Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2010)
Heft: 2

Register: Bildung und Kultur

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

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

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

Download PDF: 20.07.2025

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

Tennis in Dürnten

WANN	Kurs B: Freitag, 14.05.–03.09. Kurs C: Freitag, 10.09.–10.10. (ohne Schulferien) 08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr
EINSTIEG	Laufende Kurse Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonerstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann 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 Zürich

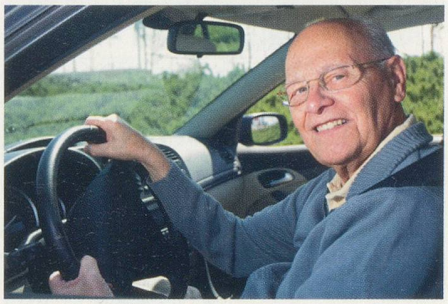
WANN	Freitag, 14.30–15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich auf telefonische Voranmeldung
KURSORT	Yogastudio Yoganation Seefeldstrasse 7a, 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. CHF 230.– (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Theresa Moser 043 499 88 75/079 340 45 93 dancing_theresa@yahoo.com www.theresamoser.ch

Hatha Yoga in Zürich

WANN	Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 26.05.–30.06. Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 27.05.–01.07.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Mittleres Seefeld, Zürich
KOSTEN	CHF 200.– (6×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

BILDUNG UND KULTUR

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



Gedächtnis-Club / Träff

Für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Damit lässt sich der Alltag kreativ gestalten, und es eröffnen sich neue Handlungsspielräume.

Gedächtnis-Club / Träff in Winterthur

WANN	Mittwoch, 25.08. 09.30–11.30 Uhr
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli, Gedächtnistrainerin SVGT, und Ruedi Egli, lic. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– (1×120 Minuten)
INFO	Pro Senectute, Dienstleistungscenter Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Gedächtnis-Club / Träff in Bülach

WANN	Montag, 21.06., 26.07., 23.08., 20.09., 18.10., 15.11., 20.12. 13.30–15.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
LEITUNG	Susanne Fritschi Dipl. Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (für 6 Monatstreffen à 90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

Älter werden, mobil bleiben, Autofahren

Sie erwerben mehr Sicherheit im Alltagsverkehr.

WANN	Montag, Daten auf Anfrage 09.00–11.30 Uhr
LEITUNG	Bernhard Elsener
KOSTEN	CHF 145.– (1×150 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 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. Für den Kursbesuch wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmenden mit ihrer eigenen Digitalkamera vertraut sind und über Grundkenntnisse am Computer verfügen.

WANN	Freitag, 27.08.–24.09. 10.00–12.00 Uhr (24.09. von 9.30–12.00 Uhr)
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Fritz Weber, selber Jungsenior und gelernter Schriftsetzer, Jahrzehnte in der grafischen Branche tätig
KOSTEN	CHF 395.– (4×120, 1×150 Minuten, inkl. Kursmaterial)
INFO	Pro Senectute, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, 058 451 50 00
ANMELDUNG	Bis 13.08.

Fotos: Pro Senectute Kanton Zürich (Fotograf Bernard van Dierendonck), Fotolia

Handy-Kurse

Bei der Schulung an ein bis zwei Kursterminen lernen Sie, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten. Für den Kursbesuch sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit.

Handy-Kurs in Bülach

WANN	Freitag, 11.06. 13.30–16.30 Uhr
LEITUNG	Claudia Perissinotto
KOSTEN	CHF 80.– (1×180 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Handy-Kurs in Zürich

WANN	Montag, 12. und 19.07., Zeiten je nach Kurs und Modelltyp
LEITUNG	Mitarbeitende der Firma Surfingsenior, Zürich
KOSTEN	CHF 80.– (2×90 Minuten, inkl. Kursmaterial)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 28.06.

Computer-Grundkurse

Die Computeria Meilen bietet Kurse zu folgenden Themen an: Textverarbeitung, Internet, Tabellenkalkulation, Präsentationen, digitale Fotobearbeitung, Videobearbeitung, Brennen von Filmen auf CD/DVD, Computersysteme.

WANN	Kursbeginn täglich in der Woche vom 28.06, weitere Kurse alle 6 Wochen
KURSORT	Alterszentrum Platten, Plattenstr. 62, 8706 Meilen
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Meilen (vorwiegend im Seniorenalter)
KOSTEN	CHF 200.– in 2er-Gruppe CHF 400.– im Einzelunterricht (4×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Info-Zentrale, Dorfstrasse 78, 8706 Meilen 058 451 53 30 www.computeriameilen.ch
SPEZIELL	Computeria-Treffen jeden zweiten Monat zu speziellen Themen

Internet und E-Mail

Im Kurs werden Sie die Einsatzmöglichkeiten des Internets vertieft kennen lernen. Die gezielte Suche im World Wide Web (www) und das Senden und Empfangen von E-Mails sind Inhalte des Seminars. Voraussetzung für den Kursbesuch sind Grundkenntnisse am Computer.

