
Zollikerberg	Karl Lang	044 391 61 26 kklang@bluewin.ch
Zumikon	Heinz Rähmi	044 918 27 74 hei.ra@ggaweb.ch
Zürich	Anna Rebsamen	079 814 73 34 a.rebsamen@bluewin.ch
Zürich (Nord)	Elsy Kranz	044 302 46 38 elsikranz@bluewin.ch

VELOFAHREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Für alle Anforderungen finden sich geeignete Velogruppen. Sie sind unten aufgeführt. Die Terminlisten und Detailprogramme sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Sportleitung bezogen werden. Lassen Sie's rollen!

VELOGRUPPE	TOURENTAG / TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/IN	TELEFON	E-MAIL
Bülach	Dienstag	Wöchentlich April–Oktober	Marliese Rüeger	044 867 09 58 076 546 93 34	rene.rueeger@bluewin.ch
Dielsdorf	Mittwoch Tagestour	1×pro Monat April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch
Dielsdorf	Montag Kurztour	Wöchentlich April–Oktober	Lisbeth Burren	044 853 02 42 079 742 80 41	hn.burren@bluewin.ch

VELOGRUPPE	TOURENTAG / TOURENTYP	HÄUFIGKEIT	LEITER/IN	TELEFON	E-MAIL
Furttal / Regensdorf	Dienstag Halbtages- oder Tagestour, Donnerstagvormittag oder -nachmittag «Frauen-Velo-Träff»	4×pro Monat April–Oktober	Peter Nell	044 845 06 16 079 335 48 04	isynell@bluewin.ch
Hedingen	Mittwoch und Donnerstag	2. Woche im Monat April–Oktober	Niklaus Schmid	044 761 22 93	j.k.schmid@bluewin.ch
Hinwil	Mittwoch	Wöchentlich April–Oktober	Ernst Wenger	055 240 36 82 079 736 30 72	wenger.ernst@bluewin.ch
Illnau-Effretikon	noch offen	noch offen	Margrit Obrist	055 345 28 92 079 247 58 55	margritobrist@bluewin.ch
Limmattal	Dienstag und / oder Donnerstag	1–2×pro Monat April–Oktober	Regina Jäggi	044 740 21 35	jaeggir@bluewin.ch
Meilen	Donnerstag	1×pro Monat Mai–Oktober	Kurt Metzler	044 773 19 90 079 403 21 93	kmetzler@hispeed.ch
Mettmenstetten	Donnerstag	1. + 3. Woche April–Oktober	John Cohen	044 768 23 13	john.cohen@hispeed.ch
Oberamt	Mittwoch	1×pro Monat April–Oktober	Robert Koch	044 764 15 81	robi.koch@bluewin.ch
Pfannenstiel	Donnerstag	1×pro Monat April–Oktober	Walter Kuster	044 984 18 56	wm@ggaweb.ch
Uster	Donnerstag	3×pro Monat April–Oktober	Annemarie Vogl	044 721 05 39 079 358 59 64	am.vogl@hispeed.ch
Wald / Fischenthal	Donnerstag plus Zusatztouren auf Ansage	2. + 4. Woche Juni–September	Willy Schuler	055 246 31 30 079 545 76 10	w.schuler1@bluewin.ch
Winterthur	Dienstag Ganz- oder Halbtagestour, Freitagvormittag leichte Tour	Wöchentlich April–Oktober	Peter Sauter	052 242 65 74 079 460 24 17	p.i.sauter@bluewin.ch
Zimmerberg	Dienstag oder Donnerstag Ganztagestour	2×pro Monat April–Oktober	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zimmerberg	Montag halbtägiger Velotreff und Fitnessplausch	Wöchentlich April–September	Werner Waefler	044 784 51 89 079 437 70 87	wernerwaefler@gmail.com
Zürich Nord	Mittwoch	1–2×pro Monat April–Oktober	Niklaus Sigrist	043 233 72 31 079 744 97 01	nik.sigrist@bluewin.ch
Zürich Süd	noch offen	noch offen	Jacqueline Larcher-Sauvain	044 463 06 24 076 412 06 24	j.larcher@gmx.ch
Zürich West	Dienstag und / oder Donnerstag	1–2×pro Monat April–Oktober	Martin Suter	044 364 19 13	big_ben@gmx.ch

NEU // SICHER VELO FAHREN



Wichtig für sicheres Velofahren sind Regelkenntnisse, das entsprechende Verhalten im (Stadt-)Verkehr und das Beherrschen des Velos. Pro Senectute Kanton Zürich führt mit der Schulinstruktion der Stadtpolizei Zürich halbtägige Kurse für sicheres Velofahren in der Stadt Zürich durch.

