

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2010)  
**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:** 22.01.2025

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





BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 2 **Fotobuch gestalten**
- 11 Mit sieben Sportwochen im Schnee



**FOTOBUCH** Ob schön geordnet oder zufällig irgendwo abgespeichert: Viele digitale Fotos fristen ein halb vergessenes Dasein auf der Festplatte. Dabei erzählen sie – genauso wie ihre papierenen Vorgänger – so manche spannende Geschichte, die nur darauf wartet, in Erinnerung gerufen zu werden. Die Fotobuchschulung von Pro Senectute Kanton Zürich ist eine tolle Möglichkeit, dem persönlichen Bildmaterial einen würdigen Rahmen zu verleihen.

## EIN EHRENPLATZ FÜR ERINNERUNGEN

Text// **ANDREA KIPPE** Bilder// **RENATE WERNLI**

Konzentriert beugen sich drei Frauen und ein Mann in der Fuji-Galerie Lumobox in Zürich über ihre Laptops. Kursleiterin Silje hat der Gruppe gerade gezeigt, wie man einen von 150 bunten Hintergründen in die Fotoalbum-Vorlage einfügt. Nun zirkuliert sie zwischen den Teilnehmenden, berät hier gestalterisch, hilft da technisch weiter. Auch Galerist Christian Barth ist heute persönlich in der Lumobox anwesend. «Unser Ziel ist, dass die Leute am Ende des Morgens glücklich sind und mit einem neuen Hobby nach Hause gehen», erklärt er.

### Erfolgsergebnisse und Inspiration garantiert

Auf Barths Initiative hin bietet Pro Senectute Kanton Zürich seit Oktober 2010 den halbtägigen Kurs «Fotobuch gestalten» an. In der gediegene Umgebung der kleinen Bildergalerie an der Uraniastrasse 31 können jeweils bis fünf Seniorinnen und Senioren unter kundiger Leitung das neue Hobby in Angriff nehmen. Christoph Weiss, der für Pro Senectute Kanton Zürich Kursangebote entwickelt, bezweckt mit dem Schulungsangebot unter anderem den Abbau von Schwellenängsten: «Wir möchten

zeigen, dass das Gestalten eines Fotoalbums am Computer keine Hexerei ist. Wer mit seiner Digitalkamera vertraut ist, kann auch an diesem Kurs teilnehmen.» Anfängliche Zurückhaltung und die Angst, etwas falsch zu machen, verschwinden nach kurzer Zeit von selbst. Rasch sind erste Erfolge sichtbar, die Arbeit am persönlichen Bildmaterial ruft Erinnerungen wach, und die Kursteilnehmenden kommen miteinander ins Gespräch. Ob die Heirat der Tochter, die Kulturreise nach Italien, die anstrengende Bergwanderung, die Geburt eines Enkelkinds: Erlebnisse und Lebensgeschichten erhalten durch die individuelle Gestaltung neuen Glanz und Würde.

### Der Pöstler bringt das Fotoalbum

Die verwendete Gestaltungssoftware von Fujifilm wurde 2009 «PCtipp»-Testsiegerin. Der Benutzer wird Schritt für Schritt durch das Programm geleitet, und eigentlich ist ein Kurs nicht zwingend nötig. Nichtsdestotrotz sind die Fotobuchkurse bei Lumobox gut besucht und die Feedbacks durchwegs positiv. Christian Barth hat die Erfahrung gemacht, dass vor allem ältere Menschen es schätzen, wenn sie in einer kleinen Gruppe Fragen stellen können und direkte Unterstützung bekommen. Denn das Interesse und die Lust, sich mit den neuen Medien und der digitalen Vielfalt auseinanderzusetzen, sei oftmals da, während die Experimentierfreude noch etwas angeschoben werden müsse. Das liege daran, dass viele Programme heute intuitiv bedient werden, was nichts anderes heisst, als dass man sie sich durch spielerisches Ausprobieren aneignen soll. «Es ist, wie eine Sprache zu lernen», bringt es eine Teilnehmerin auf den Punkt, «zuerst getraut man sich kaum, ein Wort zu sagen. Wenn man dann aber irgendwann anfängt, einfach draufloszureden, geht plötzlich der Knopf auf.» Zu Hause müssen die frischgebackenen Fotobuch-Expertinnen und -Experten dann noch etwas Zeit investieren, um ihr Werk fertigzustellen und die Daten per Mausclick oder per Post ans Fujii-Labor zu übermitteln. Spätestens zwei Wochen später liegt das Erinnerungsalbum im Briefkasten.

KURSDATEN siehe Seite 14

## Im Winter an den Sommer denken

Kaum sind in diesem AKTIV ab Seite 11 die Winter-sportwochen publiziert, lesen Sie hier auch bereits die Ankündigung eines tollen Sommerangebots. Das Sonnenplateau Serfaus-Fiss-Ladis im Tirol bietet ideale Voraussetzungen für Tage mit Bewegung, Entspannung und Zusammensein. Sportleitende von Pro Senectute Kanton Zürich bieten zusammen mit weiteren Fachpersonen des Hotels ein abwechslungsreiches Programm an. Täglich finden Lektionen für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Wanderungen, Pilates- und Rückentraining, Aqua-Fitness oder Bodytoning: Sie nehmen teil, wo Sie möchten. Die einzigartige Wellness- und Beautywelt lädt zum Entspannen und das Mehrgangabendenessen zum Geniessen ein. Interessante Informationen über Gesundheit, Bewegung, Natur, Land und Leute runden das Programm ab.

