

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2009)
Heft: 3

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

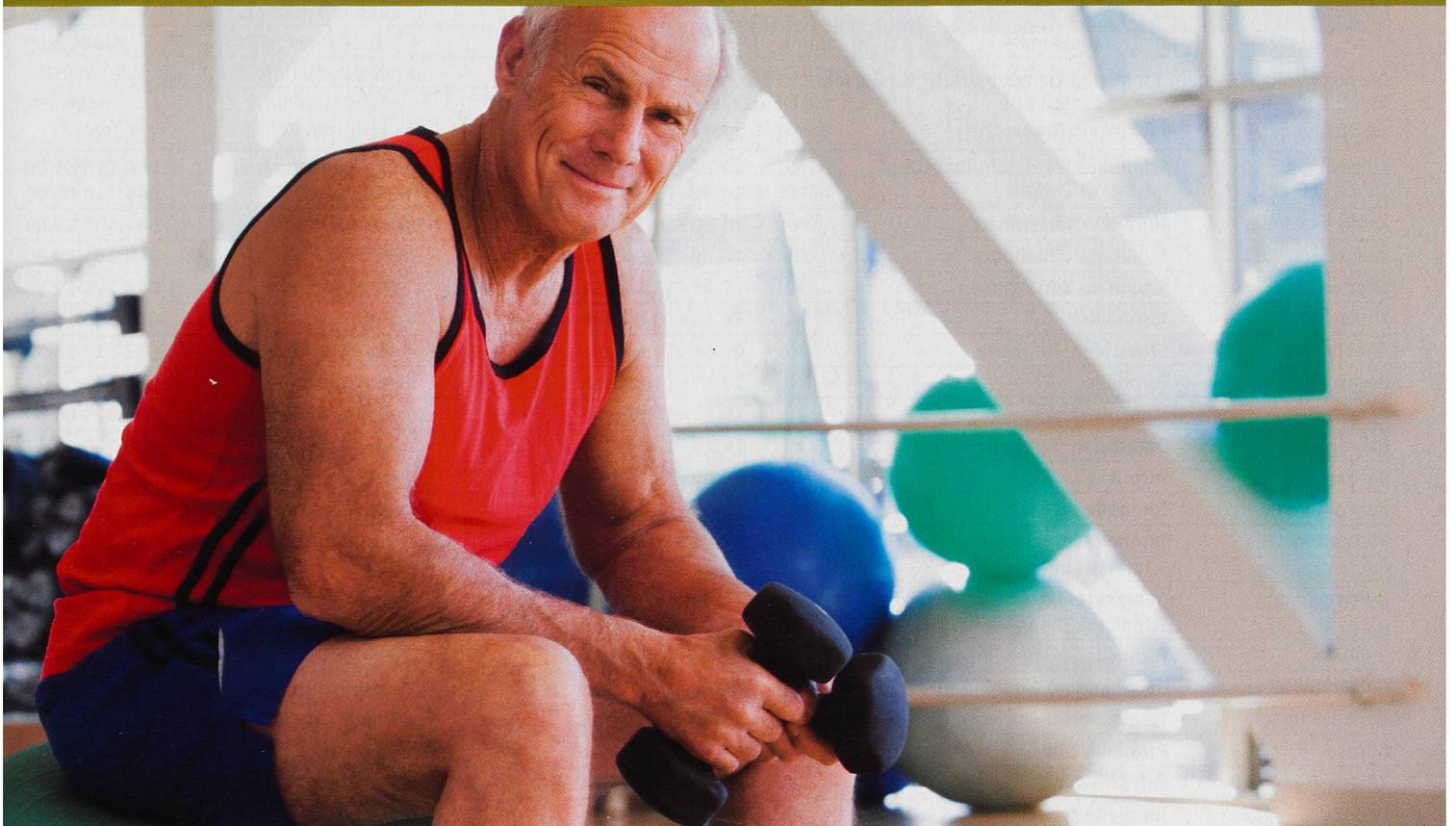
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV

Auf 16 Seiten: Alle Fitnessgruppen nach Ortschaften
und viele weitere aktuelle Angebote im Überblick



SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Aqua-Fitness, Nordic Walking/Walking, Velofahren, Volkstanz und Wandern: 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! Erkundigen Sie sich nach dem reichen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport, unter Tel. 058 451 51 31 oder in den AKTIV-Ausgaben 1/09 und 2/09.

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 am Leiten einer Gruppe in Fitness oder einer anderen Sportart? 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

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. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen. Kontaktieren Sie bei Interesse die entsprechende Sportleitung, sie freut sich auf Ihren Anruf.

Die Abkürzung KGH steht für Kirchgemeindehaus, GZ für Gemeinschaftszentrum.

| ORTSCHAFT | DURCHFÜHRUNGSORT | TAG | ZEIT | LEITER/IN | TELEFON |
|--------------------|--------------------------------|-----|-------------------------------|-----------------------|---------------|
| Adliswil | Schulhaus Werd, Schulhaus Zopf | Mi | 14.00–15.15 Uhr | Hugo Zimmermann | 044 710 31 88 |
| | | Mi | 14.30–15.30 Uhr | Heidi Bianchi | 044 710 64 92 |
| Aesch | Turnhalle Nassenmatt | Mo | 13.30–14.30 Uhr | Lilian Schlund | 044 400 19 84 |
| Aeugst | Schulhaus Gallenbühl | Do | 18.00–19.00 Uhr | Helen Spörri | 044 761 89 80 |
| Affoltern a. A. | Schulhaus Ennetgraben | Mi | 12.45–13.45 / 14.00–15.00 Uhr | Désirée Waech | 044 701 12 93 |
| Altikon | Turnhalle | Mo | 18.00–19.00 Uhr | Christine Jordi | 052 336 17 73 |
| Andelfingen | Oberstufen-Turnhalle | Mo | 09.00–10.00 Uhr | Heidi Frauenfelder | 052 317 16 36 |
| Bachs | Turnhalle | Mi | 13.45–14.45 Uhr | Bettina Imfeld | 044 853 35 27 |
| Bäretswil | Mehrzweckhalle | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Christina Bollier | 043 843 00 83 |
| Bauma | Oberstufen-Turnhalle | Mi | 14.15–15.15 Uhr | Annelies Buchegger | 055 246 62 47 |
| Benken | Turnhalle | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Anna Spalinger | 052 319 23 55 |
| Berg am Irchel | Turnhalle | Mo | 17.15–18.15 Uhr | Angela Schmid | 052 318 16 73 |
| Bonstetten | Turnhalle im Schachen | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Trudi Schriber | 044 700 22 60 |
| | Schulhaus im Bruggen | Mi | 18.30–19.30 Uhr | Gianna Meili | 044 700 09 87 |
| Brütten | Gemeindesaal | Di | 14.00–15.00 Uhr | Ruth Hegner | 052 385 26 58 |
| | Schulhaus Chapf | Mi | 16.00–17.00 Uhr | Erika Eichholzer | 052 345 17 16 |
| Bubikon | Turnhalle Spycherwise | Mo | 13.00–14.00 Uhr | Claire Bodmer | 044 926 78 70 |
| Bubikon/Wolfhausen | Geissbergsaal Wolfhausen | Mo | 13.30–14.30 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
| Buch am Irchel | Turnhalle | Mi | 13.30–14.30 Uhr | Marlies Roost | 052 317 14 02 |
| Buchs | Turnhalle Zihl | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Elsbeth Stämpfli | 044 844 38 06 |
| Bülach | Ref. Kirchgemeindehaus | Di | 08.30–9.30 / 10.00–11.00 Uhr | Erika Marti | 044 860 01 34 |
| Dällikon | Turnhalle Lee Punt | Di | 17.00–18.00 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 803 07 54 |
| Dänikon/Hüttikon | Schulhaus | Mo | 16.45–17.45 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 803 07 54 |
| Dättlikon | Schulhaus Metteln | Mi | 13.30–14.30 Uhr | Esther Fehr | 052 315 53 29 |
| Dielsdorf | Mehrzweckhalle Früebli | Mo | 17.00–18.00 Uhr | Gertrud Gassmann | 044 853 02 13 |
| | Oberstufen-Turnhalle | Mo | 18.30–19.30 Uhr | Gertrud Gassmann | 044 853 02 13 |