WANN	Mittwoch, 3. Juni / 26. August / 16. September
ZEIT	Jeweils 13.30–16.30 Uhr
KURSORT	Stadtpolizei Zürich Grüngasse 19, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 10.–
INFO/ ANMELDUNG	www.zh.pro-senectute.ch Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 51 31 oder sport@zh.pro-senectute.ch

FITNESS/GYMNASTIK



Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer mit sehr guter Fitness wie auch für Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Gefördert werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Sicherheit, Entspannung und Regeneration. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich unter Anleitung von speziell ausgebildeten Seniorensportleitenden. Unzählige treue, gute Bekanntschaften und Freundschaften haben sich in den letzten Jahrzehnten gebildet. Der Einstieg in eine neue Gruppe ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportangebote in Ihrer Region.

ORIENTIERUNGS- WANDERN



Beschreibung und weitere Informationen siehe Seite 3.

WANN	8. Juni, Stoffel-Rosinli Treffpunkt: Ref. Kirche Hittnau 13.50 Uhr 6. Juli, Mörsburg Treffpunkt: TCS-Parkplatz Seuzach 13.15 Uhr
------	--

THÉ DANSANT



Das Tanzbein zu alten und neuen Hits schwingen, bei Evergreens mitsingen und mit Gleichgesinnten zusammen sein. Der Tanznachmittag mit Bistrobetrieb erfreut sich grosser Beliebtheit. Kommen Sie einfach vorbei, wir freuen uns auf Sie! Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Dance Academy Klubschule Migros Zürich statt. Neu: Crashkurs zum Auffrischen oder Erlernen von Tanzschritten unter Anleitung eines Tanzlehrers.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat: 16. Juni, Sommerpause, 15. September, 20. Oktober
ZEIT	Von 14–17 Uhr, Crashkurs von 13.30–14.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.– CHF 20.– inkl. Crashkurs
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich. Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon.

SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

ATEM UND BEWEGUNG

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Vertiefung und Verbesserung der Atmung führt zu körperlicher Vitalität und fördert das innere Gleichgewicht. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Atem, Bewegung, Entspannung in Stäfa

WANN	Montag 14.00–15.00 Uhr Dienstag 09.30–10.30 Uhr Dienstag 14.00–15.00 Uhr
EINSTIEG	Eintritt ist nach Vereinbarung jederzeit möglich; nächste Kursperiode: Sept.–Dez.
KURSORT	WMS-Siedlung Tränkebachstrasse 5–7 (Gemeinschaftsraum), 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 22.– Einzellektion CHF 105.– 5er-Abonnement CHF 200.– 10er-Abonnement
INFO/ ANMELDUNG	Germaine Dhur Spillmann Tel. 044 926 11 37 germaine.dhur@bluewin.ch www.atemenergie.ch

Atem und Bewegung in Uster

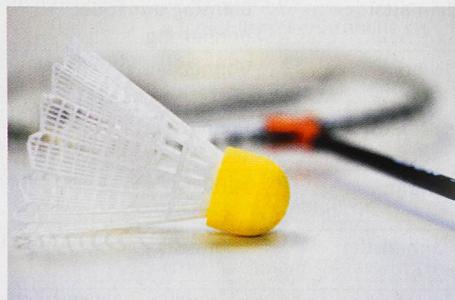
WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 08.05.–12.06.
EINSTIEG	Jederzeit möglich, weitere Kurse ab September
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock
KOSTEN	CHF 23.– für Einzellektion CHF 110.– für 5 Lektionen
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub Tel. 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws

Atem und Bewegung in Winterthur

WANN	Freitag, 09.15–10.15 Uhr 10×ab 30. Oktober
EINSTIEG	Auf Kursbeginn

KURSORT	Wartstrasse 23, 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Sabine Huber Tel. 052 202 65 68 sabinehuber@bluewin.ch www.atempraxis-huber.ch

BADMINTON



In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und weisen dem Federball die richtige Richtung. Im Einzel und im Doppel setzen Sie die gelernte Technik und Taktik um und freuen sich über gelungene Schläge und Punkte. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft zudem zu mehr Sicherheit im Alltag. Beim anschliessenden Kaffee wird gelacht und geplaudert.

Badminton/Federball in Schlieren für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr und 14.30–16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	VITIS Badmintonhalle Wiesenstrasse 8 8952 Schlieren
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 www.vitis.ch

Badminton/Federball in Uster

EINSTEIGER/ INNEN	Donnerstag, 13.30–14.30 Uhr
FORT- GESCHRITTENE	Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag um 13.30 Uhr möglich
KURSORT	Blue Shuttle Hallenbadweg 1 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis

INFO/ Traugott Wapp
ANMELDUNG Tel. 078 658 92 40
www.blueshuttle.ch

FELDENKRAIS

Sich entspannt bewegen zu können, ist für unsere Lebensqualität entscheidend. Lektionen in Feldenkrais sind diesbezüglich eine bewährte Hilfe. In den verbal angeleiteten Gruppenlektionen steht nicht die Leistung im Vordergrund, sondern Wohlbefinden und Lust am Erkunden der Bewegung. Leichtigkeit, Vitalität, Koordination und Abbau von Muskelverspannungen verbessern sich so wie nebenher.