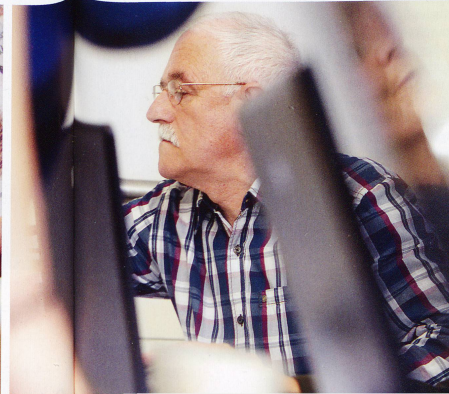
WANN Sonntag, 26. Juni, bis Freitag, 1. Juli 2011 // WO Verwöhnhotel Goies in Ladis, Österreich // KOSTEN CHF 640.– im DZ, CHF 720.– im DZ zur Alleinbenützung // ANREISE Individuell // WEITERE INFORMATIONEN Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen

## Everdance – Paartanzanzen auch ohne Partner/-in

Everdance vereint einfache Tanzschritte und Bewegungen mit bekannten Evergreens. Mitsummen, Mitsingen und nach Herzenslust einen Tanz aufs Parkett legen. Sind Sie vielleicht die Leiterin, der Leiter dieses von Pro Senectute entwickelten neuen Angebots? Im März/April 2011 findet die Ausbildung statt, Sie sind zur Teilnahme eingeladen.

DETAILLIERTE INFORMATIONEN sind auf Seite 9 aufgeführt

Nicht mit Schere und Leim, dafür am Computer der Fantasie freien Lauf lassen und ein persönliches Album gestalten.





## SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren, Volkstanz und Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Sportgruppen werden von ausgebildeten Sportleitenden geführt. Sie sind Freiwillige und engagieren sich ohne Entlohnung. Um die anfallenden Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, berechnet Ihnen Ihre Sportleitung jeweils einen kleinen Unkostenbeitrag. Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum.

## AQUA-FITNESS



Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Dank dem Widerstand und dem Auftrieb des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik und teilweise Spielen und Schwimmen. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Eine Liste der Gruppen Aqua-Fitness ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Aqua-Fitness oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## FITNESS/GYMNASTIK



Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik oder in der AKTIV-Ausgabe 3/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

HEIDI AWISSUS, 67 JAHRE,  
EHMALIGE VERKÄUFERIN

«Aqua-Fitness ist gut für meinen Rücken. Denn diesen habe ich bei meiner Arbeit als Verkäuferin ruiniert.»





## NORDIC WALKING UND WALKING



Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörperinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Einsatzes der Stöcke wird aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, bei dem die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig wird die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Jedes Treffen beginnt mit leichter Gymnastik, danach (nordic) walken Sie in unterschiedlichen Stärkegruppen in der Natur und trainieren Ihre Ausdauer. Am Schluss dehnen Sie Ihre Muskeln. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Liste der Gruppen Nordic Walking und Walking ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Nordic Walking und Walking oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## SCHNEESCHUHWANDERN



Während der ganzen Wintersaison finden wöchentlich Schneeschuhtouren statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig teilzunehmen. Je nach Schneeverhältnissen und Witterung wird

das Gelände ausgewählt und die Route bestimmt. Die Touren werden von speziell ausgebildeten und erfahrenen Sportleitenden geführt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.-. Sofern Sie keine eigenen Schneeschuhe haben, können diese in diversen Sportgeschäften gemietet werden.

### Tagestouren «leicht»

Die drei Touren der Anforderungsstufe «leicht» (bis 3 Stunden Wanderzeit und bis 200 Höhenmeter) eignen sich besonders für Einsteiger/-innen. Die Detailausreibungen erfolgen in der Regel eine Woche vor der Tour und hängen von den Schneeverhältnissen ab. Sie sind auf der Website [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) publiziert oder können bei der Leitung angefragt werden. Am 9. Dezember 2010 findet eine spezielle Einführung ins Schneeschuhwandern statt.

WANN	Jeweils am Donnerstag 09.12., 03.02., 17.02.
LEITUNG	Albert Steiger, 044 680 45 72 albertsteiger138@gmail.com Werner Wäfler, 044 680 45 72 wernerwaefler@gmail.com
ANMELDUNG	Jeweils bis zwei Tage vor der Tour bei der Leitung

### Tagestouren «mittel»

Die Touren der Anforderungsstufe «mittel» (3 bis 4 Stunden Wanderzeit und über 200 Höhenmeter) richten sich an alle Interessierten und finden jeden Donnerstag vom 2. Dezember 2010 bis 31. März 2011 statt. Je nach Datum ist einer der drei Hauptleiter Ansprechperson. Am Vortag der Tour gibt der jeweilige Leiter ab 13.00 Uhr Auskunft über Durchführung und Beisammungsort.

WANN	Jeweils am Donnerstag 02.12., 09.12., 16.12., 06.01., 13.01., 20.01.
LEITUNG	Robert Müller 044 940 50 80 079 301 34 02
WANN	Jeweils am Donnerstag 03.02., 10.02., 03.03., 17.03., 31.03.
LEITUNG	Niklaus Sigrüst 043 233 72 31 079 744 97 01 nik.sigrust@bluewin.ch
WANN	Jeweils am Donnerstag 27.01., 17.02., 24.02., 10.03., 24.03.