| ORTSCHAFT | DURCHFÜHRUNGORT | TAG | ZEIT | LEITER/IN | TELEFON |
|--------------------|--|-----|--|-----------------------|---------------|
| Dietlikon | Alters- und Gesundheitszentrum Pavillon Evang. Freikirche | Mi | 13.45–14.45 Uhr | Ursula Dähler | 044 740 66 23 |
| | | Do | 14.15–15.15 Uhr | Graziella Pfammater | 043 495 06 62 |
| Dietlikon | Turnhalle Dorf | Do | 09.00–09.50 Uhr | Martha Schmid | 044 833 08 68 |
| Dinhard | Sporthalle | Di | 08.50–09.50 Uhr | Margrit Schmid | 052 223 28 88 |
| Dorf | Mehrzweckgebäude | Di | 17.00–18.00 Uhr | Brigitte Müller | 052 317 31 13 |
| Dübendorf | KGH Ref. Kirchenzentrum Pfarrsaal Leepünt | Do | 08.45–9.45 / 10.00–11.00 Uhr | Lotti Rufer | 044 820 23 24 |
| | | Do | 09.30–10.30 Uhr | Marianne Schulz | 044 821 71 64 |
| Egg | Turnhalle Kirchwies | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Liselotte Goepel | 044 923 52 81 |
| Egg/Esslingen | Turnhalle Vogelsang | Mi | 15.30–16.30 Uhr | Liselotte Goepel | 044 923 52 81 |
| Eglisau | Turnhalle Städtli Altersheim Weierbach | Mo | 09.20–10.20 Uhr | Jaqueline Rupp | 044 867 25 75 |
| | | Di | 09.30–10.30 Uhr | Jaqueline Rupp | 044 867 25 75 |
| Elgg | Turnhalle Ritschberg | Mi | 14.15–15.05 / 15.15–16.05 Uhr | Miong Kummert | 052 364 31 89 |
| Ellikon a.d. Thur | Bürgli | Do | 10.00–11.00 Uhr | Regina Lenggenhager | 052 721 30 19 |
| Elsau/Räterschen | Turnhalle Singsaal | Di | 08.00–09.00 Uhr | Vreni Erzinger | 052 363 19 61 |
| | | Do | 09.00–10.00 Uhr | Vreni Erzinger | 052 363 19 61 |
| Embrach | Oberstufen-Turnhalle Turnhalle D Hungerbühl | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Anna Künzi | 044 865 41 67 |
| | | Mi | 15.45–16.45 Uhr | Hansjörg Staub | 044 865 09 64 |
| Fahrweid | Schulhaus Fahrweid | Di | 15.15–16.15 Uhr | Yvonne Sujata | 044 741 20 07 |
| Fällanden | Schulhaus Lätten Schulhaus Lätten | Mo | 17.30–18.30 Uhr, nur Männer | Mirijam Bättig | 043 355 52 25 |
| | | Di | 09.00–10.00 Uhr | Mirijam Bättig | 043 355 52 25 |
| Fehrltorf | Mehrzweckhalle Heiget | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Heidi Nüesch | 044 940 24 42 |
| Feuerthalen | Turnhalle | Di | 09.00–10.00 Uhr | Silvia Marty | 052 659 24 31 |
| Flaach | Alte Turnhalle | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Zivana Gisler | 052 318 19 44 |
| Flurlingen | Turnhalle | Mi | 13.00–14.00 Uhr | Annemarie Dalle Feste | 052 672 72 14 |
| Forch | Zollingerheim | Fr | 08.45–09.45 Uhr | Beatrice Lüthy | 044 261 69 35 |
| Freienstein | Gemeindesaal | Di | 14.30–15.30 Uhr | Käthi Hofmann | 044 865 48 19 |
| Glattfelden | Altersheim | Di | 08.30–09.30 Uhr | Greet Arnold | 044 867 41 12 |
| Gossau | Turnhalle Chapf | Mi | 13.30–14.30 / 14.30–15.30 Uhr | Vreni Syfrig | 044 832 12 27 |
| Grüningen | Zentralschulhaus | Di | 17.30–18.30 Uhr | Ursula Gäumann | 044 935 22 32 |
| Hagenbuch | Gemeindehaus | Do | 09.00–10.00 Uhr | Manuela Hamecher | 052 364 32 37 |
| Hausen a. A. | Turnhalle Albisbrunn | Mo | 09.10–10.10 Uhr | Irma Sutz | 044 764 04 14 |
| Hedingen | Schulhaus Güpf Schulhaus Güpf | Mi | 14.30–15.30 Uhr | Uta Koch | 044 761 34 50 |
| | | Do | 08.00–09.00 Uhr | Jacqueline Weideli | 056 634 25 11 |
| Henggart | Turnhalle | Di | 16.00–17.15 Uhr | Yvonne Deiss | 052 316 21 06 |
| Hinwil | Turnhalle Meiliwiese | Mi | 13.45–14.45 Uhr | Elisabeth Wälti | 044 937 41 31 |
| Hittnau | Turnhalle Sunneberg Kirchgemeindehaus | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Marlies Zumsteg | 044 950 08 77 |
| | | Do | 14.00–15.00 Uhr | Elisabeth Haldimann | 044 950 29 26 |
| Hochfelden | Schulhaus Wisacher | Do | 16.00–17.00 Uhr | Dora Bickel | 044 860 68 81 |
| Hofstetten | Turnhalle | Mo | 15.30–16.15 / 16.30–17.30 Uhr | Marianne Roost | 052 364 25 03 |
| Horgenberg | Mehrzweckgebäude | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Katharina Anderegg | 044 780 83 56 |
| Höri | Glatthalle | Mo | 15.30–16.30 Uhr | Margrith Wenk | 044 858 05 43 |
| Hüntwangen | Mehrzweckhalle | Mi | 13.30–14.30 Uhr | Käthy Daetwyler | 044 867 26 17 |
| Hütten | Mehrzweckgebäude Mehrzweckgebäude | Di | 19.00–20.00 Uhr | Maja Dutler | 044 788 16 78 |
| | | Do | 14.00–15.00 Uhr | Maja Dutler | 044 788 16 78 |
| Illnau-Effretikon | Turnhalle Altersheim Turnhalle Altersheim | Mo | 08.30–09.30 Uhr | Veronika Fehr | 052 346 18 08 |
| | | Mi | 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr | Veronika Fehr | 052 346 18 08 |
| Kappel a. A. | Schulhaus Tömlimatten | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Carla Cochard | 044 767 18 27 |
| Kemptthal/Grafstal | Turnhalle | Di | 08.50–09.50 Uhr | Ruth Hegner | 052 385 26 58 |
| Kilchberg | Schulhaus Brunnenmoos | Mi | 18.00–19.00 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 |
| Kleinandelfingen | Turnhalle Zielacker | Di | 15.30–16.25 / 16.30–17.05 Uhr | Lilo Schwarz | 052 317 32 58 |
| Kloten | Ref. Kirchgemeindehaus Ref. Kirchgemeindehaus Turnhalle Schluefweg Turnhalle Schluefweg Zentrum Schluefweg | Di | 09.00–10.00 Uhr | Iris Aeberhard | 044 813 33 25 |
| | | Di | 10.00–11.00 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 803 07 54 |
| | | Do | 14.00–15.00 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 803 07 54 |
| | | Fr | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Rolf Schneider | 044 813 71 40 |
| | | Fr | 10.30–11.30 Uhr | Margrith Hügi | 044 814 13 71 |
| Knonau | Turnhalle Stampfi Turnhalle Stampfi | Mo | 14.00–15.00 Uhr | Ruth Germann | 044 767 04 07 |
| | | Do | Sommer 19.00–20.00 Uhr Winter 17.30–18.30 Uhr | Ruth Germann | 044 767 04 07 |
| Kollbrunn | Turnhalle | Mi | 13.30–14.30 Uhr | Lorette Schneeberger | 052 383 11 20 |
| Langnau a. A. | Turnhalle Schulhaus Widmer | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Yuko Lanz-Maebashi | 044 713 16 58 |

