

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

**Register:** Weiterbildung

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.07.2025

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

