

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

**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:** 02.02.2025

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



C 1777 BEILAGE AKTIV) Scappi

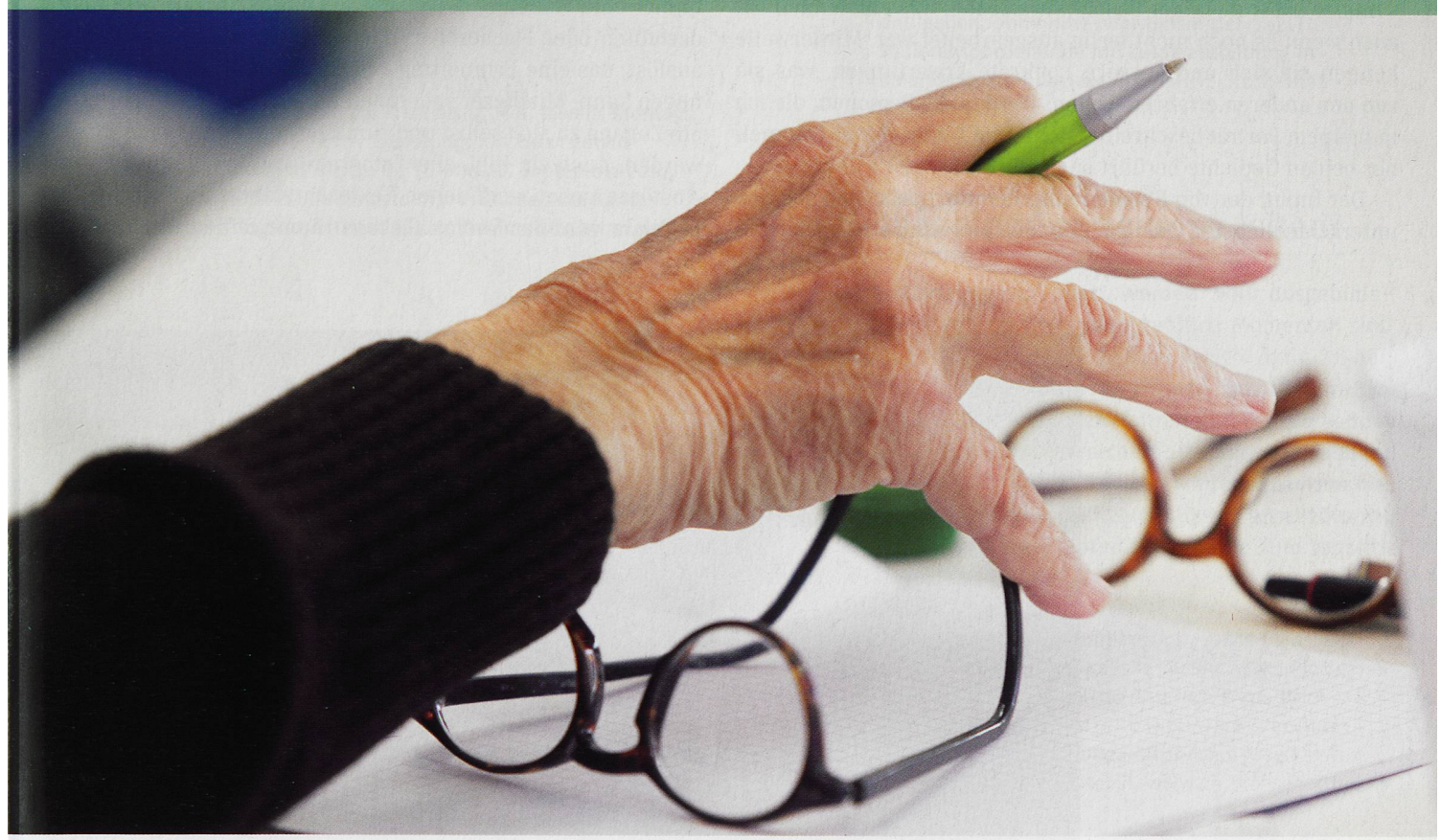


Nr. 4//November 2009

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV

**02 Schreibatelier: Der eigenen Stimme Raum geben**  
Mit allen Schneesportangeboten der Saison 2009/2010.





**SCHREIBATELIER** Schreiben als Tauchgang zu sich selber, als Chance, der eigenen Stimme Raum zu geben. Es geht im Schreibatelier von Renate Rubin um einen Prozess, der bei jedem Einzelnen ansetzt.

# RAUM FÜR DIE EIGENE STIMME

Text// **SENTA VAN DE WEETERING** Bilder// **RENATE WERNLI**

An einem kühlen Herbstmorgen versammeln sich acht Teilnehmende des Schreibateliers im Seefeld zum letzten Kurstag. Die Stimmung ist gelöst. Sechs Morgen haben die zehn Teilnehmenden gemeinsam verbracht, haben auf die gleiche Anregung der Kursleiterin hin die unterschiedlichsten Texte verfasst und sich – immer auf freiwilliger Basis – vorgelesen, was entstanden ist, auch wenn es noch nicht fertig ausgearbeitet war. Mittlerweile kennen sie sich und äussern konkrete Erwartungen, was sie von den anderen erfahren wollen: Werden die Personen, die ich in meinem Porträt beschreibe, sicht- und fühlbar? Welches meiner beiden Gedichte berührt euch stärker?

Der Input, der von Renate Rubin kommt, speist sich aus den unterschiedlichsten Quellen. Zum Beispiel kann ein Gedicht am

Anfang stehen, zu dem die Teilnehmenden dann Resonanztexte schreiben. Dabei geht es nicht um eine literarische Analyse des Gehörten, sondern darum, was es in einem auslöst. «Ein Gedicht kann jemandem auch mal fremd und unverständlich vorkommen», führt Renate Rubin aus. Aber selbst dann gebe es immer eine Wendung darin oder auch nur ein Wort wie Holunderblüten oder Fischerboot, das etwas in einem anstösst und auslöst, das eine Erinnerung weckt, der man wie einem Faden folgen kann. Mit dieser spontanen Assoziation kann schreibend ein Zugang zu sich selbst und zum literarischen Text geschaffen werden. Auch ein Bild, eine Fotografie, ein Musikstück können Anstösse geben, aus denen Texte entstehen. Im kommenden Frühjahr wird das Thema «Lebensträume öffnen Fenster» heis-

Im Schreibatelier geht es nicht um Rechtschreibung und auch selten um stilistische Ratschläge.





sen. Das Schreibatelier soll Gelegenheit geben, einen frischen Blick auf erfüllte und unerfüllte Lebensräume zu werfen, ohne sie an äusserem Erfolg oder Misserfolg zu beurteilen, und sich einen Einblick in das Wesen und den persönlichen Wert der eigenen Wünsche zu verschaffen. Für den Herbst plant Renate Rubin den Kurs «Orte der Wandlung», in dem man sich an verschiedene Orte begibt und sich von ihnen inspirieren lässt.