| ORTSCHAFT | DURCHFÜHRUNGSORT | TAG | ZEIT | LEITER/IN | TELEFON |
|--------------------|-------------------------------|-----|-----------------|-----------------------|---------------|
| Männedorf | Neue Turnhalle Blatten | Di | 08.00–09.00 Uhr | Regula Peter | 044 920 48 08 |
| | Schulhaus Blatten | Di | 11.00–12.00 Uhr | Regula Peter | 044 920 48 08 |
| | Alterssiedlung Männedorf | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Marianne Kuhn | 044 920 00 58 |
| Maschwanden | Schulhaus am Bach | Di | 15.45–16.45 Uhr | Liselotte Simon | 044 767 04 69 |
| Maur | Schulhaus Pünt | Di | 20.00–21.00 Uhr | Heidi Schmid | 044 813 47 18 |
| | Turnhalle Looren | Mi | 08.45–09.45 Uhr | Karin Brang | 044 980 09 50 |
| Meilen | Neue Turnhalle Feldmeilen | Di | 15.40–16.40 Uhr | Liselotte Goepel | 044 923 52 81 |
| | Turnhalle Obermeilen | Fr | 15.40–16.40 Uhr | Brigitte Kipfer | 044 923 04 22 |
| | Turnhalle Dorf | Fr | 17.00–18.00 Uhr | Brigitte Kipfer | 044 923 04 22 |
| Mettmenstetten | Turnhalle Wygarten | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Heidi Schoch | 044 767 11 31 |
| Mönchaltorf | Turnhalle Riedwis | Mi | 10.00–11.00 Uhr | Trudy Facetti | 044 940 53 73 |
| | Turnhalle Hagacher | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Ursula Hotz | 044 948 12 94 |
| Nänikon | Schulhaus Wüeri | Di | 09.00–10.00 Uhr | Susanne Frankauer | 044 940 95 13 |
| Neerach | Mehrzweckanlage | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Beatrice Jakober | 044 875 06 33 |
| Niederglatt | Singsaal Eichli | Mo | 08.30–09.30 Uhr | Ursula Gassmann | 044 850 36 22 |
| Niederhasli | Kirchgemeindehaus | Mo | 14.00–15.00 Uhr | Heidi Schmid | 044 813 47 18 |
| | Schulhaus Seehalde | Mi | 10.00–11.00 Uhr | Gaby Lardon | 044 851 02 41 |
| | Schulhaus Seehalde | Do | 10.10–11.10 Uhr | Gaby Lardon | 044 851 02 41 |
| Niederweningen | Turnhalle Schmittwis | Mi | 13.30–14.30 Uhr | Marianne Süss | 056 249 30 60 |
| | Turnhalle Schmittwis | Mi | 14.30–15.30 Uhr | Silvia Frei | 044 856 19 46 |
| Nürens Dorf | Schulhaus Ebnet | Mo | 16.45–17.45 Uhr | Nelly Eigenmann | 044 836 69 22 |
| Oberembrach | Turnhalle Zweigärten | Mi | 18.30–19.30 Uhr | Marianne Herter | 044 865 57 42 |
| Oberengstringen | Ref. Kirchgemeindehaus | Di | 09.45–10.45 Uhr | Clotilde Wydler | 044 750 46 15 |
| Oberglatt | Turnhalle | Mi | 13.30–14.30 Uhr | Marlies Vollenweider | 044 817 09 79 |
| Oberhasli | Primarschulhaus Mehrzweckraum | Do | 14.00–15.00 Uhr | Gaby Lardon | 044 851 02 41 |
| Ober-Ohringen | Turnhalle | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Elisabeth Messikommer | 052 336 12 73 |
| Oberrieden | GAWO | Di | 09.00–10.00 Uhr | Annemarie Wehrli | 044 721 14 78 |
| Obfelden | Kirchfeld | Mi | 13.45–15.45 Uhr | Jacqueline Bossard | 044 761 12 86 |
| Oetwil a. d. L. | Schulhaus Letten | Mo | 07.30–08.15 Uhr | Beatrice Kunz | 044 748 15 04 |
| Oetwil a. S. | Turnhalle Dörfli | Mo | 13.30–14.30 Uhr | Josef Fischer | 044 929 21 19 |
| | Turnhalle Dörfli | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Cora Kerst | 044 929 14 95 |
| Opfikon-Glattbrugg | Ref. Kirchgemeindehaus | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Theres Kümin | 044 830 71 23 |
| Ossingen | Turnhalle Orenberg | Di | 12.15–13.15 Uhr | Esther Günthardt | 052 317 32 31 |
| | Turnhalle Orenberg | Mi | 19.00–20.00 Uhr | Esther Günthardt | 052 317 32 31 |
| Otelfingen | Gemeindehaus | Do | 14.00–15.00 Uhr | Silvia Epprecht | 044 844 35 10 |
| Ottenbach | Turnhalle Chappelisteig | Mi | 16.00–17.00 Uhr | Kathrin Noser | 044 761 26 96 |
| Pfäffikon | Neuhof | Mo | 09.30–10.30 Uhr | Silvia Bigler | 044 950 59 07 |
| | Kath. Kirche St. Benignus | Di | 14.00–15.00 Uhr | Mirjam Roth | 052 384 15 11 |
| Pfunggen | Gemeindesaal | Mo | 14.30–15.30 Uhr | Erika Hefti Grunder | 052 315 50 25 |
| | Gemeindesaal | Di | 08.30–09.30 Uhr | Erika Hefti Grunder | 052 315 50 25 |
| | Turnhalle | Do | 09.00–10.00 Uhr | Erika Hefti Grunder | 052 315 50 25 |
| Rafz | Turnhalle Schulhaus Götzen | Mo | 07.45–08.05 Uhr | Sylvia Sigrist | 044 869 06 01 |
| | Turnhalle Schulhaus Götzen | Mi | 13.45–14.45 Uhr | Hilde Baur | 044 869 99 93 |
| Regensdorf | Turnhalle Ruggenacher | Mi | 08.30–09.45 Uhr | Susi Frauenfelder | 044 803 07 54 |
| Rheinau | Mehrzweckgebäude | Mo | 13.00–14.00 Uhr | Annemarie Dalle Feste | 052 672 72 14 |
| | Mehrzweckgebäude | Do | 08.00–09.00 Uhr | Annemarie Dalle Feste | 052 672 72 14 |
| Richterswil | Schulhaus Töss | Mi | 15.30–16.30 Uhr | Anne-C. Busshart | 044 784 81 34 |
| Rifferswil | Schulhaus | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Monika Klausner | 043 466 52 14 |
| Rikon | Turnhalle | Mi | 15.15–16.15 Uhr | Lorette Schneeberger | 052 383 11 20 |
| Rümlang | Altersheim | Di | 09.30–10.30 Uhr | Marlies Vollenweider | 044 817 09 79 |
| Russikon | Alte Turnhalle | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Ursula Bosshard | 044 954 05 26 |
| Rüti | Schulhaus Schanz | Mi | 17.00–18.00 Uhr | Vreni Syfrig | 044 932 12 27 |
| | Felsberg Rüti | Do | 09.15–10.15 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
| | Alterssiedlung Breitenhof | Do | 10.30–11.30 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
| Samstagern | Turnhalle Schulhaus | Mo | 16.15–17.15 Uhr | Anne-C. Busshart | 044 784 81 34 |
| Schlatt | Turnhalle | Mi | 08.45–09.45 Uhr | Gertrud Egg | 052 364 12 94 |
| Schlieren | Schulhaus Hofacker | Mo | 17.30–18.30 Uhr | Margrith Stillhart | 044 740 50 80 |
| | Schulhaus Zelgli | Di | 08.00–09.00 Uhr | Waltraud Hofstetter | 044 730 03 07 |
| | Schulhaus Hofacker | Mi | 08.00–09.00 Uhr | Waltraud Hofstetter | 044 730 03 07 |
| | Sandbühl | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Monica Oertli | 044 740 50 25 |
| | Gemeinschaftsraum Post | Mi | 09.15–10.15 Uhr | Waltraud Hofstetter | 044 730 03 07 |
| | Spital Limmattal | Do | 08.50–09.50 Uhr | Margrith Stillhart | 044 740 50 80 |
| Schöfflisdorf | Turnhalle Rietli | Do | 08.00–09.00 Uhr | Susanne Binder | 056 243 18 34 |

| ORTSCHAFT | DURCHFÜHRUNGORT | TAG | ZEIT | LEITER/IN | TELEFON |
|-------------------------|--------------------------|-----|-------------------------------|-----------------------|---------------|
| Schönenberg | Kath. Kirchensaal | Do | 09.00–10.00 Uhr | Maria Schuler | 044 788 10 67 |
| Schwerzenbach | Chimlisaal | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Elsy Pfeuti | 044 825 36 28 |
| Seuzach | Turnhalle Halden | Mi | 14.00–15.00 / 15.00–16.00 Uhr | Heidi Villiger | 052 233 01 16 |
| Stadel | Altes Gemeindehaus | Mo | 14.00–15.00 Uhr | Silvia Vollenweider | 044 814 12 91 |
| | Singsaal Oberstufe | Mi | 09.00–09.55 Uhr | Susanne Fasnacht | 044 858 18 94 |
| | Singsaal Oberstufe | Mi | 10.00–10.55 Uhr | Elisabeth Graf | 044 858 23 40 |
| Stäfa | Alterszentrum Lanzeln | Mo | 16.00–17.00 Uhr | Beatrice Lüthy | 044 261 69 35 |
| | Alterszentrum Lanzeln | Mi | 09.15–10.00 Uhr | Doris Clement | 044 926 32 72 |
| Stallikon | Turnhalle Loomatt | Mo | 17.30–18.30 Uhr | Trudi Schriber | 044 700 22 60 |
| Stammheim | Oberstufen–Turnhalle | Mi | 14.30–15.30 / 15.30–16.30 Uhr | Monica Helbling | 052 745 28 48 |
| Steinmaur | Turnhalle | Mi | 15.45–17.45 Uhr | Heidi Lehmann | 044 853 02 45 |
| Tagelswangen | Gemeindesaal | Di | 10.30–11.30 Uhr | Ruth Hegner | 052 385 26 58 |
| Tann/Dürnten | Kath. Pfarreiheim | Di | 10.00–11.00 Uhr | Beatrice Frischknecht | 055 243 23 07 |
| | Turnhalle Nauen | Mi | 13.30–14.30 / 14.45–15.45 Uhr | Vreni Müller | 055 240 73 46 |
| | Schulhaus Bogenacker | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Walter Denzler | 055 240 71 82 |
| Thalheim a. d. Thur | Turnhalle | Mi | 09.30–10.30 Uhr | Christine Jordi | 052 336 17 73 |
| Thalwil | Alterszentrum Serata | Mo | 09.30–10.30 Uhr | Monique Meyer–Fausch | 044 720 62 13 |
| | Schulhaus Schwandel | Fr | 16.30–17.30 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 |
| Trüllikon | Mehrzweckhalle | Mi | 08.30–09.30 Uhr | Yvonne Deiss | 052 316 21 06 |
| Truttikon | Turnhalle | Di | 18.30–19.30 Uhr | Ruth Frei | 052 317 13 25 |
| Turbenthal | Turnhalle Risi | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Rita Kobler | 052 385 46 57 |
| Uetikon a. S. | Turnhalle Rossweid | Mi | 13.00–14.00 / 14.00–15.00 Uhr | Paula Hunkeler | 044 920 10 42 |
| | Turnhalle Uetikon | Do | 14.00–15.00 Uhr | Elbjörg Schinzel | 044 920 00 97 |
| Uhwiesen | Oberstufen–Turnhalle | Mo | 08.15–09.15 / 09.15–10.15 Uhr | Anna Spalinger | 052 319 23 55 |
| Uitikon | Kath. Kirche Üdlikerhuus | Do | 09.00–09.50 / 10.10–11.00 Uhr | Yvonne Sujata | 044 741 20 07 |
| Unterengstringen | Schulhaus Büel | Di | 09.00–10.00 Uhr | Susi Flückiger | 044 869 23 09 |
| Uster | Ref. Kirchgem. Kreuz | Mo | 09.00–10.00 Uhr | Helen Wiedmer | 044 932 38 10 |
| | Ref. Kirchgem. Kreuz | Mo | 10.00–11.00 Uhr | Karin Auer | 044 940 11 20 |
| | Pflegeheim Neuwies | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Heidi Roth | 044 940 07 66 |
| | Sporthalle Buchholz | Do | 14.00–15.00 Uhr | Annie Rothenbach | 044 940 35 46 |
| | Turnhalle Weidli | Do | 14.00–15.00 Uhr, nur Männer | Rosemarie Widmer | 044 932 77 85 |
| Volketswil | Rehbühl | Mo | 09.00–10.00 Uhr | Marlies Staub | 044 825 18 70 |
| | Schulhaus Zentral | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Margrit Singh | 055 244 11 20 |
| | Schulhaus Feldhof | Mi | 15.00–16.00 Uhr | Margrit Singh | 055 244 11 20 |
| Wädenswil | Altersheim Fuhr | Mo | 14.00–15.00 Uhr | Trudi Rusca | 044 770 26 40 |
| | Alterssiedlung Tobelrai | Di | 08.45–09.45 Uhr | Marlies Dorfschmid | 044 780 61 12 |
| | Turnhalle Glärnisch | Di | 16.25–17.25 / 17.30–18.30 Uhr | Annemarie Müller | 044 725 79 92 |
| | Alterssiedlung Bin Rääbe | Mi | 08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr | Maja Dutler | 044 788 16 78 |
| Wald | Altersheim drei Tannen | Mo | 09.15–10–15 Uhr | Rosmarie Zanet | 055 246 20 16 |
| | Hallenbad Wald/Gym. | Di | 10.15–11.15 Uhr | Rosmarie Zanet | 055 246 20 16 |
| | Hallenbad Wald/Gym. | Do | 10.15–11.15 Uhr | Rosmarie Zanet | 055 246 20 16 |
| Wallisellen | Kirchgemeindehaus | Di | 08.30–10.30 Uhr | Käthi Räuftlin | 052 384 17 53 |
| | Mehrzweckhalle | Do | 08.00–10.00 Uhr | Emil Notz | 044 833 17 87 |
| Waltalingen/Guntalingen | Turnhalle | Mi | 13.45–14.45 Uhr | Gerda Breitenmoser | 052 745 25 01 |
| Wangen–Brüttisellen | Schurterhus | Di | 14.00–15.00 Uhr | Klara Sonderegger | 044 833 34 83 |
| Weiach | Kleiner Gemeindesaal | Do | 09.00–10.00 Uhr | Käthi Daetwyler | 044 867 26 17 |
| Weiningen | Schlössli | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Yvonne Sujata | 044 741 20 07 |
| Weisslingen | Kirchgemeindehaus | Do | 14.15–15.15 Uhr | Andrea Egli | 052 384 00 70 |
| Wetzikon | Turnhalle Feld | Mi | 13.45–14.45 Uhr | Rosmarie Widmer | 044 932 77 85 |
| | Turnhalle Bühl | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Irene Kupper | 044 930 02 40 |
| Wiesendangen | Kirchgemeindehaus | Di | 09.00–10.00 Uhr | Vreni Villiger | 052 337 31 11 |
| Wildberg | Turnhalle | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Ruth Hegner | 052 385 26 58 |
| | Turnhalle | Do | 08.30–09.30 Uhr | Ruth Hegner | 052 385 26 58 |
| Will | Turnhalle Landbühl | Mi | 15.00–16.00 Uhr | Agnes Meier | 044 869 06 41 |
| Winkel | Saal Sigristenstiftung | Mo | 09.00–10.00 Uhr | Ruth Gut | 044 860 30 39 |
| | Schulhaus Hungerbühl | Di | 09.00–10.00 Uhr | Ruth Gut | 044 860 30 39 |
| Winterthur | KGH Zwinglikirche | Di | 08.30–09.30 / 10.00–11.00 Uhr | Elsbeth Stucki | 052 232 01 11 |
| | KGH Liebestrasse | Di | 09.00–10.00 Uhr | Elisabeth Harlacher | 052 203 38 82 |
| | Turnhalle Neuwiesen | Mi | 16.30–17.30 Uhr | Ruth Weber | 052 223 12 08 |
| Winterthur (Ober–) | KGH Oberwinterthur | Di | 09.00–10.00 Uhr | Ruth Wagner | 052 363 15 25 |
| | Zentrum am Buck | Mi | 08.30–09.30 Uhr | Christa Schreyer | 052 242 47 57 |
| | Zentrum am Buck | Mi | 09.30–10.30 / 10.30–11.30 Uhr | Nadja Wilks | 052 222 50 55 |
| | KGH Oberwinterthur | Do | 08.45–09.45 / 09.45–10.45 Uhr | Gerda Breitenmoser | 052 745 25 01 |
| Winterthur Seen | Ref. KGH Seen | Mo | 14.00–14.50 / 15.00–15.50 Uhr | Dora Dümel | 052 222 45 32 |