Feldenkrais in Dietikon

WANN	Dienstag, 17.00–18.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Anfrage
KURSORT	Zentrum für Komplementärmedizin, Badenerstrasse 21, 8953 Dietikon
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Verena Rytz Tel. 076 564 25 25 vrytz@feldenkrais-bewegt.ch www.feldenkrais-bewegt.ch

Feldenkrais in Uetikon am See

Feldenkrais und Gentle Dance: Feldenkrais in Verbindung mit freier Bewegung und kreativem Tanz.

WANN	Donnerstag, 10.10–11.10 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs Mitte April
KURSORT	Feldenkrais-Praxis Oeltrottenstrasse 7 8707 Uetikon
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Ruth Naef Tel. 044 923 35 51 ruth.naef@zu-frieden.ch www.zu-frieden.ch

Feldenkrais in Winterthur

WANN	Dienstag 17.45–18.45 Uhr Mittwoch 17.30–18.30 Uhr Donnerstag 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	JUWEL-Kosmetik und Feldenkrais-Praxis Untere Kirchgasse 1 8400 Winterthur
KOSTEN	CHF 25.– für 1 Lektion CHF 200.– für 10 Lektionen (Lektion à 60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Ida Rosolen Tel. 052 213 21 19

FLAMENCO - SPANISCHER TANZ

Flamenco ist Leben, Tanz und Musik! Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. Eine Besonderheit des Flamencos ist der Rhythmus. Die spanische Musik begleiten Sie mit Füßen und mit oder ohne Kastagnetten, solo, als Paar oder als Gruppe.

Flamenco in Zürich

WANN	Montag 10.15–11.45 Uhr Montag 15.00–16.30 Uhr
EINSTIEG	Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Studio de Danza Española Albulastrasse 38, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen à 90 Minuten
MITBRINGEN	Flamencoschuhe, wenn vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Susana Barranco Tel. 044 492 38 68 Mobile 079 605 76 42 susana@hispania.ch www.hispania.ch

GESELLSCHAFTSTANZ

Im Grundkurs lernen Sie die ersten Grundschritte der Gesellschaftstänze Langsamer Walzer und Cha-Cha-Cha. Führen und sich führen lassen sind wichtig, um als Paar strahlend mit den ersten Figuren über das Parkett zu tanzen.

Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Dienstag, 17.00–18.15 Uhr
EINSTIEG	Laufend Neuer Kurs: Donnerstag 14.00–15.15 Uhr ab 23.04.
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	Leichte Schuhe/Tanzschuhe
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki Tel. 055 241 10 10 info@solvida.ch www.solvida.ch

NEU // LINE DANCE



Im Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paare, sondern als Einzelpersonen in der Gruppe. Gespielt werden verschiedene Musikrichtungen, vor allem Country-Musik. Line Dance ist sehr beliebt bei allen Altersgruppen.

Line Dance in Zürich

WANN	Montag, 16.00–17.00 Uhr Grundkurs ab 22. Juni 2009
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– für 5 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung und Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Yvonne Kohler 043 233 94 59/ 079 218 75 64 info@tanzschule-yvonne.ch www.tanzschule-yvonne.ch

NORDIC WALKING



Es finden im Kanton Zürich laufend neue Technikkurse statt. CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Minuten. Aktuelle Ausschreibungen unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Telefon 058 451 51 31.

ORIENTALISCHER TANZ

In ungezwungener, humorvoller und angenehmer Umgebung lernen Sie das ABC des orientalischen Tanzes kennen. Basisbewegungen, verschiedene Schritte, Armbewegungen, Übungen zur besseren Körperwahrnehmung, vielseitige Musik, Rhythmus und einfache Choreografien gehören zum vielseitigen Programm.

Orientalischer Tanz in Uster

EINSTIEG	Neuer Kurs auf Anfrage
KURSORT	MOVITY Bewegungsschule GmbH Florastrasse 42, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 110.- für 5 Lektionen à 60 Minuten, Barzahlung des Kursgeldes am 1. Kurstag
LEITUNG	Heidi Reutimann
INFO/ ANMELDUNG	MOVITY Sekretariat, Daniela Lyrer, Tel. 044 940 60 23 info@movity.ch www.movity.ch

Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00–11.30 Uhr Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350.- für 10 Lektionen CHF 180.- für 5 Lektionen CHF 40.- Einzellektion (Lektionen à 90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny Tel. 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch

PILATES, NEU AUCH AUF DEM STUHL



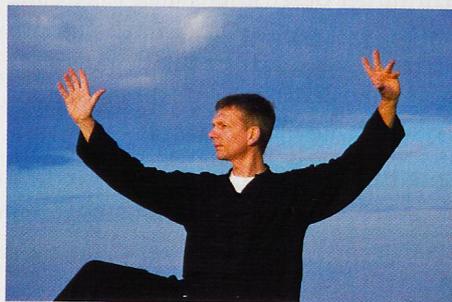
Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tiefliegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln.