LEITUNG	Martin Suter 044 364 19 13 big_ben@gmx.ch
ANMELDUNG	Jeweils am Vortag der Tour beim jeweiligen Leiter

## VELOFAHREN

Viele Velogruppen sind im Kanton Zürich aktiv: Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrowelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Neu bieten einzelne Gruppen auch Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben und die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Veloleitung bezogen werden. Eine Liste der Velogruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## VOLKSTANZ



Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Volkstänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei werden spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion trainiert. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» gefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Das sind Paartänze, welche zu lässiger amerikanischer Musik im Kreis getanzt werden. Die Schrittfolgen



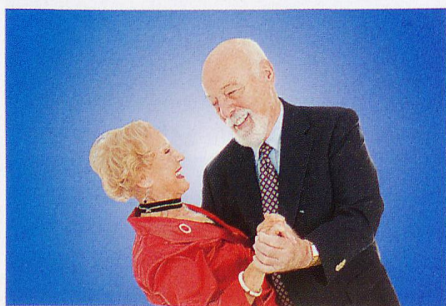
und die einzelnen Figuren sind auf eine bestimmte Musik choreografiert.

Der Einstieg ist jederzeit möglich, gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen. Eine Liste der Gruppen Volkstanz ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Volkstanz oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 1/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Eine Vielzahl von Wandergruppen und motivierten Leitenden lädt zu kürzeren und längeren Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Wanderleitung bezogen werden. Eine Liste der Wandergruppen und -leitenden ist erhältlich bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16), über [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder ist publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/10 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

## THÉ DANSANT



Mit Live-Musik: Die beliebte «Gino Happy Band» spielt Oldies, Evergreens und Schlager und lässt Sie das Tanzbein bei Walzer, Swing oder Rock 'n' Roll schwingen. Mit Bistrotbetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 21.12., 18.01., 15.02.
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.-
ORT	Dance Academy Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich Direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon
INFO	Klubschule, 044 317 53 53 Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## WIR BITTEN ZUM TANZ



Das Orchester Evergreen spielt zum Tanz auf und unterhält Sie mit Melodien von Evergreen über Walzer bis Swing. Getränke usw. vom Buffet.

WANN	Mittwoch, 14.00 bis 17.00 Uhr 10.11., 12.01., 23.03.
ZEIT	14.00 bis 17.00 Uhr
ORT	Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
EINTRITT	CHF 15.- pro Person, CHF 25.- für Paare
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 <a href="mailto:astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch">astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch</a>

## 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.

### 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 14.01.–18.02.
KURSORT	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1 8610 Uster
KOSTEN	CHF 23.- pro Einzellektion CHF 22.- pro Lektion bei ganzem Kursbesuch
INFO/ ANMELDUNG	Brigitt Schaub, 044 940 83 89 <a href="mailto:brigitt@schaub.ws">brigitt@schaub.ws</a>

### BADMINTON

Sie lernen die Technik, damit Sie den Federball so spielen können, dass Ihre «Gegner/-innen» ins Schwitzen kommen. Sie verbessern Ihre Sicherheit im Alltag durch Spiel, Spass, Reaktion, Koordination und Beweglichkeit.

#### Badminton in Uster

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Donnerstag, 13.00–14.00 Uhr
EINSTIEG	Jeden Donnerstag möglich
KURSORT	Badmintonhalle Blue Shuttle Hallenbadweg 1, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.-/Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 <a href="mailto:info@badmintonkurse.ch">info@badmintonkurse.ch</a>



### Badminton in Zürich

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Dienstag, 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letziggrund, Flüelastrasse 27 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 30.–/Lektion à 75 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

### GESELLSCHAFTSTANZ

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

#### Gesellschaftstanz in Rüti

WANN	Anfänger/-innen, Grundkurs: Montag, 18.00–19.15 Uhr 15.11.–20.12. (3 Herren gesucht!) Laufend neue Kurse für Fortgeschrittene
EINSTIEG	Jederzeit möglich, auch nach Kursstart
KURSORT	solvida Tanzschule Werkstrasse 4, 8630 Rüti
KOSTEN	CHF 100.– (6×75 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	solvida Tanzschule Fides Schmuki, 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 Paar, sondern in der Gruppe.

#### Line Dance in Zürich

WANN	Ab 06.12.: Montag, 12.00–13.00 Uhr Ab 06.01.: Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Tanzschule Yvonne Winterthurerstrasse 92 8006 Zürich
KOSTEN	CHF 135.– (6×60 Minuten)
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.

#### Nordic-Walking-Einführungskurs in Bonstetten

WANN	Freitag, 09.00–10.30 Uhr 18.03.–15.04.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Sportzentrum Schachen Heumattstrasse, Bonstetten
KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Raymond Tavernier 044 700 34 32 raymond.tavernier@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

#### NEU // Nordic-Walking-Einführungskurs in Langnau am Albis

WANN	Donnerstag, 09.30–11.00 Uhr 07.04.–05.05.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
TREFFPUNKT	Bushaltestelle Schwerzi Langnau a. A.

KOSTEN	CHF 90.– (5×90 Minuten, inkl. Stockmiete)
LEITUNG/ INFO	Rosmarie Horath 044 788 22 62 paul.horath1@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

### 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
EINSTIEG	Einstieg und Schnupperlektion jederzeit möglich
KURSORT	orient dance studio maya Wyssgasse 6, 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 350.– (10×90 Minuten) CHF 260.– (7×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Katharina Müller ORIENTAL DANCE bellyqueeny 079 688 38 39 info@bellyqueeny.ch www.bellyqueeny.ch