| ORTSCHAFT | DURCHFÜHRUNGORT | TAG | ZEIT | LEITER/IN | TELEFON |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------------|---------------|
| Winterthur Sennhof | Wolferhaus | Mi | 09.15–10.15 Uhr | Dora Dümel | 052 222 45 32 |
| Winterthur Stadel | Werkschule Grundhof | Di | 10.10–11.10 Uhr | Margrit Schmid | 052 223 28 88 |
| Winterthur Veltheim | KGH Veltheim | Do | 08.45–09.45 / 09.50–10.50 Uhr | Dora Dümel | 052 222 45 32 |
| | KGH Feldstrasse | Fr | 08.30–09.30 Uhr | Elisabeth Haller | 052 223 15 62 |
| Winterthur Wülflingen | KGH Wülflingen | Mi | 08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr | Marlis Jegi | 079 380 88 09 |
| | KGH Wülflingen | Mi | 14.30–15.30 Uhr | Dora Dümel | 052 222 45 32 |
| Zollikerberg | Neue Turnhalle Schulweg | Mi | 18.00–19.00 / 19.15–20.45 Uhr | Daniel Stark | 044 391 72 15 |
| | Ref. Kirchgemeindehaus | Fr | 09.00–10.00 Uhr | Margrit Ziebold | 043 499 94 92 |
| Zollikon/Zollikerberg | KGH Rösslirain | Mi | 09.15–10.15 Uhr | Brigitte Schäpper | 044 391 96 52 |
| Zumikon | Ref. Kirchgemeindehaus | Di | 10.15–11.15 Uhr | Käthi Suter | 043 277 94 53 |
| Zürich, Kreis 1 | Eglise française | Di | 14.30–15.30 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 |
| Zürich, Kreis 2 | Ref. KGH Leimbach | Di | 08.30–09.30 Uhr | Eveline Jäger | 044 481 57 01 |
| Zürich, Kreis 2 | Altersheim Mittelleimbach | Di | 08.50–09.40 Uhr | Trix Romer | 044 481 58 40 |
| | Ref. KGH Enge | Mi | 08.00–08.50 / 09.10–10.00 Uhr | Hannelore Bösch | 044 363 80 88 |
| | Pfarreizentrum St. Franziskus | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Margaretha Steffen | 044 483 07 44 |
| | Altersheim Mittelleimbach | Do | 09.00–09.50 Uhr | Trix Romer | 044 481 58 40 |
| Zürich, Kreis 3 | KGH Friesenberg | Di | 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr | Trudi Schriber | 044 700 22 60 |
| | Ref. KGH im Gut | Di | 09.00–10.00 Uhr | Maria Regula Hegner | 044 381 16 79 |
| | Ref. KGH Bühl/Wiedikon | Di | 09.15–10.15 Uhr | Esther Büchi | 044 462 57 85 |
| | Ref. Kirchgemeindesaal, Friesenberg | Di | 14.00–15.00 Uhr | Susanne Müller-Rasper | 044 462 25 66 |
| | Kirchgemeinde Herz Jesu, Pfarreisaal | Mi | 10.00–11.00 Uhr | Ida Gmür | 044 461 60 42 |
| | Zwinglihaus | Mi | 10.00–11.00 Uhr | Kathrin Däster Affi | 044 342 40 31 |
| Zürich, Kreis 4 | Ref. KGH Wiedikon | Do | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Priska Frei | 044 401 24 59 |
| | KGH Hard | Mo | 8–9 / 9–10 / 10–11 Uhr | Priska Frei | 044 401 24 59 |
| | KGH Pfarrei St. Felix und Regula | Di | 09.00–09.50 Uhr | Marianna Zuccatti | 044 361 04 18 |
| | Ref. KGH Aussersihl | Mi | 08.30–09.30 / 09.45–10.45 Uhr | Edith Stieger | 044 491 70 30 |
| Zürich, Kreis 5 | KGH Pfarrei St. Felix und Regula | Do | 08.00–09.00 / 09.00–10.00 Uhr | Helen Artho | 044 241 33 79 |
| | Ref. KGH Industriequartier | Di | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Sabrije Tahiraj | 043 288 54 85 |
| Zürich, Kreis 6 | Christl. Zentrum Buchegg | Mo | 09.30–10.30 Uhr | Marianne Kägi | 044 302 14 60 |
| | Ref. KGH Paulus | Di | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr | Rita Hunziker | 044 362 28 15 |
| | KGH Oberstrass | Do | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr | Paula Hitz | 044 381 93 43 |
| Zürich, Kreis 7 | Altersheim Kluspark | Mo | 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr | Doris Jaeggi | 044 381 17 14 |
| | Ref. KGH Hottingen | Di | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Paula Hitz | 044 381 93 43 |
| | Kath. KGH Witikon | Mi | 8.30–9.15/9.30–10.15/10.15–11 Uhr | Gertrud Weibel | 044 381 60 39 |
| | Ref. KGH Witikon | Mi | 08.45–09.45 / 10.00–11.00 Uhr | Paula Hitz | 044 381 93 43 |
| Zürich, Kreis 9 | Kirchgemeinde St. Konrad | Di | 8–9 / 9–10 / 10–11 Uhr | Priska Frei | 044 401 24 59 |
| | Turnhalle Schulhaus Triemli | Mi | 08.00–09.00 Uhr | Sonja Wiederkehr | 044 431 06 86 |
| | GZ Bachwiesen | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Doris Dähler | 044 401 31 10 |
| Zürich, Kreis 10 | Ref. KGH Höngg | Mo | 09.50–10.50 Uhr | Silvia Siegfried | 044 341 83 08 |
| | Kath. KGH Glaubten | Mo | 09.30–10.30 Uhr | Danila Stoffel | 044 371 79 23 |
| | Schulhaus Schauenberg | Mo | 20.00–21.15 Uhr | Eveline Kipfer | 044 371 38 48 |
| | Ref. KGH Höngg | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Clothilde Wydler | 044 750 46 15 |
| | Altersheim Sydefädeli | Mi | 10.00–11.00 Uhr | Karin Krönert | 044 342 09 31 |
| | Turnhaus Letten | Do | 16.30–17.30 / 17.30–18.45 Uhr | Doris Dähler | 044 401 31 10 |
| | Ref. KGH Höngg | Fr | 8.45–9.45/10.15–11.15, nur Frauen | Annabeth Juchli | 044 273 61 59 |
| KGH Wipkingen | Fr | 14.30–15.30 Uhr | Hani Meili-Schibli | 044 363 50 47 | |
| Zürich, Kreis 11 | Ref. KGH Seebach | Mo | 09.00–10.00 Uhr | Sonja Schlatter | 044 302 56 82 |
| | Alterswohnheim Riedhof | Mo | 09.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr | Karin Krönert | 044 342 09 31 |
| | Alterswohnheim Grünhalde | Mo | 10.15–11.15 Uhr | Sonja Schlatter | 044 302 56 82 |
| | KGH Glaubten | Di | 08.30–09.30 / 09.30–10.30 Uhr | Marianne Schraner | 044 311 67 11 |
| | Ref. KGH Saatlen | Di | 09.00–10.00 Uhr | Ludwig Caplazi | 044 431 03 93 |
| | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | Di | 09.30–10.30 Uhr | Trudy Rickenbacher | 044 311 66 13 |
| | GZ Seebach | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Heidy Zika | 044 814 07 70 |
| | Ref. KGH Oerlikon | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Amida Gämperle | 044 371 92 00 |
| | Ref. KGH Oerlikon | Do | 09.00–10.00 Uhr | Amida Gämperle | 044 371 92 00 |
| | Pfarrsaal Maria Lourdes | Mi | 09.00–10.00 Uhr | Anita Schürch | 044 301 14 73 |
| | Pfarrsaal Maria Lourdes | Do | 08.45–09.45 Uhr | Bruno Moser | 044 302 21 80 |
| | KGH Glaubten | Do | 09.30–10.30 Uhr | Ruedi Bauert | 044 341 09 52 |
| | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | Fr | 09.30–10.30 Uhr | Trudy Rickenbacher | 044 311 66 13 |
| Zürich, Kreis 12 | KGH Schwamendingen | Mo | 14.30–15.30 Uhr | Hanna Koller | 044 350 66 17 |
| | Pfarreisaal Herz-Jesu-Kirche | Di | 08.30–09.30 Uhr | Sonja Virchaux | 044 321 14 24 |
| | GZ Hirzenbach | Mi | 09.30–10.30 Uhr | Irène Bertschi | 044 322 60 20 |
| | Alterssiedlung Probstei | Do | 9–10/10–11 Uhr, nur Frauen | Christa Hennecke | 044 362 57 41 |
| | Ref. KGH Schwamendingen | Do | 9.00–10.00 / 10.00–11.00 Uhr | Marianne Schraner | 044 311 67 11 |
| Zwillikon | Schulhaus Langackerstrasse | Mi | 14.00–15.00 Uhr | Rosmarie Buri | 044 761 46 92 |