### Den eigenen Weg finden

Renate Rubin hat eine Ausbildung in Gerontologie sowie in integrativer Poesie- und Bibliothherapie absolviert. Sie ist fasziniert davon, wie im Raum eine Stille und Konzentration entsteht, während alle schreiben und sich von den Worten weitertragen lassen. Diese Schreibphasen dauern selten länger als 20 Minuten. Sie erlebt immer wieder, dass jemand lange zögert, etwas vorzulesen, weil er fürchtet, sein Text sei banal. Wenn die Person es schliesslich doch wagt, so erlebt sie meistens eine Überraschung: Die anderen finden das Gehörte keineswegs banal, sondern werden davon berührt. Texte, so Renate Rubins Erfahrung, berühren immer dann, wenn sie etwas mit den Schreibenden und ihrer Erlebniswelt zu tun haben. «Es geht immer darum, den eigenen Weg zu finden», sagt sie.

An diesem letzten Tag des Herbst-Schreibateliers bringen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Porträts, Geschichten und Gedichte mit, die sie vorlesen. Die sechs gemeinsamen Morgen haben eine lockere Vertrautheit geschaffen, die auf gegenseitigem Respekt für die Texte der anderen beruht. Und auf Vertrauen in die eigene Fähigkeit, zu schreiben.

SCHREIBATELIERS MIT RENATE RUBIN

IM DIENSTLEISTUNGS-CENTER STADT ZÜRICH:

**Lebensräume öffnen Fenster, 29. März bis 17. Mai, jeweils montags von 9.30 bis 12.30 Uhr / Orte der Wandlung, mit Exkursionen zu Orten der Wandlung in Zürich, 6., 13. und 20. September 2010, ganztägig. Kursprospekt und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 51 00.**

## Sicher Gehen



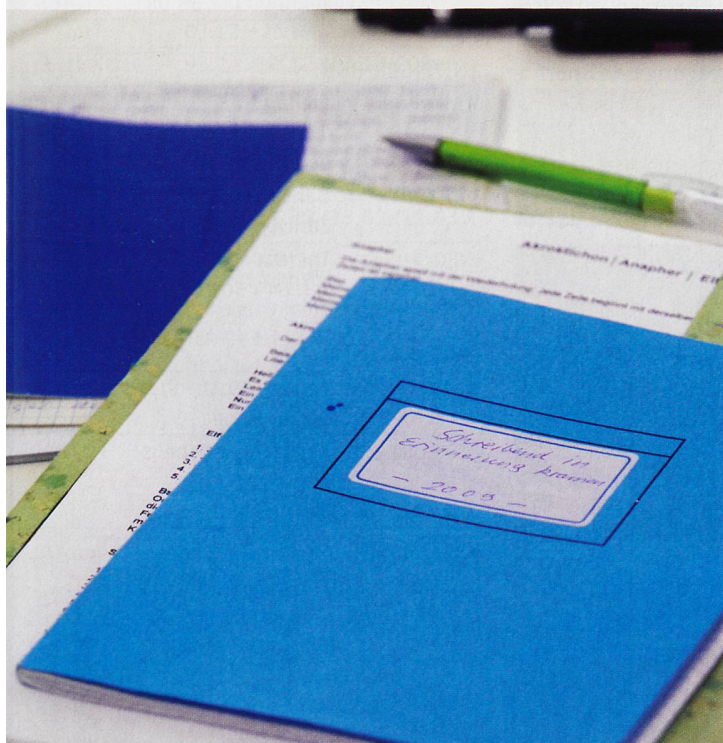
Möglichst lange selbstständig zu Fuss sein und sich zu Hause und draussen gut auf den Beinen fühlen – das erhöht die Lebensqualität! Was es dazu braucht? Genügend Muskelkraft in den Beinen, das Gleichgewicht halten können und mögliche Sturzursachen kennen. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicherer.

DAUER 8 Lektionen à 90 Minuten. Während der 90 Minuten wird jeweils zwischen praktischen Übungen und Erholungspausen abgewechselt // KOSTEN CHF 174.- // WER Frauen und Männer ab 60 Jahren // VORAUSSETZUNG Sie können selbstständig stehen und gehen, ohne Hilfe oder Hilfsmittel // LEITUNG Seniorensportleitende mit Zusatzausbildung in Balance/Sturzprophylaxe // TERMINE, KURSORTE Siehe Seite 8

## Selber eine Sportgruppe leiten?

Alle Bewegungsgruppen werden von ausgebildeten Seniorensportleitenden geführt. Momentan sind über 600 Leitende im Kanton Zürich aktiv in den Sportarten Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Nordic Walking, Tanz, Velo fahren und Wandern. Sind auch Sie an dieser bereichernden Tätigkeit interessiert? An einer unverbindlichen Informationsveranstaltung erhalten Sie nützliche Hinweise zur Ausbildung oder späteren Leitertätigkeit. Sie sind herzlich eingeladen!

WANN Freitag, 11. Dezember 2009, sowie Dienstag, 15. Dezember 2009, jeweils 14–16 Uhr // ORT Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich // ANMELDUNG UND WEITERE INFOS: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, 058 451 51 31, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch), [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)





## 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, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 31, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) oder besuchen Sie unsere Informationsveranstaltungen (siehe Seite 3).

### AQUA-FITNESS

Das abwechslungsreiche Training schont die Gelenke, stärkt die Muskulatur und den Herzkreislauf. Die Lektionen bestehen aus Wassergymnastik, Schwimmen und Spielen. Über 60 Gruppen im Kanton Zürich treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Eine Liste ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness.

### 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](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

### NORDIC WALKING/ WALKING



Walking bedeutet zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz und ist einfach zu erlernen. Beim Nordic Walking setzen Sie zudem Stöcke ein und machen so das Laufen zum Ganzkörpertraining. Eine Liste der Treffs für Walking und Nordic Walking im Kanton Zürich ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Walking/Nordic Walking.

### NEU// ROUND DANCE



American Rounds sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik getanzt werden. Die Schrittfolgen und

die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert und werden zuerst mit Übungstänzen gelernt und dann im Original getanzt. Wir tanzen Round Dances im Two Step, Walzer, Rumba und Cha-Cha-Cha.