### DAS HOBBY ZUM HOBBY MACHEN

Treiben Sie regelmässig Sport? Haben Sie Freude an der Zusammenarbeit mit Menschen 60plus? Sind Sie verantwortungsbewusst und initiativ? Dann sind Sie vielleicht zukünftig eine der über 600 Sportleitungen, welche für Pro Senectute Kanton Zürich alleine oder im Team Sportgruppen leiten. Mehr als 500 Gruppen in Aqua-Fitness, Fitness und Gymnastik, Langlauf, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velo fahren, Volkstanz und Wandern freuen sich über jüngere und ältere Nachfolger/-innen und Mitleitende. Sie werden in einer mehrtägigen Ausbildung auf Ihre Freiwilligentätigkeit vorbereitet und erwerben die nationale Anerkennung als Leiterin bzw. Leiter Erwachsenen-sport Schweiz des Bundesamts für Sport. Bei Interesse bestellen Sie bitte das Informationsset. An unverbindli-

chen Infoveranstaltungen wird zudem über die Ausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

#### DATEN INFORMATIONS- VERANSTALTUNG 2010

Dienstag, 14. Dezember, 14.30–16.30 Uhr  
// ORT Pro Senectute Kanton Zürich,  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich // ANMEL-  
DUNG UND WEITERE INFOS Pro Senectute  
Kanton Zürich, Bewegung und Sport,  
058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch,  
www.zh.pro-senectute.ch  
// WEITERE DATEN 2011 auf Anfrage





## PILATES

Pilates ist ein gelenkschonendes, ganzheitliches Körpertraining. Es kräftigt vor allem die tief liegenden Körpermuskeln im Rumpfbereich, also Bauch- und Rückenmuskeln.

### Pilates in Stäfa

WANN	Donnerstag, 16.15–17.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Reasana GmbH Bahnhofstrasse 10, 8712 Stäfa
KOSTEN	CHF 280.– (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 5 Personen
INFO/ ANMELDUNG	Manuela Biner, 055 216 28 22 manuela.biner@bluewin.ch www.reasana.ch

### Pilates in Zürich-Altstetten

WANN	Dienstag, 10.00–11.00 Uhr Donnerstag und Freitag, 14.00–15.00 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	LivingUp Center Im Struppen 7, 8048 Zürich
KOSTEN	CHF 280.– (10×60 Minuten)
HINWEIS	10-Wochen-Programm mit max. 6 Personen. Geeignet für Personen mit Gehbeschwer- den, Gelenkproblemen und sonstigen Rückenleiden.
INFO/ ANMELDUNG	Danny Birchler, 078 665 60 25 info@livingup.ch www.livingup.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, 15.00–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern a. A.
KOSTEN	CHF 23.– /Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Monika Klauser, 044 938 12 75 monikagymklauser@gmx.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
INFO/ ANMELDUNG	Maria Kistler 043 288 80 70 / 076 349 90 88 sinnfonie@feldenkrais.ch

### Qi Gong und F. M. Alexander-Technik in Zürich

WANN	Dienstag, 10.30–11.45 Uhr Dienstag, 12.15–13.30 Uhr Kurs 1: 26.10.–14.12. Kurs 2: 11.01.–08.02., 01.03.–12.04. (ohne 15.03.) Kurs 3: 10.05.–12.07.
EINSTIEG	Einstieg laufend, Vorkenntnisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.– /Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Marianne Stucki-Wildermuth (ist bis 12.04. Vertretung für Marianne Bär) 052 242 11 38 marian.stucki@bluewin.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.– (10×60 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Alfons Lötscher, 044 350 11 71 alfons@dojozuerich6.ch www.dojozuerich6.ch

## SALSA UND CHA-CHA-CHA



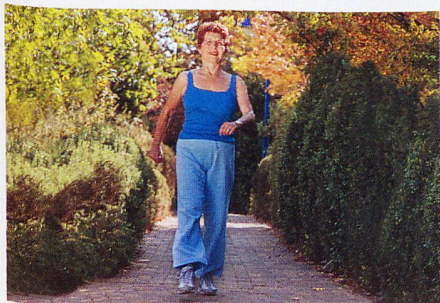
Mit viel Leichtigkeit und Spass beherrschen Sie bald die ersten Schritte und Drehungen – ohne Stress, dafür mit viel Taktgefühl und Humor. Geeignet für Einzelpersonen und Paare, getanz wird in Paaren.

### Salsa und Cha-Cha-Cha in Zürich

KURSORT/ WANN	GZ Wollishofen Bachstrasse 7, 8038 Zürich Mittelstufe: Mittwoch, 18.30 Uhr Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich Mittelstufe: Freitag, 14.00 Uhr Fortgeschrittene: Freitag, 15.30 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150.– (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion für Anfänger/-innen am Mittwoch, 08.12., 19.45 Uhr im GZ Wollishofen
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller, 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch



## 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 sicher. Neue Kursdaten über [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch)  
 > Unser Angebot > Bewegung und Sport  
 > Sicher Gehen oder über 058 451 51 31.

## Alle Kurse

EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KOSTEN	CHF 174.– (8×90 Minuten)
MITBRINGEN	Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlärpli
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 <a href="mailto:sport@zh.pro-senectute.ch">sport@zh.pro-senectute.ch</a> <a href="http://www.zh.pro-senectute.ch">www.zh.pro-senectute.ch</a>

## Sicher Gehen in Winterthur

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr 11.01.–01.03.
KURSORT	Eishalle Deutweg Gymnastikraum Grüzelfeldstrasse 30 8400 Winterthur
LEITUNG/ INFO	Nora Suter-Billo 044 814 00 46 <a href="mailto:n-h-suter@bluewin.ch">n-h-suter@bluewin.ch</a>

## NEU // Sicher Gehen in Niederhasli

WANN	Dienstag, 14.30–16.00 Uhr 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 08.03., 15.03., 22.03.
KURSORT	Kath. Pfarreizentrum St. Christophorus Mehrzweckhalle Dorfstrasse 25 a 8155 Niederhasli
LEITUNG/ INFO	Gaby Lardon, 044 851 02 41 <a href="mailto:gaby.lardon@bluewin.ch">gaby.lardon@bluewin.ch</a>

## STEPPTANZ

Schon nach wenigen einfachen Schritten beherrschen Sie erste Schrittkombinationen und erzeugen eine mitreissende Dynamik. Stepptanz fördert ausgezeichnet Ihr Gedächtnis und Ihr Gleichgewicht.