Die Pilates-Lektion auf dem Stuhl stärkt die Rücken-, Bauch-, Arm- sowie die Beinmuskulatur. Das Theraband wird in die Übungen integriert. Mittels der Atemtechnik kann die tiefe Bauchmuskulatur intensiver gekräftigt werden. Diese Lektion eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden eine aufrechte Körperhaltung verbessern möchten. So können auch Interessierte mitmachen, die Hüft- oder Beinbeschwerden haben.

Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Pilates: Dienstag, Donnerstag, Freitag, 14.00–15.00 Uhr Pilates auf dem Stuhl: Dienstag, 09.30–10.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, Kleines Handtuch, keine Trainingsschuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler Tel. 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

QIGONG UND TAI-CHI



Qigong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe, körperlicher Beweglichkeit und Kraft. Im Qigong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi - als Schattenboxen bekannt - erlernen Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen. Die einzelnen Anbietenden führen für die beiden Angebote unterschiedliche Schreibweisen und Stile, je nach Ausbildungsort und Lehrperson.

Koordinative Fähigkeiten und Qi Gong in Affoltern am Albis

WANN	Mittwoch 15.15–16.30 Uhr Freitag 15.15–16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Mittwoch: Werkstrasse 1 (vis-à-vis Manor) Freitag: Kath. Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23.-/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme und lockere Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klausner Tel. 043 466 52 14 monikagymoklausner@gmx.ch

Qigong und Taijiquan in Bülach

WANN	Qigong: Dienstag, 17.30–18.30 Uhr Taijiquan: Dienstag, 18.45–19.45 Uhr
EINSTIEG	Laufend Schnupperlektion möglich
KURSORT	Stadhalle Bülach 8180 Bülach
KOSTEN	CHF 180.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan, Meditation, Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch www.ai-tcm.ch

Qigong und Taijiquan in Embrach

WANN	Qigong: Montag, 16.30–17.30 Uhr Taijiquan: 18.00–19.00 Uhr
EINSTIEG	Laufend Schnupperlektion möglich
KURSORT	kienbalance-Praxis TCM Chorherrengasse 3 8424 Embrach
KOSTEN	CHF 180.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan, Meditation, Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch www.ai-tcm.ch

Qigong und Taijiquan in Kloten

WANN	Qigong: Mittwoch, 17.30–18.30 Uhr Taijiquan: Mittwoch, 18.45–19.45 Uhr
EINSTIEG	Laufend Schnupperlektion möglich

KURSORT	Schulhaus Spitz (Oberstufen), Lerchenweg, 8302 Kloten
KOSTEN	CHF 180.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Ai-Schule für Qigong, Taijiquan Meditation, Sharon Aemmer Tel. 044 803 30 30 info@ai-tcm.ch www.ai-tcm.ch

Qi Gong und Feldenkrais® in Pfäffikon

WANN	Montag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Neue Kursteilnehmende sind jederzeit willkommen!
KURSORT	Gymnastikstudio Allegria 8330 Pfäffikon
KOSTEN	CHF 19.50/Lektion à 60 Min. Quartalsweise abgerechnet
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Schuhe mit weichen, flachen Sohlen oder Socken
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler Tel. 043 288 80 70 Mobile 076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00–17.30 Uhr 17.08.–21.09. (7×) 19.10.–07.12. (8×)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und Entspannung, Tai Chi und Qi Gong, Oberlandstrasse 102, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 210.- für 7 Lektionen CHF 240.- für 8 Lektionen (Lektionen à 90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Änne Speich Tel. 044 942 26 56 aespeich@speichpartner.ch

Qi Gong und F. M. Alexander-Technik in Zürich

WANN	Dienstag 10.30–11.45 Uhr Dienstag 12.15–13.30 Uhr
EINSTIEG	Neuer Kurs Mai 2009, Vorkenntnisse sind keine erforderlich, Einstieg laufend
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.-/Lektion à 75 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Tuch zum Liegen, Noppensocken/ Gymnastikschuhe

INFO/ ANMELDUNG	Marianne Bär Tel. 044 272 57 64 info@alexandertechnik-baer.ch www.alexandertechnik-baer.ch
--------------------	---

Tai ji quan (Chen-Stil) in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Dojo Zürich 6 Riedtlistrasse 27, 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 195.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher Tel. 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

Qi Gong und Tai Chi in Zürich

WANN	Donnerstag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Laufend möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.- für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche. Trai- ningsschuhe sind nicht nötig.
HINWEIS	Zu Beginn ist ein Gesundheits- fragebogen auszufüllen.
INFO/ ANMELDUNG	Claudia Hogg Tel. 079 375 52 75 claudia.hogg@gmail.ch

Qi Gong und Tai Chi in Zürich

WANN	Mittwoch, 17.00–18.15 Uhr, oder Freitag, 17.30–18.45 Uhr
EINSTIEG	Nach telefonischer Anfrage möglich
KURSORT	Mittwoch: Birmensdorfer- strasse, 8003 Zürich Freitag: Yogaschule Therese Riedweg, Kasernenstrasse 15, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250.- für 10 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken
INFO/ ANMELDUNG	Ankica Milivojevic Tel. 044 777 61 81 anamiliv@hotmail.com

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Grundschritte und Bewegungen des Salsa werden zu Choreografien zusammengestellt. In der Tanzschule Salsa 1-2-3 erleben Sie, wie einfach und entspannend

Tanzen ist. Mit dem richtigen Ansatz, Leichtigkeit und viel Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen ohne Stress – dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanzt wird in Paaren.