ORIENTIERUNGS- WANDERN

Mit Karte, kompetenter Leitung und in Ihrem individuellen Tempo wandern Sie zu ausgesteckten Posten.

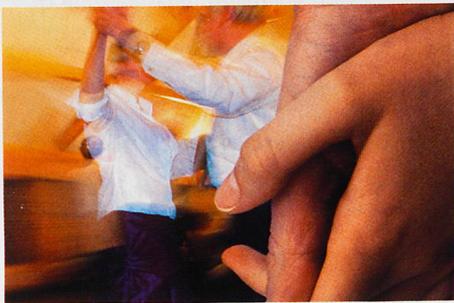
| | |
|------------|--|
| WANN | 7. September, Landforst (Zimmerberg) |
| TREFFPUNKT | Postauto-Haltestelle Gattikerhöhe, Strasse Thalwil-Langnau-Gattikon, 13.15 Uhr |
| WANN | 5. Oktober, Winterthur, Stadtwanderung |
| TREFFPUNKT | Stadtkirche Altstadt, Turmseite, Winterthur, 13.15 Uhr |

THÉ DANSANT

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.

| | |
|----------|--|
| WANN | Jeden 3. Dienstag im Monat: 15. September, 20. Oktober, 17. November |
| ZEIT | Von 14 bis 17 Uhr |
| EINTRITT | CHF 10.- |
| ORT | Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich. Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon. |

NEU // PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ IN WINTERTHUR



Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Kommen Sie einfach vorbei, wir erwarten Sie in stimmungsvoller Atmosphäre im Festsaal des Kirchgemeindehauses an der Liebestrasse.

| | |
|------|------------------------|
| WANN | Mittwoch, 11. November |
| ZEIT | Von 14 bis 17 Uhr |

| | |
|----------|--|
| EINTRITT | CHF 15.- |
| ORT | Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur |
| INFO | Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Tel. 058 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch |

NEU // SALSA PARTY

Endlich ein Party-Angebot für Salsa-Begeisterte über 50 Jahre! Wer in Südamerika im Urlaub oder auf andere Weise mit Salsa Bekanntschaft gemacht hat, der kann auf einer Über-50-Party diesen Tanz auf seine Art ausleben. Auch wenn man ins Schwitzen kommt, wird dies nicht übel genommen. Eines steht im Übrigen fest: Tanzen ist eine der gesündesten Sportarten. (Salsa-Kurse für Beginnende und Fortgeschrittene siehe Seite 10.)

| | |
|--------------------|---|
| WANN | 8. und 22. September, 6. und 27. Oktober, 10. und 24. November |
| ZEIT | Von 16.50 bis 18.50 Uhr |
| KURSORT | Mellow-Club, Albisstr. 84, 8038 Zürich-Wollishofen |
| KOSTEN | CHF 10.- |
| INFO/ ANMELDUNG | Rodolfo Müller Tel. 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch |

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.

NEU // ANTARA®

Das moderne Training verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara® führt zu einem kräftigen Rücken und einem flachen Bauch, einer starken Mitte und attraktiver Körperhaltung. Gratis Schnupperlektion ohne Voranmeldung. Einfach

kommen und mitmachen: Donnerstag, 1. Oktober 2009, 16.00 bis 17.00 Uhr

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Donnerstag, 16.00–17.00 Uhr 22.10.–17.12. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| KURSORT | Zentrum für Bewegung Hofwiesenstrasse 22 8634 Hombrechtikon |
| KOSTEN | CHF 130.- für 9 Lektionen à 60 Min. |
| MITBRINGEN | Bewegungskleidung (Trainer/Jogginghose), Antirutsch-Socken, Frottiertuch. |
| INFO | Beatrice Frischknecht Tel. 055 243 23 07 beatrice.frischknecht@gmx.ch |
| INFO/ ANMELDUNG | Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch |

ATEM UND BEWEGUNG

Atem und Bewegung in Uster

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Freitag, 08.30–09.30 Uhr 18.09.–23.10. |
| EINSTIEG | Nach telefonischer Voranmeldung jederzeit möglich. |
| KURSORT | Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1, 8610 Uster, 1. Stock |
| KOSTEN | CHF 23.- für Einzellektion CHF 132.- für 6 Lektionen |
| MITBRINGEN | Bequeme Kleidung, Socken, keine Strassenschuhe |
| INFO/ ANMELDUNG | Brigitt Schaub Tel. 044 940 83 89 brigitt@schaub.ws |
| ANMELDUNG | Tel. 078 658 92 40 www.blueshuttle.ch |

BADMINTON

Badminton/Federball in Zürich-Altstetten für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Dienstag, 14.00–15.30 Uhr und 14.45–16.15 Uhr |
| EINSTIEG | Jeden Dienstag um 14.00 Uhr möglich |
| KURSORT | Yonex Badminton Halle Altstetten Flüelastrasse 27 8047 Zürich |
| KOSTEN | CHF 30.-/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis |
| INFO/ ANMELDUNG | Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 traugott.wapp@sportit.ch |

Badminton/Federball in Uster

| | |
|-----------------------|---|
| EINSTEIGER/ -INNEN | Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr |
| FORT- GESCHRITTENE | Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr |
| EINSTIEG | Jeden Donnerstag um 13.30 Uhr möglich |
| KURSORT | Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster |
| KOSTEN | CHF 30.–/Lektion à 90 Min. Schnupperlektion gratis |
| INFO/ ANMELDUNG | Traugott Wapp Tel. 078 658 92 40 www.blueshuttle.ch |

FLAMENCO – SPANISCHER TANZ

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

Gesellschaftstanz in Rüti

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Anfänger / Grundkurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr 29.10.–03.12. Fortsetzung 4. Kurs: Dienstag, 17.00–18.15 Uhr 06.10.–10.11. |
| EINSTIEG | Jederzeit möglich |
| 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 |

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 | Grundkurs I: Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr ab 10.09.2009 Grundkurs II: Montag, 17.00–18.00 Uhr ab 14.09.2009 Grundkurs III: Montag, 16.00–17.00 Uhr ab 5.10.2009 |
| 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



Nach dem Kurs können Sie die optimale und wirkungsvolle Technik in unterschiedlichem Gelände anwenden und haben Stöcke und Sportart unverbindlich ausprobiert. Sie kennen Gymnastikübungen, haben Tipps und theoretische Hintergründe vermittelt erhalten und Menschen mit gleichem Interesse kennengelernt. Weitere Kursdaten unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Tel. 058 451 51 31.