## Stepptanz in Zürich-Oerlikon

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Einführungskurs ab 20.01.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn
KURSORT	Rhythm and Tap School Schaffhauserstrasse 351 8050 Zürich
KOSTEN	CHF 210.– (10×60 Minuten)
SCHUHE	Steppschuhe, falls vorhanden, sonst bequeme Strassenschuhe mit leichtem Absatz
INFO/ ANMELDUNG	René Fürstenfeld Rhythm and Tap School 044 312 51 52 <a href="mailto:info@tapdance.ch">info@tapdance.ch</a> <a href="http://www.tapdance.ch">www.tapdance.ch</a>

## KURSLEITENDE FÜR EVERDANCE GESUCHT

Everdance lässt Herz, Beine und Hirn zu ehemaligen und aktuellen Musikhits tanzen! Bei diesem von Pro Senectute für das Zielpublikum 60plus entwickelten Angebot werden Schritte und Schrittfolgen des modernen Paartanzes und aktueller Tanzstile in losen Gruppen getanzt. Mann respektive Frau ist somit nicht auf eine/n Partner/in angewiesen, um so richtig nach Herzenslust einen Tanz aufs Parkett legen zu können.

Sind Sie interessiert, für Pro Senectute Kanton Zürich Everdance zu unterrichten und die entsprechende Ausbildung zu besuchen? An zwei Informationsveranstaltungen wird über die Einsätze (Unterrichtsorte, Zeiten, Vergütung) und die Inhalte der Ausbildung (inkl. einer Musterlektion) orientiert. Die Teilnahme an den Informationsveranstaltungen ist kostenlos und unver-

bindlich. Jedoch wird die Teilnahme für den Besuch der Ausbildung vorausgesetzt.

Angesprochen sind Frauen und Männer jeden Alters mit einer Ausbildung in Gruppenfitness (Senioren- oder Erwachsenen-sportleitende Fit/Gym oder Volkstanz, Aerobic- oder Toninginstruktor/in, Wellness-Trainer/in, Vital-Trainer/in usw.) und Erfahrung im Leiten von Bewegungsgruppen. Erfahrung im (Paar-)Tanz ist von Vorteil, jedoch nicht notwendig. Wichtig sind Freude am Tanzen und Rhythmusgefühl.

Die kostenlose Ausbildung dauert drei Tage (Freitag/Samstag, 18./19. März 2011 und Samstag, 9. April 2011) mit möglichen zusätzlichen Abendterminen zur Repetition. Ob diese Abendtermine gewünscht und notwendig sind, wird gemeinsam besprochen.

## DATEN INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

Montag, 13. Dezember 2010, 15.00–17.00 Uhr

Freitag, 14. Januar 2011, 15.00–17.00 Uhr

// ORT Dance Academy Klubschule Migros, Zürich-Oerlikon // 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)





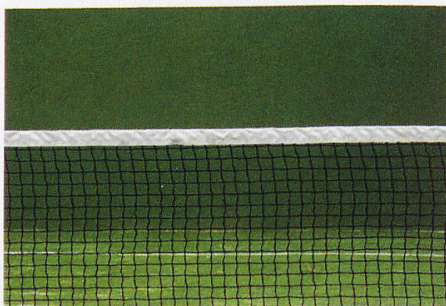
## TANGO ARGENTINO

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 11.01.–29.03. (ohne Sportferien)
EINSTIEG	Laufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– (10×120 Minuten) CHF 30.– für einzelne Practicas (Practicas à 120 Min.)
LEITUNG	Verena Vaucher und Alexander Dreher
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher, 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch

## TENNIS



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 Januar 2011
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	CHF 250.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Lilo Gubelmann und Ursula Schrepfer
INFO/ ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 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 auf Anfrage
KURSORT	Tenniscenter Furtbach Furtbachstrasse 22 8107 Buchs www.tennis-buchs.ch
KOSTEN	CHF 250.– pro Person bei 3er-Gruppe, CHF 200.– pro Person bei 4er-Gruppe (8×60 Min., inkl. Platzmiete)
LEITUNG	Peter Nell und Alfred Schnorf
INFO/ ANMELDUNG	Peter Nell 044 845 06 16 / 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

### Tennis in Dürnten

WANN	Freitag, 14.01.–15.04. 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 Guldin 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	Donnerstag, 10.00–11.30 Uhr 03.02.–24.03.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Nähe Stauffacher / Bahnhof Selnau
KOSTEN	CHF 250.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56



## SPORTWOCHEN WINTER 2010/11

Alle Sportwochen werden durch ausgebildete Sportleitende geführt. Die Detailausschreibungen und Anmeldeformulare aller Sportwochen können bezogen werden bei:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
Tel. 058 451 51 31  
sport@zh.pro-senectute.ch  
www.zh.pro-senectute.ch >  
Unser Angebot > Bewegung und Sport >  
Sportwochen

### LANGLAUF



#### Langlaufwoche in Pontresina / Engadin

Im teilweise renovierten Hotel Rosatsch finden Sie eine Atmosphäre gepflegter Gastlichkeit mit 3-Sterne-Komfort. Es ist zentral gelegen und verfügt über ein wunderschönes Wellness-Paradies (Hallenbad, Sauna usw.). Die Sportwoche bietet Gelegenheit, unter fachkundiger Leitung und in einem einmaligen Loipennetz Langlaufen zu erlernen oder aufzufrischen. Sowohl Anfänger/-innen und Fortgeschrittene der klassischen Technik als auch geübte Skater/-innen sind herzlich willkommen. Die Leitenden bieten zusätzlich Aqua-Fitness-Lektionen an.