WANN	Freitag, 03./17./24.09. 13.30–16.30 Uhr
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 340.– (3×180 Minuten, inkl. Kursbuch)
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Dienstleistungscenter Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 20.08.

SPRACHKURSE

Englisch-Konversationskurse (Stufe A2 / Stufe B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld werden Sie Ihr Englisch aktiv anwenden. Sie tauschen sich über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart aus. Kursstufe A2: Sie verstehen sehr einfache Alltagsgespräche. Kursstufe B2: Sie verstehen z. B. Radiosendungen, wenn deutlich gesprochen wird.

WANN	Kurs A2: Montag, 13.09.–06.12., 10.00–11.30 Uhr, Kurs B1: Donnerstag, 16.09.–09.12., 10.00–11.30 Uhr
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet sowohl Privatpersonen als auch Berufstätige in englischer Sprache.
KOSTEN	CHF 330.– (18×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 27.08.

Englisch / Französisch / Italienisch / Spanisch

Fehlen Ihnen manchmal die Worte, wenn Sie in einer fremden Sprache sprechen? Möchten Sie das ändern? Neues dazulernen oder Altes auffrischen? Wir bieten die Gelegenheit dazu.

WANN	Montag–Freitag 14.00–16.00 Uhr
LEITUNG	Sprachlehrerinnen
KOSTEN	CHF 200.– bei 7 Teilnehmenden (16×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Schreibseminar «Orte der Wandlung»

Kunst, Spiritualität und Natur sind wichtige Kraftquellen für den Menschen. In diesem Schreibseminar werden Sie sich durch das Haus Konstruktiv, die Kirche St. Jakob und den Botanischen Garten inspirieren lassen, um Ihre Eindrücke vor Ort zu Papier zu bringen.

WANN	Freitag, 17.09., 24.09., 08.10., 09.30–17.00 Uhr
KURSORT	Vormittag: Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich Nachmittag: Haus Konstruktiv (17.09.), Kirche St. Jakob (24.09.) und Botanischer Garten (08.10.)
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenenbildnerin und integrative Poesie- und Bibliotherapeutin

KOSTEN	CHF 390.– (3 Tage, inkl. Museumseintritt, exkl. Transfer und Verpflegung)
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Dienstleistungscenter Stadt Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 01.09.

Erzählcafé

In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit Erfahrungen und Erlebnissen, die unser Leben geprägt haben.

WANN	Freitag, 28.05., 25.06., 30.07., 14.00–16.00 Uhr
LEITUNG	Veronika Eggenberger Mitarbeiterin von Pro Senectute Kanton Zürich
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungscenter Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

Stubete «zäme singe»

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

WANN	Dienstag, 22.06.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider Freiwillige von Pro Senectute Kanton Zürich
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO	Pro Senectute, Dienstleistungscenter Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

AVANTAGE

SEMINAR FÜR MENSCHEN NACH DER LEBENSMITTE

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit führt vielfältige Seminare für Menschen nach der Lebensmitte durch. Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Im letzten Jahr wurde ein Seminar für bereits Pensionierte entwickelt und mit positivem Echo durchgeführt:

«Mit 66 Jahren…»

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

DAUER	Zwei Tage 09.00–16.30 Uhr
WANN	Donnerstag, 17. und 24.06.
KURSORT	Zentrum Karl der Grosse Kirchgasse 14 8001 Zürich
WANN	Dienstag, 14. und 21.09.
KURSORT	Kulturhaus Helferei Kirchgasse 13 8001 Zürich
LEITUNG	Franzisca Schaub Psychologin FH/ Bildungsfachfrau
KOSTEN	CHF 250.–
ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch

Alle Informationen zu «Gut vorbereitet in die Pensionierung» erhalten Sie ebenfalls über www.avantage.ch oder 058 451 51 57.

Mehr Fitness im Kopf

Der erste «Gripspfad» im Kanton Zürich wurde in Hinwil eröffnet. Auf diesem Weg werden 11 bewegte Gehirnübungen vermittelt, die gezielt bestimmte Gehirnareale aktivieren und so zu mehr geistiger und körperlicher Beweglichkeit führen. Die Pro-Senectute-Ortsvertretung von Hinwil realisierte zusammen mit anderen Partnern den Gripspfad.

Der Parcours für Köpfe ist frei zugänglich, viel Spass!

GRIPSPFAD. DAS BEWEGTE HIRN.
Hinwil, rund um das Altersheim Meiligut. Geführter Rundgang: jeweils montags um 18.30 Uhr.

WIR SIND IN IHRER NÄHE

Dienstleistungscentren (DC)

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

LIMMATTAL/KNONAUERAMT
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

ZIMMERBERG
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

PFANNENSTIEL
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

WINTERTHUR UND UMGEBUNG
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

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

Geschäftsstelle

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

PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Foto: Fotolia