Nordic-Walking-Kurs in Bülach

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 20.10.–17.11.2009, am 26.10. Theorieblock |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| TREFFPUNKT | Parkplatz Stadt-Weiher, Bülach |
| KOSTEN | CHF 108.– für 6 Lektionen à 90 Min., inkl. Stockmiete |
| LEITUNG | Georg Gasser |
| MITBRINGEN | Dem Wetter angepasste Sportbekleidung |
| INFO/ ANMELDUNG | Georg Gasser, 044 860 31 66 Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch |

Nordic-Walking-Kurs in Neerach

| | |
|------------|--|
| WANN | auf Anfrage |
| TREFFPUNKT | Neerach |
| LEITUNG | auf Anfrage |
| INFO | Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch |

Nordic-Walking-Kurs in Winterthur

| | |
|------------|--|
| WANN | Mittwoch, 09.30–11.00 Uhr 07.10.–4.11.2009 |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| TREFFPUNKT | Parkplatz Schützenweiher Winterthur-Rosenberg |
| KOSTEN | CHF 90.– für 5 Lektionen à 90 Min., inkl. Stockmiete |
| LEITUNG | Marlies Oberholzer |
| MITBRINGEN | Dem Wetter angepasste Sportbekleidung |
| INFO | Marlies Oberholzer Tel. 052 336 14 76 |
| ANMELDUNG | Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch |

ORIENTALISCHER TANZ

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 UND
PILATES AUF DEM STUHL**



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

NEU // Pilates in Stäfa

WANN Mittwoch, 15.00–16.00 Uhr
Mittwoch, 16.15–17.15 Uhr ab 23.09.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Reasana GmbH
Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa

KOSTEN CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Min.

MITBRINGEN Trainingsbekleidung, Socken, kleines Handtuch, Getränk; keine Trainingsschuhe nötig

HINWEIS 10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen

INFO/ ANMELDUNG Manuela Biner
Tel. 055 216 28 22
info@reasana.ch
www.reasana.ch

NEU // Pilates in Buchs/ZH und in Dällikon

WANN Buchs: Freitag, 10.15–11.15 Uhr, ab 11.9.
Dällikon: Mittwoch, 10.00–11.00 Uhr, ab 16.9.

EINSTIEG Auf Kursbeginn

KURSORTE Buchs: Schulhaus Zihl
Dällikon: Feuerwehrgebäude

KOSTEN CHF 280.– für 10 Lektionen à 60 Min.

MITBRINGEN Trainingsbekleidung, Socken, kleines Handtuch

HINWEIS 10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen

INFO/ ANMELDUNG Lisa Connors
Tel. 079 486 07 01
energycare@bluewin.ch

QI GONG UND TAI-CHI

Qi Gong für Rücken und Haltung in Affoltern am Albis

WANN Mittwoch, 09.00–10.15 Uhr
Freitag, 15.15–16.30 Uhr

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT 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 Klauser
Tel. 043 466 52 13
monikagymoklauser@gmx.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 Allegría
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.–28.09. (7x)
19.10.–07.12. (8x)

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 Anne Speich
Tel. 044 942 26 56
aespeich@speichpartner.ch
www.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 18.–29.9.
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 |

SALSA UND CHA-CHA-CHA

Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Laufend neue Kursstarts Anfänger/-innen: Freitag, 18.00–19.15 Uhr, Einstieg jederzeit Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr, Einstieg auf Kursbeginn Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr, Einstieg auf Kursbeginn |
| KURSORT | Anfänger/-innen: Bachstrasse 7 8038 Zürich-Wollishofen Mittelstufe und Fortgeschrittene: Gymnastikraum Kluspark 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 |
| SPEZIELL | Neu Salsa Party, siehe Seite 7 |

NEU// SICHER GEHEN



Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen – das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und Sturzursachen kennen. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie ohne Hilfe oder Hilfsmittel selbstständig gehen und stehen können.

Sicher Gehen in Zürich

| | |
|------------|--|
| WANN | Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 22.10.–10.12. |
| KURSORT | Kirchgemeindehaus St. Felix und Regula Hirzelstrasse 22 8004 Zürich |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| KOSTEN | CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Min. |
| MITBRINGEN | Bequeme Kleidung, rutsch- feste Socken oder Schlärpli |
| INFO | Helen Artho Tel. 044 241 33 79 hc.artho@bluewin.ch |
| ANMELDUNG | Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch |

Sicher Gehen in Zürich

| | |
|------------|---|
| WANN | Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 22.10.–10.12. |
| KURSORT | Röm.-kath. Pfarramt Heilig- Kreuz, Saumackerstrasse 83, 8048 Zürich |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| KOSTEN | CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Min. |
| MITBRINGEN | Bequeme Kleidung, rutsch- feste Socken oder Schlärpli |
| HINWEIS | Gemeinsames Mittagessen vor Ort ist nach dem Kurs möglich |
| INFO | Heidi Graf Tel. 044 431 59 15 |
| ANMELDUNG | Pro Senectute Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch |

Sicher Gehen in Bülach

| | |
|------------|--|
| WANN | Infoveranstaltung (fakultativ): Donnerstag, 13.10., 14.30 – 15.30 Uhr Kurs: Donnerstag, 14.30–16.00 Uhr 20.10.–08.12. |
| KURSORT | Mehrzweckraum, Alters- zentrum im Grampen, Allmendstrasse 1, 8180 Bülach |
| EINSTIEG | Auf Kursbeginn |
| KOSTEN | CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Min. |
| MITBRINGEN | Bequeme Kleidung, rutsch- feste Socken oder Schlärpli |
| INFO | Nora Suter-Billo, Tel. 044 814 00 46, n-h-suter@bluewin.ch |
| ANMELDUNG | Pro Senectute, Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch |

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, 16. September |
| ZEIT | 13.30–16.30 Uhr |
| KURSORT | Verkehrsschulungsanlage Aubugg, Aubuggweg 2, 8050 Zürich-Schwamendingen |
| 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 |

STEPPTANZ

Stepptanz in Zürich-Oerlikon

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr |
| EINSTIEG | Neuer Kurs ab 3.9. |
| 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

Tango Argentino Practica in Zürich

| | |
|--------------------|--|
| WANN | Dienstag, 10.30–12.30 Uhr |
| EINSTIEG | Laufender Kurs 20.10.–22.12. 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 WINTERKURSE

Tennis in Bachenbülach

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung |
| EINSTIEG | Neue Kurse ab Oktober |
| KURSORT | Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt |
| KOSTEN | CHF 200.- pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 280.- 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/ZH

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Donnerstag (und evtl. Mittwochmorgen), zwischen 08.00 und 11.00 Uhr gemäss Einteilung |
| EINSTIEG | Neue Kurse ab 1. Oktober |
| KURSORT | Tenniscenter Furtbach, Furtbachstrasse 22, 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch |
| KOSTEN | CHF 200.- pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 280.- 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 Tel. 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch |

Tennis in Dürnten

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Freitag, 11.9.-11.12. (ausser Herbstferien) 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 |

YOGA



Hatha Yoga in Oberweningen

| | |
|--------------------|---|
| WANN | Dienstag, 09.00-10.00 Uhr |
| 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 | 28.10.-16.12., Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr, oder 29.10.-17.12., 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 |

SPORTWOCHEN WINTER 2009/10, VORSCHAU

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab September unter www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder unter Tel. 058 451 51 31

LANGLAUF

Klassisch für alle Niveaus und NEU // Skating für Fortgeschrittene

| | |
|----------------------|---|
| WANN | Sa-Fr, 9.-15. Januar 2010 |
| KURSORT | Pontresina/Engadin |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch |
| WANN | So-Sa, 7.-13. März 2010 |
| KURSORT | Münster/Goms im Wallis |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedi.schmid5@bluewin.ch |

SCHNEESCHUHWANDERN

| | |
|----------------------|--|
| WANN | So-Fr, 24.-29. Januar 2010 |
| KURSORT | Alt St. Johann/Toggenburg |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Robert Müller, 044 940 50 80 079 301 34 02 |
| WANN | Mo-Sa, 8.-13. März 2010 |
| KURSORT | Schönried-Gstaad/Sörenberg |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Robert Müller, 044 940 50 80, 079 301 34 02 |
| TAGESTOUREN | Jeden Do, 3. Dezember 2009 - März 2010 |

SKI ALPIN

| | |
|----------------------|---|
| WANN | Mo-Fr, 11.-15. Januar 2010 |
| KURSORT | Bivio/Graubünden |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch |
| WANN | So-Sa, 10.-16. Januar 2010 |
| KURSORT | Grächen/Wallis |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Heidy Frei, 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch |
| WANN | So-Sa, 24.-30. Januar 2010 |
| KURSORT | Damüls/Österreich |
| LEITUNG/ AUSKUNFT | Heidy Frei, 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch |

WEITERBILDUNG

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Infomorgen zum Gedächtnistraining

Sie erfahren, was im Kurs behandelt wird und wie Sie sinnvoll trainieren.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Freitag, 2. Oktober 2009, 09.30–11.00 Uhr |
| ORT | 8400 Winterthur, im Königshof, Forum und Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 |
| LEITUNG | Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | Frei |
| ANMELDUNG | nicht erforderlich |
| KONTAKT | Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 0548 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch |

«Geistige Fitness»

Gedächtnistraining-Grundkurse

Erinnern und Vergessen – möchten Sie mehr darüber wissen? Informationen und Übungen zu Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit und Sprache gehören zu diesem ganzheitlichen Gedächtnistraining.