WANN	Sa-Fr, 08.01.-14.01.2011
KOSTEN	Pauschal CHF 1060.- (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Satelliten-Farb-TV, Direktwahltelefon, inkl. Halbpension mit dreigängigem Abendessen, Benutzung «Wellness-Paradies», freier Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel im Oberengadin, exkl. Loipenpass

ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich bis 03.12.2010

#### Langlaufwoche in Münster / Goms im Wallis

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. Die Sportwoche bietet Gelegenheit, unter fachkundiger Leitung und in Gemeinschaft Langlaufen zu erlernen oder aufzufrischen. Sowohl Anfänger/-innen und Fortgeschrittene der klassischen Technik als auch geübte Skater/-innen sind herzlich willkommen.

WANN	So-Sa, 06.03.-12.03.2011
KOSTEN	Pauschal CHF 985.- (DZ) mit Bad/Dusche/WC, TV, Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon, Radio, Doppelzimmer mit Balkon, inkl. Halbpension mit viergängigem Abendessen, kostenlosem Marschtee, Benutzung des Dampfbades, exkl. Loipenpass

ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Ruedi Schmid, 044 710 56 46 ruedi.schmid5@bluewin.ch Walter Meier, 055 240 41 00 Niklaus Schmid, 041 535 75 22
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich bis 28.01.2011

### SCHNEESCHUHWANDERN



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

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Unterkunft genießen Sie im gemütlichen Hotel Schweizer-

ROSMARIE WENGER, 79 JAHRE,  
EHMALIGE COIFFEUSE

«Neben dem Wandern interessiere ich mich für Volksmusik und Jazz und singe im Seniorenchor Uster. Früher war ich begeisterte Bergsteigerin und habe insgesamt sechs Viertausender bestiegen.»





hof mit 3-Sterne-Komfort in Alt St. Johann. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Alpstein- und Churfürstentum kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils drei bis vier Stunden, etwas Kondition ist von Vorteil.

WANN	So-Fr, 23.01.-28.01.2011
KOSTEN	Pauschal CHF 670.- (DZ) mit Dusche, WC, Radio und Telefon, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachtessen, Begrüssungsapéro, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Robert Müller
AUSKUNFT	044 940 50 80 / 079 301 34 02
ANMELDUNG	Robert Müller bis 01.01.2011

### Schneeschuhwandern für Geübte in Splügen / Graubünden

Unter kundiger Führung des Leiters Robert Müller verbringen Sie fünf erlebnisreiche Tage in freier Natur. Die Schneeschuhwanderungen sind zum Teil anspruchsvoll und für Geübte gedacht. Die Unterkunft geniessen Sie im gemütlichen Hotel Piz Tambo mit 3-Sterne-Komfort in Splügen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe das wunderschöne Gebiet kennen. Die täglichen Schneeschuhwanderungen in mittlerem Anforderungsniveau dauern jeweils 4 bis 5,5 Stunden und verlangen von den Teilnehmenden eine entsprechende Kondition.

WANN	So-Fr, 13.03.-18.03.2011
KOSTEN	Pauschal CHF 705.- (DZ) mit Dusche (kein Haartrockner), WC, Radio, Telefon und TV, inkl. Halbpension mit gepflegtem 4-Gang-Nachtessen, Begrüssungsapéro, täglich Tee für unterwegs. Bitte eigene Schneeschuhe mitnehmen.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Robert Müller
AUSKUNFT	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 weitet 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 drei Stärkeklassen). Das Skigebiet ist überschaubar, keine Hektik, keine Wartezeiten, nur zwei Gehminuten zum Lift, Mittagessen im gemütlichen Berghaus Camon. Der letzte Schwung endet vor dem Hotel Post mit 3-Sterne-Komfort, und schliesslich ist Entspannung total im Dampfbad oder in der Sauna angesagt.

WANN	Mo-Fr, 10.-14.01.2011
KOSTEN	Pauschal CHF 745.- (DZ und EZ) mit Dusche/Bad/WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, exkl. Skipass, ca. CHF 100.-
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Walter Isaak, 044 869 12 57
AUSKUNFT	iisaak@bluewin.ch Eugen Stähli, 044 767 09 23 eugen@staehli.net
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich bis 03.12.2010

### Ski Alpin in Brand / Österreich

Nur 152 km von Zürich entfernt liegt Brand im lieblichen Brandnertal mit 55 km präparierten Pisten. In atemberaubender Bergkulisse wedeln Sie die herrlichen Skihänge hinunter. Die drei tollen Talabfahrten werden beschneit. Mitten im Dorf, gegenüber der Bergbahn und der Skipiste, befindet sich das 4-Sterne-Hotel Valavier. Hier werden Sie mit einer von Herzen kommenden Gastfreundschaft umsorgt.