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

WANN	Schnupperlektion: Freitag, 19. Juni, 12.30 Uhr–13.45 Uhr Anfänger/innen: Freitag, ab 26. Juni, 12.30–13.45 Uhr Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr
EINSTIEG	Anfänger/innen auf 26. Juni
KURSORT	Gymnastikraum Kluspark (Altersheim), Asylstrasse 130, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 150.- für 6 Lektionen à 75 Minuten
MITBRINGEN	leichte Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller Tel. 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

STEPPTANZ



Erfüllen Sie sich Ihren lang gehegten Traum und lernen Sie steppen wie Fred Astaire oder Gene Kelly. Zu mitreissenden Rhythmen zu tanzen, macht unglaublich Spass! Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schritt-kombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Steptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

Stepptanz in Rüti

WANN	Donnerstag, 17.00–18.00 Uhr
EINSTIEG	Nach telefonischer Vor- anmeldung jederzeit möglich

KURSORT	Steptanzschule Flying Taps Tanzcenter Rüti, Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 200.– für 10 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Schuhleihe)
HINWEIS	Durchführung bei mind. 7 Teilnehmenden
INFO/ ANMELDUNG	Margrit Lilly Steptanzschule Flying Taps Tel. 041 455 23 23 margrit.lilly@flyingtaps.ch www.flyingtaps.ch

Stepptanz in Uster

EINSTIEG	Neuer Kurs auf Anfrage
KURSORT	MOVITY Bewegungsschule GmbH Florastrasse 42, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 110.– für 5 Lektionen à 60 Minuten; Barzahlung des Kursgeldes am 1. Kurstag
LEITUNG	Sulamit Müntener
INFO/ ANMELDUNG	MOVITY Sekretariat, Daniela Lyrer Tel. 044 940 60 23 info@movity.ch www.movity.ch

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
MITBRINGEN	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
INFO/ ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School Tel. 044 312 51 52 info@tapdance.ch www.tapdance.ch

TANGO ARGENTINO IN ZÜRICH

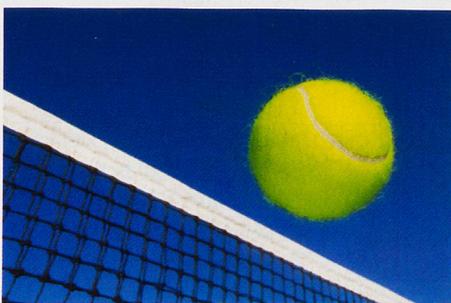
Sie bewegen sich zu argentinischer Tango-
musik und sind gleichzeitig in Gesellschaft.
Die Schrittfolgen fördern das Gedächtnis,
und die Bewegungen im Raum fordern
laufende Anpassung an veränderte Situa-
tionen. Tango Argentino wird im Paar ge-
tanzt. Singles sind willkommen und wer-
den in die Partnerwechsel integriert. Die
Tango-Practica besteht aus einem ange-
leiteten Übungsteil mit Schwerpunktthe-
ma und einem anschliessenden Teil mit
individueller Beratung für alle Niveaus. Für
sorgfältiges Aufwärmen sorgen die spe-

zifisch dem Tango angepassten Felden-
krais-Übungen. Lassen auch Sie sich vom
Tangofieber packen.

Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs 28.04.–30.06. Einstieg jederzeit möglich.
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden, Forchstrasse 248, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen CHF 30.– für einzelne Practica (Practicass à 120 Minuten)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher Tel. 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

TENNIS



Haben Sie Lust, mit Tennisspielen anzufan-
gen? Oder haben Sie früher einmal Tennis
gespielt und möchten wieder einsteigen?
Vielleicht fehlen Ihnen die/der richtige
Tennispartnerin oder -partner? Dann stei-
gen Sie ein in unsere Tenniskurse mit aus-
gebildeten Sportleitenden. Dieser Ball-
sport ist überaus geeignet für Seniorinnen
und Senioren, verbessern Sie doch all Ihre
koordinativen und konditionellen Fertige-
keiten. Sie benötigen sportliche Beklei-
dung und Tennis- oder Turnschuhe. Ten-
nisschläger können gemietet werden.

Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab August
KURSORT	Tennishalle Ambiente 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer

INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann Tel. 044 860 08 48 www.tennisambiance.ch
--------------------	---

Tennis in Buchs

WANN	Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Laufend neue Kurse
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furt- bachstrasse 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 160.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 3er-Gruppe für 8 Lektionen (inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/ ANMELDUNG	Peter Nell Tel. 044 845 06 16 oder 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 15.05.–04.09. (ausser Sommerferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– für 12 Lektionen à 60 Minuten (inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer Tel. 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann Tel. 044 937 25 38

Tennis in Wetzikon

WANN	Montag, 17.08.–28.09. Donnerstag, 20.08.–01.10. 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tennis Club Wetzikon Aemetweg, 8620 Wetzikon
KOSTEN	CHF 140.– pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 175.– pro Person bei 3er-Gruppe für 7 Lektionen (inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Enrique Escuerdo Tel. 079 403 55 53 escuderoenrique@bluewin.ch www.tcwetzikon.ch

YOGA



Einfache Körperübungen verbessern das Körpergefühl, die Beweglichkeit und die Konzentrationsfähigkeit. Entspannungsübungen und Meditation führen zu Klarheit und innerer Ruhe. Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yogastellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

NEU // Hatha Yoga in Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00–10.00 Uhr ab 2. Juni
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Gemeindesaal, 8165 Oberweningen, 1. Stock
KOSTEN	CHF 160.– für 8 Lektionen à 60 Minuten Die erste Yogalektion ist gratis.
MITBRINGEN	Lockere, bequeme Kleidung, Yogamatte, falls vorhanden.
HINWEIS	Kommen Sie möglichst nicht mit vollem Magen.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Heregthy Tel. 043 422 86 57/ 078 851 82 27

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.– Einzellektion CHF 230.– für 10 Lektionen (Lektion à 60 Minuten)
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche. Trainingsschuhe sind keine nötig.
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	27.05.–01.07., Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr, oder 28.05.–02.07., Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200.– für 6 Lektionen CHF 250.– für 8 Lektionen (Lektion à 90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella Tel. 044 211 73 56

Hatha Yoga in Zürich

WANN	ab 03.06. Freitag, 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Möglich
KURSORT	LivingUp Center, im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 10 Lektionen à 60 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Martina Lüscher Tel. 079 325 01 71 info@livingup.ch

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Jeder hat die Chance, möglichen Defiziten aktiv vorzubeugen. Vor allem natürlich durch regelmässige Bewegung, richtige Ernährung und ausreichende Erholung sowie Teilnahme an Pro-Senectute-Weiterbildungsveranstaltungen.

Gedächtnisträff in Bülach

Unser Hirn braucht Training! So wie einen Muskel müssen wir auch das Gehirn trainieren, wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern wollen.

WANN	Jeweils am Montag 14.00–15.45 Uhr 15. Juni, 13. Juli, 17. August
------	--

ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Iris Hauri und Susanne Fritschi
KOSTEN	CHF 160.– (für 6 Monatstreffen)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Anmeldung jeweils für die Teilnahme an sechs Treffen

Gedächtnisclub in Winterthur

WANN	Jeweils am Mittwoch 09.30–11.30 Uhr Gedächtnisclub anspruchsvoll: 24. Juni, 22. Juli, 26. August Gedächtnisclub spielerisch: 10. Juni, 8. Juli, 19. August
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Ruedi Egli, Liz. SIMA®-Trainer, Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
ANMELDUNG	Voraussetzung für den Ge- dächtnisclub ist der Besuch eines Gedächtnistrainings, damit die nötigen Grund- kenntnisse vorhanden sind. Die Teilnahme ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgarten- strasse 1, 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

Älter werden – mobil bleiben – Autofahren Bülach

Wir unterstützen Sie und vermitteln Ihnen mehr Sicherheit im Alltagsverkehr. Auf Ihre individuellen Fragen wird eingegangen.

WANN	Jeweils am Montag 09.00–11.30 Uhr Daten auf Anfrage
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Bernhard Elsener und Brian Weidmann
KOSTEN	CHF 145.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach

Veronika Eggenberger
Tel. 058 451 53 00
veronika.eggenberger@
zh.pro-senectute.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



Sie möchten Ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen? Die Pro Senectute ermöglicht Ihnen das. Mit Gleichgesinnten machen Sie sich auf den Weg, entdecken neue Lebenswelten und heben Schätze aus der Vergangenheit.

Erzählcafé in Bülach

Das waren noch Zeiten ...

In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit Erfahrungen und Erlebnissen, die unser Leben geprägt haben. Wir wenden uns zeitgeschichtlichen Themen zu oder tauschen uns aus über Alltagsfreuden, Alltagslasten, Ängste und Sorgen dieser Zeit.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 26.06. / 31.07. / 28.08. / 25.09. / 30.10. / 27.11. / 04.12.
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Frau Veronika Eggenberger
KOSTEN	Kostenlos
ANMELDUNG	Es ist keine Anmeldung erforderlich.
KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Schreibend in Erinnerungen kramen

Durch anregende und einfache Methoden des biografischen Schreibens lernen Sie, Erlebtes auf Papier festzuhalten. Sie werden im Schatz Ihrer Erinnerungen kramen

und lassen daraus kurze Geschichten entstehen. Für das Schreibseminar sind keine Vorkenntnisse notwendig.