#### ANFÄNGER/-INNEN

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 1× im Monat
KURSORT	Alterssiedlung Mehrzwecksaal, Wetzikon
INFO	Susanne Knobel Tel. 044 833 35 53

#### ANFÄNGER/-INNEN

WANN	Mittwoch 16.30–18.15 Uhr 5× ab 6. Januar 2010
KURSORT	Kirchgemeindehaus Zürich-Höngg
INFO	Silvia Siegfried Tel. 044 341 83 08

#### ANFÄNGER/-INNEN

WANN	Freitag 13.30–15.45 Uhr 1× im Monat
KURSORT	Dance Academy Zürich-Oerlikon
INFO	Theresa Martinelli Tel. 044 301 06 74

#### FORTGESCHRITTENE

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 2× im Monat
KURSORT	Kirchgemeindehaus Glaubten, Zürich-Affoltern
INFO	Theresa Martinelli Tel. 044 301 06 74



## SCHNEESCHUHWANDERN



Auch im Winter die Natur geniessen und zu Fuss unterwegs sein – die beliebten Schneeschuhwanderungen führen, je nach Schneeverhältnissen, in das Gelände Zürcher Oberland, Toggenburg oder Innerschweiz. Sie sind auf jeder Tour herzlich willkommen! Die Leitung gibt am Vortag gerne Auskunft über die Wanderung. Vorkenntnisse sind keine nötig, jedoch Kondition für 3 bis 4 Stunden Wanderzeit. Die Anreise erfolgt jeweils individuell. Zu Mittag gegessen wird entweder aus dem Rucksack oder in einem Berggasthof. Folgende Ausrüstung ist notwendig: Schneeschuhe (können in Sportgeschäften gemietet werden), feste Wanderschuhe, warme und wetterfeste Kleidung, Wander- oder Skistöcke, Tagesrucksack, wenn vorhanden Gamaschen. Der Unkostenbeitrag pro Wanderung beträgt CHF 10.–. Jeweils einer der drei ausgebildeten Schneeschuhleitenden ist Auskunfts- und Kontaktperson, bitte beachten Sie die folgende Liste.

WANN	Jeden Donnerstag, 03.12.–25.03.2010, ganzer Tag
LEITUNG	03.12./10.12./17.12.2009/ 07.01./14.01./21.01.2010: Robert Müller Tel. 044 940 50 80 079 301 34 02 04.02./11.02./25.02./11.03./ 25.03.2010: Niklaus Sigrist nik.sigrist@bluewin.ch Tel. 043 233 72 31 079 744 97 01 28.01./18.02./04.03./ 18.03.2010: Martin Suter big_ben@gmx.ch Tel. 044 364 19 13
HINWEIS	Auskunft über Durchführung und Besammlungsort jeweils am Vortag ab 13 Uhr beim jeweiligen Leiter!

## VELOFAHREN

Die Velogruppen von Pro Senectute sind aktiv! Sei es auf kurzen oder längeren Touren, in langsamem oder flottem Tempo: Es gibt für Sie sicher eine geeignete Velogruppe in Ihrer Region. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16).

## VOLKSTANZ

Sie haben Freude an Musik, Bewegung und Gruppengefühl? Internationale Volkstänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch Balance, Gedächtnis und Reaktion. Sie sind herzlich in den Gruppen willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion! Eine Liste der Angebote ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Volkstanz.

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Wanderleitenden im Kanton lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Angeboten unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16).

## PRO SENECTUTE BITTET ZUM TANZ IN WINTERTHUR



Das Orchester Evergreen spielt für Sie auf. Schwingen Sie das Tanzbein und geniessen Sie das Zusammensein mit Gleichgesinn-

ten. Kommen Sie einfach vorbei, wir erwarten Sie in stimmungsvoller Atmosphäre im Festsaal des Kirchgemeindehauses an der Liebestrasse.

WANN	Mittwoch, 6. Januar 2010
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 15.– pro Person, CHF 25.– für Paare
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	Astrid Schöni Graf Dienstleistungszentrum Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

## 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 8.)

WANN	01.12. und 15.12.2009
ZEIT	Dienstag, 16.50–18.50 Uhr
KURSORT	Mellow-Club Albisstrasse 84 8038 Zürich-Wollishofen
KOSTEN	CHF 10.–
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller Tel. 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

## 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. Dezember 2009 19. Januar 2010 16. Februar 2010
ZEIT	14 bis 17 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–



ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule Tel. 044 317 53 53 Pro Senectute Kanton Zürich Tel. 058 451 51 31

## 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.

### 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.

WANN	Donnerstag, jeweils 16.00–17.00 Uhr
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

Mit einfachen, gezielten Atemübungen lernen Sie, Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Die Übungen werden in Ruhe und in der Bewegung ausgeführt und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

### Atem und Bewegung in Uster

WANN	Freitag, 08.30–09.30 Uhr 15.01.–12.02.2010
EINSTIEG	Nach telefonischer Vor Anmeldung jederzeit möglich
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

### BADMINTON

In lockerer Art bewegen Sie sich mit dem leichten Racket und setzen im Einzel und im Doppel die gelernte Technik und Taktik um. Die verbesserte Reaktion, Balance und Orientierung verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit im Alltag.

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

WANN	Dienstag, 14.00–15.30 Uhr und 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag um 15.30 Uhr möglich
KURSORT	Yonex Badminton Halle Altstetten Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 45 Min. CHF 40.–/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, 15.30–16.30 Uhr
FORT- GESCHRITTENE	Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag um 15.30 Uhr möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster
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.blueshuttle.ch

### FLAMENCO - SPANISCHER TANZ

Flamenco ist die Bezeichnung für eine Gruppe von Liedern und Tänzen aus Andalusien. 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

Von den ersten Schritten in Cha-Cha-Cha und Walzer bis zu anspruchsvolleren Tanzfiguren – Sie werden sich auf dem Parkett wohlfühlen.

#### Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Anfänger/-innen-, Grundkurs: Laufend neue Kurse Fortsetzung 2. Kurs: Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr, 10.12.2009 bis 04.02.2010 Fortsetzung 5. Kurs: Dienstag, 17.00–18.15 Uhr, 24.11.2009 bis 19.01.2010
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 beliebten Line Dance tanzen Männer und Frauen in Reihen («lines») vor- und nebeneinander verschiedene Schrittfolgen. Getanzt wird also nicht als Paar, sondern in der Gruppe.

### Line Dance in Zürich

WANN	Mittwoch, 09.30–10.30 Uhr, ab 06.01.2010 Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr, ab 14.01.2010
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. Neue Kursdaten unter [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking: Kurse, oder unter Tel. 058 451 51 31.

## ORIENTALISCHER TANZ

In ungezwungener und humorvoller Umgebung lernen Sie das Abc des orientalischen Tanzes. Vielseitige Musik und einfache Choreografien gehören zum abwechslungsreichen Programm.

### Orientalischer Tanz in Zürich

WANN	Dienstag, 10.00–11.30 Uhr Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion auf telefonische Anmeldung 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 ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln. Pilates auf dem Stuhl eignet sich für Personen, die lieber sitzend als auf dem Boden ihre aufrechte Körperhaltung verbessern möchten.

### 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. Geeignet für Personen mit Gehbeschwerden, Gelenkproblemen und sonstigen Rückenleiden.
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler Tel. 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.ch

### Pilates in Stäfa

WANN	Mittwoch, 15.00–16.00 Uhr Mittwoch, 16.15–17.15 Uhr
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 Trainings- schuhe nötig
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Manuela Biner Tel. 055 216 28 22 info@reasana.ch www.reasana.ch

## QI GONG UND TAI-CHI



Qi Gong und Tai-Chi sind chinesische Gesundheitsübungen mit meditativem Charakter. Die weich fließenden Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Kraft. Im Qi Gong wiederholen Sie typische Bewegungen immer wieder. Im Tai-Chi - als Schattenboxen bekannt - erleben Sie traditionelle Abfolgen definierter Bewegungsformen.