| | |
|-----------|--|
| WANN | ab 14. bzw. 15. Oktober, 14-täglich, Mittwoch oder Donnerstag, 09.00 Uhr – 11.00 Uhr |
| ORT | 8910 Affoltern am Albis, Reformierte Kirchgemeinde, Zürichstrasse 94 |
| KOSTEN | 10 x 2 Lektionen, inkl. Material CHF 160.– |
| ANMELDUNG | bis 6. Oktober, Frau Oda Banz, Rüteliweg 21, 8932 Mettmenstetten, Tel. 043 466 81 01 |

| | |
|-----------|---|
| WANN | Montag 14.00 – 15.45 Uhr Kurs I, 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11.2009 Kurs II, 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12., 18.12.2009 |
| ORT | 8180 Bülach, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Bülach, Lindenhofstrasse 1 |
| LEITUNG | Susanne Fritschli und Iris Hauri, Gedächtnistrainerinnen SVGT |
| KOSTEN | CHF 160.– |
| ANMELDUNG | Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch |

| | |
|-----------|--|
| WANN | 23.10.09–04.12.09 (ohne 20.11.09) Jeweils am Freitag, 09.00–10.30 Uhr |
| ORT | 8400 Winterthur, Im Königshof, Neumarkt 4 |
| LEITUNG | Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | 6 x 2 Lektionen inkl. Material CHF 140.– |
| ANMELDUNG | bis 9. Oktober 2009 an: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 058 451 54 00 |
| KONTAKT | Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 0548 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch |

| | |
|------------|--|
| WANN | 08.09.–27.10.2009 von 9.30–11.45 Uhr |
| ORT | 8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a |
| LEITUNG | Ines Moser-Will, liz. SimA-Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denktraining» |
| KOSTEN | CHF 220.– (8 x 120 Minuten) |
| ANMELDUNG | Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00 |
| SPEZIELLES | Anmeldeschluss: 21.08.2009 |

Aufbaukurs «Geistige Fitness»

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Gedächtnistraining gemacht? Dann lernen Sie im Aufbaukurs neue Übungen kennen. Konzentrations- und Merkfähig-

keit werden trainiert, ausserdem wird die Sinneswahrnehmung geschult.

| | |
|------------|--|
| WANN | 08.09.–27.10.2009 von 14.00–16.15 Uhr |
| ORT | 8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a |
| LEITUNG | Ines Moser-Will, liz. SimA-Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denktraining» |
| KOSTEN | CHF 220.– (8 x 120 Minuten) |
| ANMELDUNG | Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00 |
| SPEZIELLES | Anmeldeschluss: 21.08.2009 |

Gedächtnisclub / Gedächtnis-Träff

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Der monatliche «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball» zu bleiben. Voraussetzung für den Gedächtnisclub ist der Besuch eines Gedächtnistrainings, damit die nötigen Grundkenntnisse vorhanden sind.

| | |
|------------|--|
| WANN | Montag 13.30–15.00 Uhr, 14.09., 12.10., 09.11., 12.12., 25.01.10, 22.02.10 |
| ORT | 8180 Bülach, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Bülach, Lindenhofstrasse 1 |
| LEITUNG | Iris Hauri und Susanne Fritschli, Gedächtnistrainerinnen SVGT |
| KOSTEN | CHF 160.– (für 6 Monatstreffen) |
| ANMELDUNG | Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch |
| SPEZIELLES | Anmeldung jeweils für die Teilnahme an sechs Treffen |

| | |
|---------|---|
| WANN | Gedächtnisclub anspruchsvoll: 23.09./21.10./25.11.2009 Gedächtnisclub spielerisch: 09.09./14.10./11.11.2009 Jeweils am Mittwoch 09.30–11.30 Uhr |
| ORT | 8400 Winterthur, Im Königshof, Neumarkt 4 |
| LEITUNG | Ruedi Egli, Liz. SIMA®-Trainer, Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT |
| KOSTEN | CHF 20.– pro Morgen |

ANMELDUNG Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 0548 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

WANN Nächste Monatstreffen am 19.10., 16.11., 21.12.2009, 18.01., 15.02., 15.03.2010 von 14.00–15.45 Uhr

ORT 8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a

LEITUNG Iris Hauri, Gedächtnistrainerin, Mitglied im SVGT

KOSTEN CHF 160.– (für 6 Monatstreffen)

ANMELDUNG Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00

SPEZIELLES Anmeldung jeweils für die Teilnahme an sechs Treffen

Älter werden – mobil bleiben – Auto fahren

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

WANN Montagmorgen 9.00–11.30 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

Sich sicher fühlen im Alltag

Besonders ältere Menschen fühlen sich von der sogenannten Alltagskriminalität, aber auch im hektischen Stadtverkehr verunsichert. Die Quartiers- und Verkehrspolizei will Sie informieren und Ihnen einfache Massnahmen aufzeigen, wie Sie sich im Alltag verhalten und schützen können.

WANN Je am 13. oder 20. Oktober 09 von 9–11 Uhr

ORT 8400 Winterthur, Königshof, Neumarkt 4

LEITUNG Anita Keller, Quartierpolizistin Altstadt, Marcel Abplanalp, Verkehrsinstruktor der Stadtpolizei

KOSTEN Keine

ANMELDUNG Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 058 451 54 00

Wohlbefinden und Lebensqualität im Alter (in Spanisch)

Zwei Referate in Spanisch zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität im Alter sowie Informationen zur Beratung in spanischer Muttersprache. Sketche aus dem Leben und eine «Muster-Beratung» lockern den Nachmittag auf.

WANN 28. Oktober 2009, 14.00 bis 17.00 Uhr

ORT Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

LEITUNG Ursula Bachmann, Teamleiterin Gemeindliche Altersarbeit, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, sowie: M. Alonso, R. Düнки, M.T. Guerra Notter, M. Gonnet, F. Oliver, E. Philippen

KOSTEN Gratis

ANMELDUNG Ohne Voranmeldung

SPEZIELLES Achtung: Der ganze Nachmittag ist für spanischsprechende Personen. Es wird nicht auf Deutsch übersetzt!

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



Erzählcafé

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 Uhr – 16.00 Uhr, 25.09., 30.10., 27.11., 11.12.2009

ORT 8180 Bülach, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Bülach, Lindenhofstrasse 1

LEITUNG Frau Veronika Eggenberger

KOSTEN Frei

ANMELDUNG Es ist keine Anmeldung erforderlich.

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

WANN Jeweils am Dienstag, 09.30–11.30, 25. Aug., 29. Sept., 27. Okt. 2009

ORT 8400 Winterthur, Im Königshof, Neumarkt 4

LEITUNG Astrid Schöni Graf

KOSTEN CHF 10.– pro Morgen

ANMELDUNG Erwünscht, aber nicht notwendig – der Einstieg ist jederzeit möglich

KONTAKT Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 058 451 54 00

Patchwork

Patchwork ist englisch und steht für Flickarbeit. Es ist eine Technik der Textgestaltung, 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 8180 Bülach, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Bülach, Lindenhofstrasse 1

LEITUNG Frau 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

Reise der Seele der Marie Métrailler (1909–1979)

Dieses Seminar geht der ungewöhnlichen Lebensgeschichte einer Walliser Frau nach, die aus engsten Verhältnissen stammt, ihre eigene unabhängige Lebensform gefunden hat, in Harmonie mit der

Natur lebt und nach langem Ringen zu ihrer Spiritualität findet. Neben kulturgeschichtlichen Einblicken ins damalige Leben im Val d'Hérens nimmt sie uns mit auf den inneren Weg der Selbstwerdung.

| | |
|-----------|--|
| WANN | 16.09.2009 (Mittwoch) 14.00–16.30 Uhr |
| ORT | 8180 Bülach, ibbk, Solistrasse 74 |
| LEITUNG | Dr. theol. Imelda Abbt |
| KOSTEN | CHF 35.– |
| ANMELDUNG | Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch |
| HINWEIS | Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der VHZ Region Bülach statt. |

Die vielen Farben der Trauer

Zur Trauer gehört nicht nur das Traurigsein, auch Einsamkeits- oder Schuldgefühle sind Facetten der Trauer. Tod und Verlust sind schmerzliche Erfahrungen in jedem Leben. Wir befassen uns an diesem Nachmittag mit verschiedenen Auffassungen und kulturellen Bewältigungsformen der Trauer.

| | |
|-----------|--|
| WANN | 11.11.2009 (Mittwoch) 14.00–16.30 Uhr |
| ORT | 8180 Bülach, ibbk, Solistrasse 74 |
| LEITUNG | Veronika Schnetzer, Sozialarbeiterin FH, Psychodramaleiterin PDH |
| KOSTEN | CHF 35.– |
| ANMELDUNG | Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch |
| HINWEIS | Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der VHZ Region Bülach statt. |

Stubete «zäme singe»

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

| | |
|-----------|---|
| WANN | 22.09/27.10./24.11.2009 von 13.30–14.30 Uhr |
| ORT | 8400 Winterthur, Im Königshof, Forum und Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 |
| LEITUNG | Brigitte Schneider |
| KOSTEN | Frei |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich |

| | |
|---------|--|
| KONTAKT | Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur, Tel. 0548 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch |
|---------|--|

Märchen – eine Brücke zum Leben

Seit uralter Zeit werden Märchen erzählt. Sie haben bis heute nichts von ihrem Zauber verloren. Die Volksmärchen überliefern Menschheitsgeschichten auf eine spannende, lustige und manchmal auch ernste Weise. «Es gibt nichts, das die Seele so ermutigt, das Herz so läutert, in die Tiefen der Gedanken so vordringt, den Verstand schärft, den Menschen weise macht... als Geschichten.» nach: Rabbi Nachman von Bratzlaw.

| | |
|-----------|--|
| WANN | Dienstag, 3. November und 1. Dezember 09, 09.30–11.30 Uhr |
| ORT | 8400 Winterthur, Königshof, Neumarkt 4 |
| LEITUNG | Iris Kellerhals, Märchenpädagogin |
| KOSTEN | CHF 20.– pro Morgen |
| ANMELDUNG | Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 00 |

Zeichnen für Seniorinnen und Senioren

Lernen Sie Zeichnen wie Schreiben oder frischen Sie Ihre zeichnerischen Fähigkeiten auf. Die Pflanzenwelt liefert Ihnen die Vorlagen für Ihre zeichnerischen Versuche.

