

# Bildung und Kultur

Objektyp: **Index**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://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 Bubikerstrasse 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 Guldimmann 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, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– (1×120 Minuten)
INFO	Pro Senectute, Dienst- leistungszentrum Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

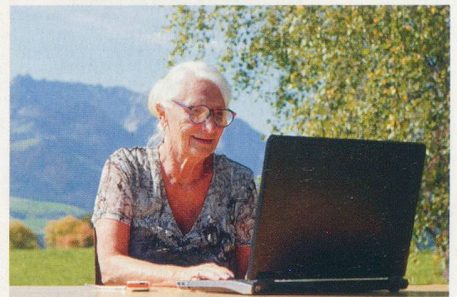
**Gedächtnis-Club / Träff in Bülach**

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 Monats- treffen à 90 Minuten)

KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum 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 Dienstleistungszentrum 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, Dienst- leistungszentrum Stadt Zürich, 058 451 50 00
ANMELDUNG	Bis 13.08.

## 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 Dienstleistungszentrum 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 Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich, 058 451 50 00 Anmelden bis 28.06.

### Computer-Grundkurse

Die Computera 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 Computer- schule 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	Computera-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 Computer- schule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 340.– (3×180 Minuten, inkl. Kursbuch)
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Dienstleistungszentrum 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 Dienstleistungszentrum 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 Teilneh- menden (16×60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich Dienstleistungszentrum 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 Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich Nachmittag: Haus Konstruktiv (17.09.), Kirche St. Jakob (24.09.) und Botanischer Garten (08.10.)
LEITUNG	Renate Rubin, Erwachsenen- bildnerin und integrative Poesie- und Bibliothérapeutin

KOSTEN	CHF 390.– (3 Tage, inkl. Museumseintritt, exkl. Transfer und Verpflegung)
INFO/ANMELDUNG	Pro Senectute Dienstleistungszentrum 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 Dienstleistungszentrum 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, Dienstleistungszentrum 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	Franziska 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](http://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

### Dienstleistungszentren (DC)

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

LIMMATT/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](mailto:info@zh.pro-senectute.ch)  
Internet: [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)