### Qi Gong für Rücken und Haltung in Affoltern am Albis

WANN	Freitag, 15.15–16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches 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 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 sinfonie@feldenkrais.ch

## Qi Gong in Uster

WANN	Montag, 16.00–17.30 Uhr 11.01.–15.02.2010 (6x)
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Zentrum für Bewegung und Entspannung, Tai Chi und Qi Gong Oberlandstrasse 102 8610 Uster
KOSTEN	CHF 180.– für 6 Lektionen à 90 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Socken, keine Strassenschuhe
INFO/ ANMELDUNG	Änne 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	05.01.–02.03.2010 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

Mit viel Leichtigkeit und 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	Laufend neue Kursstarts Anfänger/-innen: Montag, 18.45–20.00 Uhr Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr Einstieg jederzeit möglich Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Anfänger/-innen: Zentrum Hardau, Saal Forum, Bullingerstrasse 63 8004 Zürich 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
--------------------	---

## SICHER GEHEN

Kursbeschreibung siehe Seite 3.

## NEU // Sicher Gehen in Kloten

WANN	Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr 11.11.2009–30.01.2010 (ausser 23.12. und 30.12.)
KURSORT	Pflegezentrum im Spitz Schulstrasse 22 8302 Kloten
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Min.
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutschfeste 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

## NEU // Sicher Gehen in Niederhasli

WANN	Montag, 14.30.–16.00 Uhr 11.01.–01.03.2010 (ausser 22.02. und 01.03.)
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum St. Christophorus Dorfstrasse 25a 8155 Niederhasli
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– für 8 Lektionen à 90 Minuten
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlärpli
INFO	Gaby Lardon Tel. 044 851 02 41 gabylardon@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Tel. 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

## STEPPTANZ

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dy-



namik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Gleichgewicht.

### Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
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

Die Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Übungsteil mit Schwerpunktthema und einem anschliessenden Teil mit individueller Beratung für alle Niveaus. Tango Argentino wird im Paar getanzt. Einzeltänzer/-innen sind willkommen und werden in die Partnerwechsel integriert.

### Tango Argentino Practica in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–12.30 Uhr
EINSTIEG	Laufender Kurs 12.01.–09.02.2010 und 23.02.–23.03.2010 Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 125.– für 5 Lektionen CHF 30.– für einzelne Practica (Practicas à 120 Minuten)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher Tel. 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

### TENNIS-WINTERKURSE

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte, verbessern Sie doch Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

### Tennis in Bachenbülach

WANN	Montagsmorgen zwischen 08.00 und 12.00 Uhr gemäss Einteilung
EINSTIEG	Neue Kurse ab 11.01.2010
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe, 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 13.01.2010
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, 07.01. bis 23.04.2010 (ausser Sport- und Frühlingsferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 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

Die Lektionen umfassen eine Aufwärmphase, Yoga-Stellungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit sowie Atemübungen und Entspannungstechniken. Zur Unterstützung der Ausführungen können gezielt Hilfsmittel eingesetzt werden.

### Hatha Yoga in Oberweningen

WANN	Dienstag, 09.00–10.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Gemeindesaal, 8165 Ober- weningen, 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 à 60 Min.
MITBRINGEN	Trainingsbekleidung, kleines Handtuch, Trinkflasche. Train- ingsschuhe 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	Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 03.02.–24.03.2010 Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 04.02.–25.03.2010
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 250.– für 8 Lektionen à 90 Minuten
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella Tel. 044 211 73 56



## SPORTWOCHEN WINTER 2009/10

Alle Sportwochen werden durch ausgebildete Seniorensportleitende geführt. Die Detailausschreibungen und Anmeldeformulare aller Sportwochen können bezogen werden unter: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 31, [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch), [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen Schneesport.

### LANGLAUF



#### Langlaufwoche in Pontresina/Engadin

Im Hotel Rosatsch finden Sie eine Atmosphäre gepflegter Gastlichkeit mit 3-Sterne-Komfort. Es ist zentral gelegen und bietet ein wunderschönes Wellness-Paradies (Hallenbad, Sauna usw.) an. Unter fachkundiger Leitung und in einem einmaligen Loipennetz erlernen Sie in Gruppen Langlaufen im klassischen Stil resp. Skiwandern oder frischen die Technik wieder auf. Neu sind auch geübte Skater/-innen herzlich willkommen. Die Leitenden bieten zusätzlich Aqua-Fitness-Lektionen an.

WANN	Sa-Fr, 09.01.-15.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1025.- (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Satelliten-Farb-TV, Direktwahltelefon, inkl. Halbpension mit viergängigem Abendessen, Benutzung «Wellness-Paradies»; exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Toni Schnetzer Tel. 044 937 11 42 <a href="mailto:a.schnetzer@swissonline.ch">a.schnetzer@swissonline.ch</a>
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, bis 06.12.2009

#### Langlaufwoche in Münster/Goms



Die «Ferienstube» des Wallis bietet bestens präparierte Loipen. Auf der ganzen Strecke führen diese zu den Bahnhöfen der Furkabahn. So haben Sie die Möglichkeit, jederzeit mit der Bahn zurück nach Münster zu fahren. Das gemütliche Hotel Landhaus verfügt über 3-Sterne-Komfort und Dampfbad. Unter fachkundiger Leitung erlernen Sie in Gruppen Langlaufen im klassischen Stil resp. Skiwandern oder frischen die Technik wieder auf. Neu sind auch geübte Skater/-innen herzlich willkommen.

WANN	So-Sa, 07.03.-13.03.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 985.- (DZ) mit Bad/Dusche/WC, TV, Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon, Radio, Doppelzimmer mit Balkon, inkl. Halbpension, Benutzung des Dampfbades; exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ruedi Schmid, 044 710 56 46 <a href="mailto:ruedi.schmid5@bluewin.ch">ruedi.schmid5@bluewin.ch</a> Walter Meier, 055 240 41 00
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, bis 31.01.2010

### SCHNEESCHUHWANDERN

#### Schneeschuhwandern in Alt St. Johann/Toggenburg

Unter kundiger Leitung verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen 3-Sterne-Hotel Schweizerhof. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfirstengebiet kennen. Täglich findet eine den Teilnehmenden angepasste Schneeschuhwanderung von 3 bis 4 Stunden Laufzeit statt; etwas Kondition ist von Vorteil.

WANN	So-Fr, 24.01.-29.01.2010
------	--------------------------

#### KOSTEN

Pauschal CHF 610.- (DZ) mit Dusche, WC, Radio und Telefon, Begrüssungsapéro, Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachtessen. Schneeschuhe können zur Verfügung gestellt werden.

ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller Tel. 044 940 50 80, 079 301 34 02
ANMELDUNG	Robert Müller, bis 01.01.2010

#### Schneeschuhwandern in Sörenberg/Zentralschweiz

Unter kundiger Leitung verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft geniessen Sie im ruhigen Hotel Cristal. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Briener Rothorn kennen. Täglich findet eine Schneeschuhwanderung von 4 bis 5 Stunden Laufzeit statt. Eine gute Kondition ist erforderlich, und die Woche ist für Anfänger/-innen eher ungeeignet.

WANN	Mo-Sa, 08.03.-13.03.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 680.- (DZ) mit Dusche, WC, Radio und Telefon, Balkon, Begrüssungsapéro, Tee für unterwegs, inkl. Halbpension mit 4-Gang-Nachtessen. Schneeschuhe können im Sportgeschäft gemietet werden.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Robert Müller Tel. 044 940 50 80, 079 301 34 02
ANMELDUNG	Robert Müller, bis 20.01.2010

### SKI ALPIN



#### Ski Alpin in Bivio/Graubünden

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weit



und das Herz mitgeht. Nach Herzenslust kurven auf den Traumpisten und im knietiefen Pulverschnee, unbeschwert und unvergesslich. Geniesser/-innen und Könnler/-innen sind herzlich willkommen (bis zu 3 Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur 2 Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Eine fakultative Schneeschuhwanderung mit lokalem Guide, ein Lichtbildervortrag über Geschichte, Land und Leute und abends Musik, Gesang und Tanz sind Teil dieser Sportwoche.

WANN	Mo-Fr, 11.01.-15.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 730.- (DZ und EZ) mit Dusche/Bad/WC, Benutzung von Sauna und Dampfbad, inkl. reichhaltige Halbpension; exkl. Skipass ca. CHF 100.-
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Walter Isaak, 044 869 12 57 iisaak@bluewin.ch Eugen Stähli, 044 767 09 23 eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, bis 07.12.2009

### Ski Alpin in Grächen/Wallis

Das sonnige Paradies im Mattertal, auf 1600 m gelegen, bietet 40 km präparierte Pisten, über 32 km Winterwanderwege und eine Langlaufloipe. Sie logieren zentral im Dorf im 3-Sterne-Hotel in Grächen, nur ein paar Gehminuten von Bahnen und Pisten entfernt. Auf Traumpisten geniessen Sie herrliche Skitage, kurven in 2 Stärkeklassen die Hänge hinunter, pflegen die müden Knochen in der hotel-eigenen Wellnessanlage mit Sauna, türkischem Dampfbad und Kneipptrittbecken.

WANN	So-Sa, 10.01.-16.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1590.- (DZ) mit Dusche/WC, Satelliten-TV, Telefon, Benutzung der Wellnessanlage, gebührenfreier LAN-Empfang im Zimmer, inkl. 4-Gang-Halbpension, inkl. 5-Tages-Skipass, Kleinbusfahrt von Zürich HB nach Grächen und retour
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt im Kleinbus
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy und Willi Frei Tel. 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, bis 30.11.2009

### Ski Alpin in Damüls/Österreich



Damüls/A am Furkajoch ist als Wintersportort das «Höchste» zwischen Bregenzerwald und dem grossen Walsertal und liegt auf 1400 m, nur ca. 3 Stunden Autofahrt von Zürich entfernt. Damüls rühmt sich als schneereichstes Dorf der Welt! Ein paar Gehminuten vom 3-Sterne-Hotel aus - und schon stehen wir auf unseren Brettern! Die breiten, ca. 90km langen Pisten, eingebettet in einer lieblichen Landschaft, bieten jeden Schwierigkeitsgrad. Eine neue Gipfelbahn verbindet das Skigebiet mit Mellau.

WANN	So-Sa, 24.01.-30.01.2010
KOSTEN	Pauschal CHF 1590.- (DZ) mit Balkon, Dusche/WC, Radio, Telefon, Farb-TV, Benutzung des Wellness- und Badebereiches, inkl. reichhaltige Halbpension, inkl. 5-Tages-Skipass, Kleinbusfahrt von Zürich nach Damüls und retour
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt im Kleinbus
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy und Willi Frei Tel. 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, bis 01.12.2009

## WEITERBILDUNG

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



### Infomorgen zum Gedächtnistraining

Sie erfahren, was im Kurs behandelt wird

und wie Sie sinnvoll trainieren.

WANN	Montag, 11. Januar 2010, 09.30-11.00 Uhr
ORT	Im Königshof, Forum und Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	Gratis
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung/Weinland Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

### «Geistige Fitness»

#### Gedächtnistraining – Grundkurse

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

WANN	06.11.-11.12.2009, Freitag, 14.00-15.45 Uhr
ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach, Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.- (6x105 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

WANN	12.01.-02.03.2010, Dienstag, 9.30-11.45 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Ines Moser-Will, liz. Sima-Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220.- (8x120 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 23.12.



WANN	25.01.–15.03.2010 (ausser 8. und 15. Februar) Jeweils am Montag, 09.30–11.00 Uhr
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	Fr. 140.– (6×2 Lektionen inkl. Material)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung/ Weinland, Tel. 058 451 54 00 Anmeldeschluss: Freitag, 15. Januar 2010
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungszentrum Winterthur und Umgebung/Weinland Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

### Aufbaukurs «Geistige Fitness»

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Gedächtnistraining gemacht? Dann lernen Sie im Aufbaukurs neue Übungen kennen. Die Konzentrations- und Merkfähigkeit wird trainiert, ausserdem wird die Sinneswahrnehmung geschult.

WANN	12.01.–02.03.2010 14.00–16.15 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungszentrum Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Ines Moser-Will, liz. SIMA- Trainerin, Buchautorin «Spass mit Denktraining»
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 23.12.

### Gedächtnisclub

Unser Hirn braucht Training! So wie einen Muskel müssen wir auch das Gehirn trainieren, wenn wir unsere geistige Leistungsfähigkeit erhalten oder sogar verbessern wollen. Voraussetzung für den Gedächtnisclub ist der Besuch eines Gedächtnistrainings, damit die nötigen Grundkenntnisse vorhanden sind. Die Teilnahme ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

WANN	27.01./24.02./31.03.2010 Mittwoch 09.30–11.30 Uhr
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer, Gertrud Knöpfli, Gedächtnis- trainerin SVGT
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungszentrum Winterthur und Umgebung/Weinland Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

### Älter werden – mobil bleiben – Auto fahren

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

WANN	Montagsmorgen 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



### Schreibatelier: «Lebensträume öffnen Fenster»

Im Einklang mit der Jahreszeit werden Sie sich schreibend Ihren Lebensträumen – ob in Erfüllung gegangen oder nicht – an-

nähern. Im Atelier erfahren Sie die Leichtigkeit des Schreibens und des Erinnerns. Als Inspiration zum Thema «Träume» dienen Ihnen auch literarische Texte.

WANN	29.03./12.04./19.04./26.04./ 03.05./10.05./17.05.2010 09.30 – 12.30 Uhr
ORT	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenen- bildnerin und integrative Poesie- und Bibliothérapeutin
KOSTEN	CHF 390.– für 7 Schreibvormittage
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 12.03.
SPEZIELLES	Für das Schreibatelier sind keine speziellen Vorkenntnisse notwendig.