WANN	So-Fr, 23.01.-28.01.2011
KOSTEN	Pauschal CHF 1460.- (DZ) mit Dusche oder Bad/WC, Föhn, Safe, Radio, Telefon, Sat-TV, inkl. reichhaltiger Halbpension und Snack-Buffer über Mittag, Benutzung des Wellness- und Badebereiches, 5-Tages-Skipass, An- und Rückreise
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt im Kleinbus (Zürich HB-Brand)
LEITUNG/	Heidy und Willi Frei
AUSKUNFT	044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich bis 12.11.2010

### Ski Alpin in Davos / Graubünden

Davos, auf 1540m gelegen, bietet für alle etwas. Hier findet der Wintersportfan prächtige Skigebiete mit 320 Pistenkilometern, über 75 km Langlaufloipen und Spazier- und Wanderwege durch romantische Seitentäler.

Sie logieren im Herzen von Davos, aber dennoch an ruhiger und sonniger Lage. Morgens bringt Sie der Hotelbus an die Bergbahn. Auf Traumpisten geniessen Sie herrliche Skitage und kurven in zwei Stärkeklassen die Hänge hinunter. In geselliger Gemeinschaft lassen Sie den Abend bei einem feinen Essen ausklingen.

WANN	So-Fr, 06.03.-11.03.2011
KOSTEN	Pauschal CHF 1270.- (DZ) Dusche/WC, Föhn, TV, Radio, Telefon, inkl. Halbpension, 5-Tages-Skipass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/	Heidy und Willi Frei
AUSKUNFT	044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute Kanton Zürich bis 03.12.2010



## BILDUNG UND KULTUR

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich, DC für Dienstleistungszentrum.

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



## Grundkurs «Geistige Fitness»

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 11.01.–01.03.
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnis-trainerin (SVGT), Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 24.12.

PIA LORINI, 73 JAHRE,  
EHEMALIGE TURN- UND SPORTEHRERIN

«Beim Volkstanz habe ich Freude an der Gemeinschaft, fühle mich jünger und bin voller Neugier.»



## Gedächtnis-Club / Träff

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

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 24.11., 26.01., 23.02., 30.03.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur, Astrid Schöni Graf, 058 451 54 29, astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
SPEZIELLES	Voraussetzung für den Treffbesuch ist ein besuchter Gedächtnistrainingskurs.

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



## Computerkurs

## Digitale Fotografie – Bildbearbeitung

Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können (mit Photoshop Elements). Sichere Grundkenntnisse am Computer und vertraute Handhabung Ihrer Digitalkamera sind Voraussetzung.

WANN	Freitag, 10.00–12.00 Uhr 04.02.–04.03. (Zeit 25.02.: 09.30–12.00 Uhr)
KURSORT	PSZH, Forchstrasse 145, Zürich
LEITUNG	Fritz Weber, Jungsenior, gelernter Schriftsetzer
KOSTEN	CHF 395.– (4×120, 1×150 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 21.01.

## Handy-Grundkurs

Sie lernen die Grundfunktionen Ihres eigenen Handys kennen.

WANN	Freitag, 14.00–17.00 Uhr Kurs 1: 25.02. Kurs 2: 20.05.
LEITUNG	Claudia Perisinotto
KOSTEN	CHF 80.– (1×180 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

## SPRACHKURSE

## Erlebnis-Englisch-Grundkurs

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Besichtigung von interessanten Orten in Zürich unter Englisch sprechender Führung. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Ihnen alltägliche Ausdrücke bekannt sind und Sie einfache Sätze verstehen.

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 14.01.–25.03. (ohne 11.02.)
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin
KOSTEN	CHF 275.– (10×120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 31.12.

Erlebnis-Englisch-Aufbaukurs  
(Stufe ab A2)

Sie erlernen auf lebendige Art und Weise die englische Sprache, verbunden mit Besichtigung von interessanten Orten in Zürich unter Englisch sprechender Führung. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie Alltagsgespräche führen und ebensolche Texte verfassen können. Kursstufe A2: Sie verstehen einfache Alltagsgespräche.

WANN	Freitag, 13.30–15.30 Uhr 14.01.–25.03. (ohne 11.02.)
LEITUNG	Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin
KOSTEN	CHF 275.– (10×120 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 31.12.



**Englisch Konversationskurs  
(Stufe A2 / Stufe B1)**

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Sie tauschen sich im Kurs über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart aus. Kursstufe A2: Sie verstehen einfache Alltagsgespräche. Kursstufe B1: Sie verstehen zum Beispiel Radiosendungen, wenn deutlich gesprochen wird. Bitte nutzen Sie zur richtigen Einstufung unseren Testbogen.

WANN	Kurs Stufe A2: Montag, 10.00–11.30 Uhr 10.01.–04.04. (ohne 14.02.) Kurs Stufe A2: Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 13.01.–07.04. (ohne 17.02.) Kurs Stufe B1: Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 13.01.–07.04. (ohne 17.02.)
LEITUNG	Gabriela Meier unterrichtet sowohl Privatpersonen als auch Berufstätige in englischer Sprache.
KOSTEN	CHF 330.– (12×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94 a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 24.12.

**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	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

**AUSDRUCK UND  
KREATIVITÄT**



**Kreativität kennt kein Alter**

Wagen Sie schöpferische Experimente! Im Rahmen der Ausstellung «ganz konkret» können Sie sich inspirieren lassen, Neues entdecken und Ihre eigenen Kunstwerke mit verschiedenen Materialien und Techniken kreieren. Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich und dem Museum Haus Konstruktiv. Präsentation der Werke am 26. Januar ab 17 Uhr im Haus Konstruktiv.