| | |
|------------|--|
| WANN | 14.10.–02.12.2009 von 13.30–16.30 Uhr |
| ORT | 8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a |
| LEITUNG | Doris Michel, Erwachsenenbildnerin und Malerin |
| KOSTEN | CHF 370.– (24 Lektionen) |
| ANMELDUNG | Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00 |
| SPEZIELLES | Anmeldeschluss: 28.09.2009 |

Theater spielen

Im Vordergrund dieses Seminars steht die Lust am Spiel. Szenen aus der Theaterliteratur werden bearbeitet, ausserdem erinnerte und erfundene Geschichten gespielt.

| | |
|------------|--|
| WANN | 20.10., 27.10., 03.11., 24.11., 01.12., 08.12. und 15.12.2009 von 9.30–12.30 Uhr |
| ORT | 8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a |
| LEITUNG | Franziska von Fischer, dipl. Schauspielerin, Sprecherin und Erwachsenenbildnerin |
| KOSTEN | CHF 350.– für 7 Theatervormittage |
| ANMELDUNG | Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00 |
| SPEZIELLES | Anmeldeschluss: 02.10.2009 |

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



Handy-Kurs

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

| | |
|------------|--|
| WANN | Freitag, 11. September 2009 |
| 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

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

| | |
|------|---|
| WANN | 03. und 17.11.2009, Zeiten je nach Kurs und Modell |
|------|---|

| | |
|------------|--|
| ORT | 8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a |
| 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: 16.10.2009 |

Computer-Einführungskurse in Bülach: PC-Grundlagen (Einstieg) mit Windows Vista und Office 2007

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen. In diesem Kurs werden die ersten Schritte am PC vermittelt.

| | |
|--------|--|
| WANN | Kurs No. 6110 / Di / 01.09.-03.11.09 / 15.50-17.40 / 8 x 110 Minuten |
| | Kurs No. 6111 / Mi / 18.11.09 - 20.01.10 / 09.30-11.10 / 8 x 110 Minuten |
| KOSTEN | CHF 310.- |

PC-Grundlagen (Vertiefung) mit Windows Vista und Office 2007

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

| | |
|--------|--|
| WANN | Kurs No. 6210 / Mi / 02.09.-04.11.09 / 09.30-11.20 / 8 x 110 Minuten |
| | Kurs No. 6211 / Di / 17.11.09 - 19.01.10 / 15.50-17.40 / 8 x 110 Minuten |
| KOSTEN | CHF 310.- |

Word 2007 Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Textverarbeitung mit Word kennen. Es kann auf spezielle Wünsche eingegangen werden.

| | |
|--------|--|
| WANN | Kurs No. 6330 / Mi / 02.09.-04.11. / 13.50-15.40 / 8 x 110 Minuten |
| | Kurs No. 6331 / Mi / 18.11.09 - 20.01.10 / 13.50-15.40 / 8 x 110 Minuten |
| KOSTEN | CHF 310.- |

Digitale Bildbearbeitung und Fotografie (Einstieg)

Sie erhalten grundlegende Kenntnisse zur Arbeit mit Bildern am Computer. Der Schwerpunkt liegt beim Organisieren und Bearbeiten von Bildern.

| | |
|------------|--|
| WANN | Kurs No. 6170 / Mi / 11.11.09 - 13.01.10 / 15.50-17.40 / 8 x 110 Minuten |
| KOSTEN | CHF 310.- |
| ORT | 8180 Bülach, Schwerzgrubstrasse 28, 8180 Bülach |
| ANMELDUNG | Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch |
| SPEZIELLES | Diese Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach statt. |

Word-Textverarbeitung

Sie lernen Schritt für Schritt, wie man im Word einen Brief schreibt, formatiert, korrigiert, kopiert, ein Bild einfügt und wie er gespeichert wird. Die Möglichkeiten im Word sind vielseitig. Für diesen Kurs sind PC-Grundkenntnisse erforderlich.

| | |
|------------|---|
| WANN | 12./19./26./15. Oktober 2009 10.00-12.00 Uhr |
| ORT | 8800 Thalwil, Begegnungszentrum Serata, Tischenloostrasse 55 |
| LEITUNG | Martin Constan |
| KOSTEN | CHF 120.- |
| ANMELDUNG | Altersbeauftragter Thalwil, Kurs und Veranstaltungen Tischenloostrasse 55, 8800 Thalwil |
| SPEZIELLES | Anmeldeschluss: 18. September |

Digital fotografieren in der Praxis

Nach einem Theoriemorgen fotografieren die TeilnehmerInnen mit eigener Kamera unter Anleitung des Kursleiters verschiedene Themen in der Umgebung. Es werden mögliche Bild-Nachbearbeitungen am Computer erläutert. Voraussetzung: Die Teilnehmer beherrschen die Grundfunktionen ihrer Kamera.

| | |
|------------|---|
| WANN | 11./18./25. November 2009 09.00-12.00 Uhr |
| ORT | 8800 Thalwil, Begegnungszentrum Serata, Tischenloostrasse 55 |
| LEITUNG | Axel Lenoir |
| KOSTEN | CHF 135.- |
| ANMELDUNG | Altersbeauftragter Thalwil Kurs und Veranstaltungen Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil |
| SPEZIELLES | Anmeldeschluss: 16. Oktober 2009 |

PC-Vertiefungskurs

Das im Schnupperkurs erlangte Grundwissen wird vertieft und erweitert. Das Schwergewicht auf den Umgang mit Word, Internet und E-Mail wird Ihren Wünschen entsprechend angepasst. Schreibmaschinenkenntnisse sind von Vorteil.

| | |
|------------|---|
| WANN | 3./10./17./24. November 2009 9.00-11.00 Uhr |
| ORT | 8800 Thalwil, Begegnungszentrum Serata, Tischenloostrasse 55 |
| LEITUNG | Elisabeth Schmid |
| KOSTEN | CHF 120.- |
| ANMELDUNG | Altersbeauftragter Thalwil Kurs und Veranstaltungen Tischenloostrasse 55 8800 Thalwil |
| SPEZIELLES | Anmeldeschluss: 16. Oktober 2009 |

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.

| | |
|------------|---|
| WANN | Kurs 1+2 jeweils freitags, 04.09.-09.10.2009, 9.00-12.00 Uhr (Stufe 1) oder 13.30-16.30 Uhr (Stufe 2) mit Windows XP. Kurs 3+4 jeweils mittwochs, 21.10.-25.11.2009, 9.00-12.00 Uhr (Stufe 1) oder 13.30-16.30 Uhr (Stufe 2) mit Windows Vista. |
| ORT | 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 jeweils 14 Tage vor Kursbeginn |

Internet- und E-Mail-Kurs in Zürich

Im Kurs werden Sie die Einsatzmöglichkeiten des Internets vertieft kennenlernen. Die gezielte Suche im World Wide Web (www) und das Senden und Empfangen von E-Mails sind Inhalte des Seminars.

| | |
|------|--|
| WANN | 16., 23. und 30.10.2009, 13.30-16.30 Uhr |
|------|--|

| | |
|------------|--|
| ORT | 8032 Zürich, Pro Senectute ZH, Geschäftsstelle, Forchstrasse 145 |
| LEITUNG | Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior |
| KOSTEN | CHF 340.- (9 Lektionen) inkl. Kursbuch |
| ANMELDUNG | Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00 |
| SPEZIELLES | Voraussetzung: sichere Grundkenntnisse am PC; Anmeldeabschluss: 01.10.2009 |

FREIWILLIGENARBEIT



Einführungskurs Besuchsdienst

Dieser Einführungskurs richtet sich an Personen, die Zeit zu verschenken haben. Nach einem Eignungsgespräch mit der zuständigen Besuchsdienstleitung können Sie an diesem Kurs teilnehmen.

| | |
|------|---|
| WANN | Vier Nachmittage: Di, 20.10. / Mo, 2.11., Mo, 9.11., Fr, 13.11.09, jeweils 14.00-17.00 Uhr |
|------|---|

| | |
|------------|---|
| ORT | 8008 Zürich, Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a |
| LEITUNG | Ursula Krebs / Eva Haupt |
| KOSTEN | Keine, sofern Sie sich für eine Teilnahme als freiwillige/r Besucher/-in bei PSZH entscheiden |
| ANMELDUNG | Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00 |
| SPEZIELLES | Der Kurs besteht aus 4 Einheiten à 3 Std., die Teilnahme an allen Kurstagen ist Bedingung Anmeldeabschluss: 9.10.09 |

Grundschulung Treuhanddienst Stadt Zürich und Zimmerberg

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen/finanziellen Angelegenheiten).

| | |
|-----------|---|
| WANN | 15.10.09 Nachmittag und 16.10.09 Vormittag |
| ORT | 8008 Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Zürich, Seefeldstrasse 94a |
| LEITUNG | Susanne Keller und Ulla Matthey |
| KOSTEN | Keine |
| ANMELDUNG | Laufend |

| | |
|------------|--|
| KONTAKT | Susanne Keller oder Ulla Matthey, Tel. 058 451 50 00, treuhanddienst@ zh.pro-senectute.ch |
| SPEZIELLES | Vorgängig wird ein Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Um frühzeitige Anmeldung wird deshalb gebeten. |

Einführungskurs für Kandidat/-innen des Steuererklärungsdienstes

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freie Mitarbeit im Steuererklärungsdienst der Pro Senectute Kanton Zürich.

| | |
|------------|--|
| WANN | 2.11. und 9.11.2009, 09.00-17.00 Uhr |
| ORT | 8032 Zürich, Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich |
| LEITUNG | Hanspeter Fehr, Karl Grätzer, Dieter Jahn |
| KOSTEN | Keine |
| ANMELDUNG | Laufend an: Andreas Raymann, Tel. 058 451 51 67, andreas.raymann@ zh.pro-senectute.ch |
| SPEZIELLES | Vorgängig wird ein Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Um frühzeitige Anmeldung wird deshalb gebeten. |

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