### Stubete «zäme singe»

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

WANN	08.12./26.01./23.02.2010 13.30–14.30 Uhr
ORT	Im Königshof, Forum und Treffpunkt für ältere Menschen, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Gratis
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienst- leistungszentrum Winterthur und Umgebung/Weinland, Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

### Erzählcafé

In entspannter, gemütlicher 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. Für den Einstieg wird das Thema vorgegeben. Weitere Themen werden von der Gruppe bestimmt.

WANN	27.11., 11.12.2009 Freitag, 14.00–16.00 Uhr
------	--



ORT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Frau Veronika Eggenberger
KOSTEN	Kostenlos
ANMELDUNG	Erwünscht, aber nicht notwendig – der Einstieg ist jederzeit möglich
KONTAKT	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

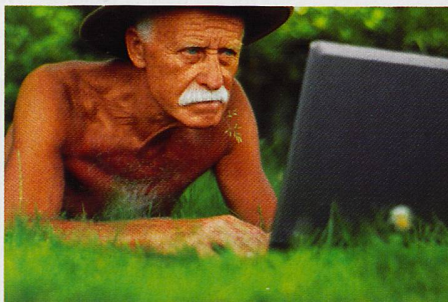
WANN	12.01./9.02./9.03.2010 Dienstag, 09.30–11.30 Uhr
ORT	Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni Graf
KOSTEN	CHF 10.– pro Morgen
ANMELDUNG	Erwünscht, aber nicht notwendig – der Einstieg ist jederzeit möglich. Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 00
KONTAKT	Astrid Schöni Graf, Dienstleistungszentrum Winterthur und Umgebung, Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur Tel. 058 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

### Patchwork

Patchwork ist Englisch und steht für Flickarbeit. Es ist eine Technik der Textile Gestaltung, 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



### Digitale Fotografie

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können.

WANN	26.02.–26.03.2010 10.00–12.00 Uhr (4. Kurs-termin: 9.30–12.00 Uhr)
ORT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Fritz Weber, selber Jungsenior und gelernter Schriftsetzer, Jahrzehnte in der grafischen Branche tätig.
KOSTEN	CHF 395.– (11 Lektionen inkl. Kursmaterial)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 12.02.

### 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	Freitag, 15.01.–19.02.2010 09.00–12.00 Uhr (Stufe 1) oder 13.30–16.30 Uhr (Stufe 2)
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 Anmeldeschluss: 31.12.
SPEZIELLES	Stufe 1: noch nie am PC gearbeitet, Stufe 2: bereits erste Erfahrungen mit dem Computer

### Computer-Einsteigerkurs in Bülach in Zusammenarbeit mit der Berufsschule Bülach, 2007 Bülach

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. PC-Grundlagen (Einstieg) mit Windows Vista und Office.

WANN	17.11.–19.01.2010 Dienstag, 09.30–11.20 Uhr
ORT	Berufsschule Bülach Schwurzgrubstrasse 28 8180 Bülach
KOSTEN	CHF 310.– (8×110 Minuten)
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum Bülach Veronika Eggenberger Tel. 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

### Internet- und E-Mail-Kurs

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	Freitag, 05.03.–19.03.2010 13.30–16.30 Uhr
ORT	Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 340.– (9 Lektionen) inkl. Kursbuch
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00

KONTAKT	Pro Senectute ZH, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 19.02.2010
SPEZIELLES	Voraussetzung: sichere Grundkenntnisse am PC

### Zusammen in die EDV-Welt. Ein Kurs von Jugendlichen für Senior/-innen

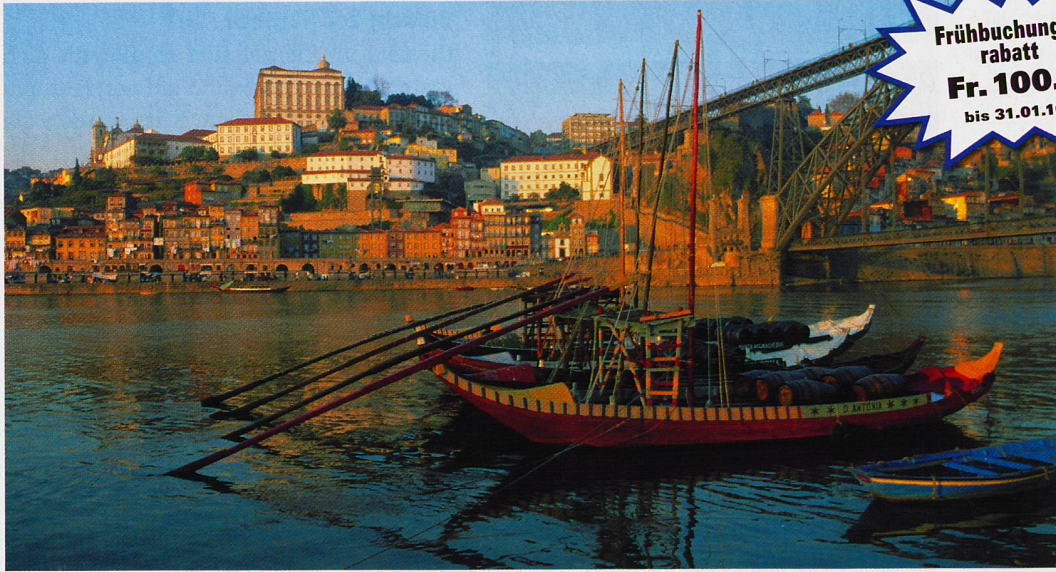
Jugendliche unterstützen Sie beim Kennenlernen von Internet und E-Mail sowie bei der (besseren) Handhabung Ihres Handys. Kommen Sie mit Ihrem Laptop (mit W-Lan-Anschluss) und/oder Ihrem Handy (mit Gebrauchsanleitung) ins Gemeinschaftszentrum Loogarten, Zürich. Die Jugendlichen erklären Ihnen in einer 1:1-Betreuung Ihren Laptop oder Ihr Handy. Ihre Fragen werden an drei Nachmittagen kompetent und ausführlich beantwortet.



# Portugal – im Land der Seefahrer

**KÖNIGSKLASSE** -Luxusbus

- In kleinen Reisegruppen mehr Komfort geniessen (max. 30 Personen)
- Bequeme Fauteuils in 3er-Bestuhlung mit grossem Sitzabstand (90,5 cm)



Romantisches Porto mit Portwein-Schiffen

Frühbuchungs-  
rabatt  
**Fr. 100.-**  
bis 31.01.10

**8 Tage ab Fr. 1895.-**  
gemäss Programm

<b>Preise pro Person</b>	<b>Fr.</b>
8 Tage gemäss Programm	1975.-
<b>Reduktion</b>	
Reise 1-2	- 80.-

**Daten 2010**

Samstag-Samstag	
<b>1:</b> 03.04.-10.04.	<b>5:</b> 01.05.-08.05.
<b>2:</b> 10.04.-17.04.	<b>6:</b> 08.05.-15.05.*
<b>3:</b> 17.04.-24.04.	<b>7:</b> 15.05.-22.05.*
<b>4:</b> 24.04.-01.05.	<b>8:</b> 22.05.-29.05.