WANN	Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr 12.01., 19.01., 26.01.
KURSORT	Haus Konstruktiv Selnaustrasse 25, 8001 Zürich
LEITUNG	Wanda Bonzi, Museumspädagogin
KOSTEN	CHF 150.– (3×180 Minuten, inkl. Eintritt und Material)
INFO/ ANMELDUNG	Haus Konstruktiv Wanda Bonzi, 044 217 70 97, w.bonzi@hauskonstruktiv.ch Anmelden bis 05.01.

**Fotobuch gestalten**

Im Kurs «Fotobuch gestalten» werden Sie im Handumdrehen Ihr eigenes Album entwerfen. Sie erfahren Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Fotos im Buch anordnen können und die einzelnen Seiten wirkungsvoll gestalten. Im Kurspreis inbegriffen ist ein 24-seitiges A4-Fotoalbum der höchsten Qualität. Die Bilder werden auf echtem, starkem Fotopapier entwickelt, wodurch ein edler Bildband entsteht. Sichere Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung.

WANN	Mittwoch, 09.30–12.00 Uhr Kurs 4: 15.12. Kurs 5: 19.01. Kurs 6: 16.02. Kurs 7: 16.03.
KURSORT	Gallery Lumobox Uraniastrasse 31, 8001 Zürich

LEITUNG	Mitarbeitende der Gallery Lumobox
KOSTEN	CHF 150.– (3×50 Minuten, inkl. 1 Fotobuch Fujifilm brillant im Wert von CHF 60.–)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis jeweils 10 Tage vor Kursbeginn

**Erzählcafé**

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre. Dies alles ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 26.11.
LEITUNG	Veronika Eggenberger
KOSTEN	Keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch
WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 23.02., 30.03., 27.04.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	CHF 10.– pro Morgen
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 1 Tag vor der Veranstaltung

**Stubete «zäme singe»**

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

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 23.11., 07.12., 25.01., 22.02.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich





ROGER BÜHRER, 72 JAHRE,  
EHMALIGER GEOLOGE UND TECHNISCHER ZEICHNER, HOBBY-DOKUMENTARFILMER

«Trotz oft sehr grossen Gruppen kommt die Kameradschaft nie zu kurz. Dies hat bestimmt auch mit der guten Leitung zu tun.»

## AVANTAGE



## SEMINARE ZUR VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

**AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit führt vielfältige Seminare für Menschen nach der Lebensmitte durch. Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung:**

### «Kurs auf die nachberufliche Zukunft»

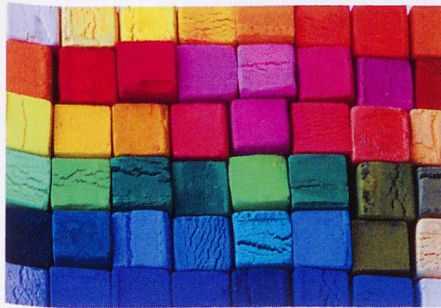
Seminarinhalte:

- Pensionierung heute
- Veränderungen im sozialen Netz
- Lebensgestaltung morgen
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule)

DAUER Zweieinhalb Tage

KURSORTE Geroldswil, Wetzikon, Winterthur, Zürich

Alle Informationen zu Daten, Seminarort und Kosten erhalten Sie über [www.avantage.ch](http://www.avantage.ch) oder 058 451 51 57.



## Aquarellmalen

Ein bisschen Fantasie und ein bisschen Mut zur Farbe – so gelingt auch Ihnen unter der kundigen Anleitung von Vreni Blaser ein ganz persönliches Bild.

WANN Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr  
19.01.–06.04. (14-täglich)

KURSORT Königshof, Neumarkt 4  
8400 Winterthur

LEITUNG Vreni Blaser

KOSTEN CHF 180.–, inkl. Material

INFO/  
ANMELDUNG PSZH, DC Winterthur  
Astrid Schoeni Graf  
058 451 54 29  
astrid.schoeni@  
zh.pro-senectute.ch  
Anmelden bis 05.01.

## Patchwork

Patchwork ist Englisch und steht für Flickarbeit. Es ist eine Technik der Textilgestaltung, bei der viele kleine Stoffstücke zu Kunstwerken verarbeitet werden. Sie treffen sich einmal im Monat.

WANN Montag, 13.45–16.15 Uhr  
14.02., 21.03., 18.04., 23.05.,  
27.06., 29.08., 26.09., 24.10.,  
22.11., 12.12.

LEITUNG Lotti Weidmann

KOSTEN CHF 180.– (10×150 Minuten)

KURSORT/ PSZH, DC Bülach

INFO/ Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach

ANMELDUNG Veronika Eggenberger

058 451 53 00

veronika.eggenberger@

zh.pro-senectute.ch



# Unsere Dienstleistungen im Überblick

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Institution seit über 90 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

Steuerklärungsdienst

Rentenverwaltung

Private Mandate

Beratung von Gemeinden und Behörden in der Altersarbeit

Einsätze für Freiwillige

Ortsvertretungen in den Gemeinden

Angehörigengruppen

Besuchsdienst

Generationenarbeit

Alter und Migration

Fachstelle für Demenzfragen

Mahlzeitendienst

Reinigungsdienst

Umzugshilfe/Packhilfe

Coiffeurdienst

Medizinische Fusspflege

Spitex-Visit – Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich

Haus- und Begleitservice Perle (Winterthur)

Bewegung und Sport

Bildung und Kultur

AvantAge – Fachstelle Alter und Arbeit

## 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/Weinland

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: spitex-visit@zh.pro-senectute.ch  
Internet: 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  
Internet: www.zh.pro-senectute.ch

### Spendenkonto 80-79784-4



**PRO  
SENECTUTE**

KANTON ZÜRICH