WANN	08.06. / 22.06. / 06.07. / 17.08. / 07.09. / 21.09. / 12.10. von 09.30–12.30 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenenbildnerin und integrative Poesie- und Bibliothekarin
KOSTEN	CHF 390.– für 7 Schreibvormittage
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 25.05.

Stubete «zäme singe» in Winterthur

In fröhlicher Runde singen Sie altbekannte Volkslieder und alles, was das Herz erfreut.

WANN	Jeweils am Dienstagmorgen 13.30–14.30 Uhr 23. Juni, 25. August
ORT	Im Königshof Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Gratis
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

Patchwork Bülach

Patchwork ist Englisch und steht für Flickarbeit. Es ist eine Technik der Textilgestaltung, bei der viele kleine Stoffstücke zu Kunstwerken verarbeitet werden. Gleichgesinnte treffen sich einmal im Monat.

WANN	10×im Jahr, 1×im Monat, Montag, 13.45–16.15 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Lotti Weidmann
KOSTEN	CHF 180.– für 10 Kursnachmittage

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Bülach
Veronika Eggenberger
Tel. 058 451 53 00
veronika.eggenberger@
zh.pro-senectute.ch

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



Sie besitzen einen Personal-Computer oder ein Mobiltelefon. Oder Sie kaufen sich demnächst ein neues Gerät. Sie wollen mehr über seine Nutzungsmöglichkeiten wissen. Unser Angebot reicht von Einführungskursen bis zur Bildbearbeitung am Computer.

Handy-Kurs in Bülach

Im Einführungskurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres eigenen Handys kennen. Sie üben in einer Gruppe von maximal 10 Personen die Grundfunktionen.

WANN	Freitag, 05.06. 13.30–16.30 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Frau C. Perisinotto
KOSTEN	CHF 69.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch
SPEZIELLES	Der Kurs bietet auch Gelegenheit und Zeit, auf individuelle Anliegen einzugehen.

Handy-Kurse Zürich

Bei der Schulung an zwei Kursterminen lernen Sie, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten.

WANN	15. und 22. Juni Zeiten je nach Kurs und Modell
ORT	Pro Senectute ZH

	Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma Surfingsenior, Zürich
KOSTEN	CHF 80.– inkl. Kursmaterial
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Anmeldeschluss: 01.06.

Computer-Einsteigerkurs in Bülach

WANN	ab August 9 Abende zu 100 Minuten
ORT	Berufsschule Bülach Schwerzgrubenstrasse 28 8180 Bülach
LEITUNG	Fachlehrer der Berufsschule Bülach
KOSTEN	CHF 310.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

PC-Grundlagen (Vertiefung) mit Vista und Office 2007 in Bülach

Dieser Kurs richtet sich an alle, die das im PC-Grundlagenkurs (Einstieg) erlangte Wissen vertiefen und erweitern wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Erstellen und Bearbeiten der Ordnerstruktur des Explorers und dem Kennenlernen von Word.

ORT	Berufsschule Bülach Schwerzgrubenstrasse 28 8180 Bülach
LEITUNG	Fachlehrer der Berufsschule Bülach
KOSTEN	CHF 310.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Digitale Fotografie – Einführung in die digitale Bildbearbeitung

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können. Mit dem Programm Photoshop Elements 7 lernen Sie die Grundlagen der Bildbearbeitung kennen.

WANN	Freitag 16., 23., 30. 10./6., 13. 11.
------	--

ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
KOSTEN	CHF 395.–
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00 bis 30.9.

Computer-Einsteigerkurse in Zürich

Wenn Sie den Computer nutzen wollen, um Briefe zu schreiben, im Internet Informationen abzurufen oder eine E-Mail zu senden, dann sollten Sie sich für den Einsteigerkurs anmelden. Geschult wird auf Computern mit dem Betriebssystem Windows XP.

WANN	Freitag, 04.09.–09.10. 09.00–12.00 Uhr (Stufe 1) oder 13.30–16.30 Uhr (Stufe 2)
ORT	Pro Senectute ZH Geschäftsstelle Forchstrasse 145 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 680.– (18 Lektionen) inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Stufe 1: noch nie am PC gearbeitet, Stufe 2: bereits erste Erfahrungen mit dem Computer; Anmeldeschluss 21.08.

COMPUTERIA



In den über zehn mit der Pro Senectute Kanton Zürich verbundenen Computeries treffen sich Interessierte zum Austausch von Erfahrungen mit dem Computer und zum ungezwungenen Zusammensein.