\* Flugreise mit TAP Air Portugal

**Unsere Leistungen**

- **KÖNIGSKLASSE** -Luxusbus
- Rundreise ab/bis Lissabon
- Linienflug mit Swiss Zürich-Lissabon-Zürich in Economyklasse (Reise 6-7, mit TAP Air Portugal)
- Flughafentransfer sowie Stadtrundfahrt Lissabon mit lokalem Komfort-Fernreisebus
- 20 kg Freigepäck
- Aktuelle Treibstoffzuschläge sowie Flughafen- und Sicherheitstaxen
- Unterkunft in guten Mittel- und Erstklasshotels, Basis Doppelzimmer
- Alle Zimmer mit Bad oder Dusche/WC
- Mahlzeiten:
  - 5 x Halbpension (Abendessen und Frühstücksbuffet)
  - 2 x Frühstücksbuffet (2. und 5. Tag)
- 1 x Portwein- und 1 x Weindegustation
- Alle aufgeführten Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen, (ausg. fak. Ausflug Sintra und Cascais am 2. Tag)
- Stadtbesichtigungen in Lissabon, Évora und Porto, Ausflug ins Douro-Tal
- Eintritte: Christusritterkloster Tomár, Universität Coimbra mit Bibliothek, Sankt Congalo-Kloster, Solar de Mateus (Garten), Klosterkirche Batalha
- Lokale Deutsch sprechende Reiseleitung während den Ausflügen
- Erfahrener Reisechauffeur ab/bis Lissabon

<b>Nicht inbegriffen</b>	<b>Fr.</b>
• Einzelzimmerzuschlag	360.-
• Fakultativer Ausflug Sintra und Cascais	65.-
• Kombinierte Annullations- und Extrarückreiseversicherung	79.-

**Auftragspauschale**

Unsere Auftragspauschale von Fr. 20.- pro Person entfällt für Mitglieder im Excellence-Reiseclub oder bei Buchung über [www.twerenbold.ch](http://www.twerenbold.ch)

- Linienflug mit Swiss und Rundreise mit Twerenbold Königsklasse-Luxusbus
- Lissabon – die Hauptstadt Portugals ■ Unesco-Welterbe von Lissabon bis zum Douro
- Mittelalterliche Städte und Klöster in Tomár, Coimbra und Batalha



Auf einer abwechslungsreichen Rundreise lernen wir die ehemalige Weltmacht und Heimat der Seefahrer kennen. Entlang der Silberküste reisen wir von der zaubernden Hauptstadt Lissabon bis zu den prunkvollen Gebäuden im manuelinischen und barocken Stil im Norden. Wir geniessen die atlantischen Impressionen und sehen unterwegs nicht weniger als sechs von der Unesco als Welterbe deklarierte Stätten, Gebäude, Monumente und Landschaften. Sie werden sehen: Portugal ist ein faszinierendes Reiseland!

**Ihr Reiseprogramm**

**1. Tag: Hinflug Zürich-Lissabon.**

Individuelle Anreise zum Flughafen Zürich-Kloten und Flug nach Lissabon. Am Nachmittag lernen wir die Hauptstadt Portugals kennen: Lissabon liegt am Nordufer des Tejo, auf mehreren Hügeln, von denen sich schöne Ausblicke ergeben. In den Seitenstrassen der alten Bairros (Stadtviertel) kommt der portugiesische Charme zum Vorschein und im Belém-Quartier sehen wir den von der Unesco als Welterbe deklarierten gleichnamigen Turm. Anschliessend Fahrt zu unserem Hotel, wo wir zwei Nächte wohnen werden.

**2. Tag: Lissabon, fakultativer Ausflug Sintra, Cascais und Cabo da Roca.**

Tag zur freien Verfügung in Lissabon oder Ausflug nach Sintra. Wir besuchen den Palácio Nacional de Sintra (16. Jh.), der 600 Jahre lang die Sommerresidenz der portugiesischen Könige war. Typisch sind die konischen Schornsteine und die prächtige rosafarbene Rokoko-Fassade. Atlantische Frische tanken wir auf unserer Fahrt nach Cascais und Estoril, unterwegs zum Cabo da Roca, dem wild zerklüfteten westlichsten Punkt des europäischen Festlandes.

**3. Tag: Lissabon-Évora-Tomár.**

Unsere heutige Panoramafahrt führt uns zuerst nach Évora. Innerhalb der Altstadt, die zum Unesco-Welterbe gehört, zeugen herrschaftliche Häuser von der Glanzzeit als Sitz des königlichen Hofes. Weiterfahrt nach Tomár, Heimat des Convento do Christo, der grossartigen Burg des Templerordens, eines der wichtigsten Baudenkmäler Portugals.

**4. Tag: Tomár-Fátima-Coimbra-Porto.**

Am Morgen besichtigen wir in Tomár das Christusritterkloster mit seinen verschiedenen Kreuzgängen. Besonders sehenswert ist das bekannteste Fenster des Landes, ein Meisterwerk des manuelinischen Stiles. Auf unserer Weiterreise machen wir einen Fotostopp in Fatima, wo 1917 drei Kindern die Jungfrau Maria erschienen sein soll. In der Universitätsstadt Coimbra bestaunen wir die prächtige Bibliothek der Universität im Barockstil. Tagesziel ist Porto.

**5. Tag: Porto.**

Die zweitgrösste Stadt Portugals ist bekannt für ihre palastähnliche Börse, wo man sich wie in der Alhambra von Granada fühlt. Das Ribeira-Viertel entlang des Douro ist das

älteste Quartier Portos, die alten Weinschiffe und die Portweinkeller sind berühmt. Der 76 m hohe Clérigos-Turm ist das Wahrzeichen der Stadt. Interessante Stadtbesichtigung mit kleiner Degustation des berühmten Portweins. Nachmittag zur freien Verfügung.

**6. Tag: Douro-Tal mit Amarante.**

Das Douro-Tal ist eines der ältesten bekannten Weinbaugebiete der Welt und Unesco-Welterbe. Panoramafahrt, auf der wir das typische Städtchen Amarante, das für seine famosen Gebäcke bekannt ist, besuchen. Wir sehen das Sankt Congalo-Kloster und bei Vila Real den Garten des berühmten Solar de Mateus-Palasts. Unterwegs darf natürlich der Besuch einer Weinkellerei mit Degustation nicht fehlen.

**7. Tag: Atlantisches Portugal, Porto-Batalha-Lissabon.**

Unsere Fahrt Richtung Süden führt entlang dem Meer nach Aveiro, bekannt für das mit blauen Wandfliesen (Azulejos) verkleidete Portal. Über den Ferienort Figueira da Foz erreichen wir Batalha mit seiner atemberaubenden Klosterkirche. Nach einem letzten Stopp im charmanten Fischerdorf Nazaré erreichen wir am Abend Lissabon.

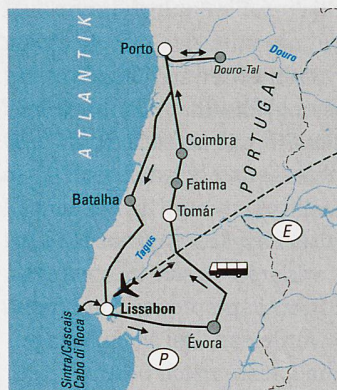
**8. Tag: Rückflug Lissabon-Zürich.**

Am späteren Vormittag Fahrt zum Flughafen und Rückflug nach Zürich.

**Ihre Hotels**

Auf dieser Reise haben wir für Sie folgende oder gleichwertige Hotels reserviert:

Hotel	Nächte	T-Kat.	off.Kat.
Fenix, Lissabon	3	T-●●●	****
Dos Templários, Tomár	1	T-●●●	****
Vila Gale, Porto	3	T-●●*	****



**Jetzt buchen:**  
**056 484 84 84** oder  
**www.twerenbold.ch**



Reisen in guter Gesellschaft **TWERENBOLD**

Twerenbold Reisen AG · Im Steiacher 1 · 5406 Baden



WANN	20. und 27. Januar sowie 3. Februar 2010
ORT	Gemeinschaftszentrum Loogarten, Salzweg 1, 8048 Zürich
LEITUNG	Ursula Bachmann, Leiterin Gemeindliche Altersarbeit, und Jeanine Merz, Jugend- arbeiterin
KOSTEN	CHF 60.- für alle drei Nachmittage
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00
SPEZIELLES	Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot des Pro Senectute Dienstleistungszentrum Stadt Zürich und des Gemein- schaftszentrums Loogarten. Die Teilnehmer/-innenzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Sie bringen Ihren eigenen Laptop oder Ihr Handy mit.

## SPRACHKURSE



### Englisch-Konversationskurs

In einer kleinen Gruppe (maximal 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld werden Sie Ihr Englisch auffrischen. Alltagssituationen und die britische Lebensart werden Themen der Gespräche im Kurs sein.

WANN	Donnerstag 14.01.-01.04.2010 10.00-11.30 Uhr
ORT	Zürich
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet sowohl Privatpersonen als auch Berufstätige in englischer Sprache.
KOSTEN	CHF 330.- (18 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 28.12.2009
SPEZIELLES	Englischgrundkenntnisse

### Erlebnis-Englisch-Grundkurs

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Bewegung und Besichtigung von interessanten Orten in Zürich unter Englisch sprechender Führung.

WANN	Freitag, 8.01.-26.03.2010 (ausser 12. und 19. Februar) 09.30-11.30 Uhr
ORT	Zürich
LEITUNG	Barbara Ambühl verfügt über langjährige Erfahrung als Eng- lischlehrerin und Kursleiterin.
KOSTEN	CHF 275.- (20 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungszentrum Stadt Zürich Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 23.12.
SPEZIELLES	Alltägliche Ausdrücke sind Ihnen bekannt, und ganz einfache Sätze verstehen Sie bereits.

### Erlebnis-Englisch-Aufbaukurs (ab Sprachniveau A2)

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Bewegung und Besichtigung von interessanten Institutionen in Zürich unter Englisch sprechender Führung.

WANN	Freitag, 8.01.-26.03.2010 (ausser 12. und 19. Februar) 13.30-15.30 Uhr
ORT	Zürich
LEITUNG	Barbara Ambühl verfügt über langjährige Erfahrung als Eng- lischlehrerin und Kursleiterin.
KOSTEN	CHF 275.- (20 Lektionen)
ANMELDUNG	Pro Senectute ZH, Dienst- leistungszentrum Stadt Zürich, Tel. 058 451 50 00 Anmeldeschluss: 23.12.2009
SPEZIELLES	«A2» heisst, dass Sie einfache Alltagsgespräche führen können und ebensolche Texte verstehen.

## 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 10.03./17.03. oder 17.06./24.06.2010
ORT	Zentrum Karl der Grosse Kirchgasse 14 8001 Zürich
LEITUNG	Franziska Schaub AvantAge
KOSTEN	CHF 250.-
ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH & BE Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch

WANN	Zwei Tage jeweils am Mittwoch, 09.00-16.30 Uhr 14.09./21.09.2010
ORT	Kulturhaus Helferei in Zürich
LEITUNG	Franziska Schaub, AvantAge
KOSTEN	CHF 250.-
ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH & BE Telefon 058 451 51 57 www.avantage.ch



# Unsere Dienstleistungen im Überblick

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Institution seit 91 Jahren die Fach- und Dienstleistungsorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. In allen 171 Gemeinden bieten wir im Kanton Zürich wichtige Dienstleistungen für ältere Menschen und deren Angehörige an.

**Sozialberatung**

**Individuelle Finanzhilfen**

**Treuhanddienst**

**Rentenverwaltung**

**Steuererklärungsdienst**

**Angehörigengruppen**

**Besuchsdienst**

**Generationen im Klassenzimmer**

**Fachstelle für Demenzfragen**

**Einsätze für Freiwillige**

**Ortsvertretungen**

**Projektberatung**

**Mahlzeitendienst**

**Reinigungsdienst**

**Umzugshilfe**

**Coiffeurdienst**

**Medizinische Fusspflege**

**Spitex-Visit**

**Perle – Haus- und Begleitservice  
(Winterthur)**

**Bewegung & Sport**

**Seminare zur Vorbereitung auf  
die Pensionierung**

**Bildungsangebote**

**Wir sind in Ihrer Nähe.**

**Dienstleistungszentrum Unterland/Furttal**

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach

Telefon 058 451 53 00

**Dienstleistungszentrum Limmattal/  
Knonaueramt**

Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren

Telefon 058 451 52 00

**Dienstleistungszentrum Zimmerberg**

Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen

Telefon 058 451 52 20

**Dienstleistungszentrum Pfannenstiel**

Dorfstrasse 78, 8706 Meilen

Telefon 058 451 53 20

**Dienstleistungszentrum Oberland**

Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon

Telefon 058 451 53 40

**Dienstleistungszentrum Winterthur  
und Umgebung**

Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur

Telefon 058 451 54 00

**Dienstleistungszentrum Stadt Zürich**

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

Postadresse: Postfach 1035, 8034 Zürich

Telefon 058 451 50 00

**Spitex-Visit**

Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich

Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Telefon 058 451 51 51

E-Mail: [visit@zh.pro-senectute.ch](mailto:visit@zh.pro-senectute.ch)

Internet: [www.spitex-visit.ch](http://www.spitex-visit.ch)

**Geschäftsstelle**

Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

E-Mail: [info@zh.pro-senectute.ch](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)

Internet: [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

**Spendenkonto 80-79784-4**



**PRO  
SENECTUTE**  
KANTON ZÜRICH