Internetcorner im Waidspital Zürich

Freiwillige unterstützen Besucherinnen und Besucher bei der Nutzung des Com-

puters, beim Einstieg ins Internet und beim Mailen. Für den Besuch sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

WANN	Jeweils Mittwoch und Freitag von 14.00–17.00 Uhr
ORT	Klinik für Akutgeriatrie am Waidspital Tièchestrasse 99 8037 Zürich
LEITUNG	Freiwillige des Internetcorners im Waidspital
KOSTEN	Die Benutzung des Internetcorners ist kostenlos
ANMELDUNG	Ist nicht erforderlich
KONTAKT	Pro Senectute ZH Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00

Computeria 60+ in Winterthur

Die Computeria steht Computer anwendenden Seniorinnen und Senioren, die den Austausch oder Unterstützung in der Handhabung suchen, zur Verfügung. Sie wird von Informatik-Lehrkräften der BFS und von freiwilligen erfahrenen Anwendern betreut.

WANN	Jeweils Samstag (ausser Schulferien) 08.30–11.10 Uhr
ORT	Berufsschule Winterthur, Lehrateliers, Lagerhausstrasse 5, 4. Etage, Winterthur
LEITUNG	Informatik-Lehrer der Berufsfachschule Winterthur, freiwillige Seniorinnen und Senioren der Ortsvertretung Oberwinterthur von Pro Senectute
ANMELDUNG	Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
KONTAKT	Hugo Rütli, Eibenweg 28, 8404 Winterthur, h.ruetli@datacomm.ch

Spezialangebot der Computeria

System sichern (Back-up) und im Notfall wiederherstellen.

WANN	27. Juni
ORT	Berufsschule Winterthur, Lehrateliers, Lagerhausstrasse 5, 4. Etage, Winterthur
LEITUNG	Informatik-Lehrer der Berufsfachschule Winterthur, freiwillige Seniorinnen und Senioren der Ortsvertretung Oberwinterthur von Pro Senectute
ANMELDUNG	Anmeldung notwendig: Hugo Rütli, Eibenweg 28, 8404 Winterthur h.ruetli@datacomm.ch

SPRACHKURSE



Sprachenlernen macht Spass – vor allem zusammen mit Gleichgesinnten in entspannter Lernatmosphäre. Überdies hält lebenslanges Lernen fit und lebendig. Ein Sprachkurs bei Pro Senectute ist ein Lernvergnügen.

Sprachkurse Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch

Möchten Sie sich vertieft mit einer Fremdsprache befassen? Neues dazulernen oder Altes auffrischen und gleichzeitig die Begabung mit Gleichgesinnten pflegen?

Sprachkurse Bülach

WANN	Montag–Freitag, verschiedene Niveaustufen, auf Anfrage
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Sprachlehrerinnen
KOSTEN	CHF 200.– (bei 7 Teilnehmenden) 16 Lektionen

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

SPEZIELLES 1–2 Schnupperlektionen (gratis) sind möglich.

FREIWILLIGENARBEIT



Ein Gewinn für alle: Freiwilligenarbeit schafft Kontakte, ermöglicht neue Erfahrungen, stärkt das Selbstvertrauen. Die Fachstelle für Freiwillige der Pro Senectute Kanton Zürich informiert und berät interessierte Personen und vermittelt geeignete Einsatzplätze. Kontaktieren Sie uns, falls Sie sich für eine Tätigkeit als Freiwillige/r interessieren: Eva Haupt, Fachverantwortliche für Freiwilligenarbeit, Tel. 058 451 51 08, eva.haupt@zh.pro-senectute.ch.

AVANTAGE

GESUND ÄLTER WERDEN IN BETRIEB UND BERUF

AvantAge ist die Fachstelle für Alter und Arbeit. AvantAge befähigt Betriebe und Mitarbeitende, dem demografischen Wandel in der Arbeitswelt aktiv zu begegnen.

Jedes Alter hat seinen Wert und seine Stärke. Die Frage ist nur, wie man damit umgeht. Wir unterstützen Sie gerne beim Aufbruch in ein neues Alter.

«Mit 66 Jahren...»

Sie sind seit Kurzem oder seit einigen Jahren pensioniert und wollen Ihr Leben neu ausrichten. Unter kompetenter AvantAge-Leitung befassen Sie sich mit Ihrem Lebensentwurf für die Zukunft – konkret, persönlich, humorvoll.

WANN Zwei Tage, jeweils am Mittwoch, 09.00–16.30 Uhr
19.08. / 26.08. oder
23.09. / 30.09. oder
21.10. / 28.10.

ORT Zentrum Karl der Grosse
Kirchgasse 14
8001 Zürich

LEITUNG Franzisca Schaub, AvantAge

KOSTEN CHF 250.–

ANMELDUNG AvantAge
Fachstelle Alter und Arbeit
Pro Senectute ZH & BE
Telefon 058 451 51 57
www.avantage.ch

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungszentren

UNTERLAND/FURTTAL
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

LIMMATTAL/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 UMGEBUNG
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

STADT ZÜRICH
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse:
Postfach 1035, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Geschäftsstelle

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch
Internet: www.zh.pro-senectute.ch

 **PRO
SENECTUTE**
KANTON ZÜRICH