

# Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor(en): **Pro Senectute Kanton Zürich**

Objektyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 4

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**

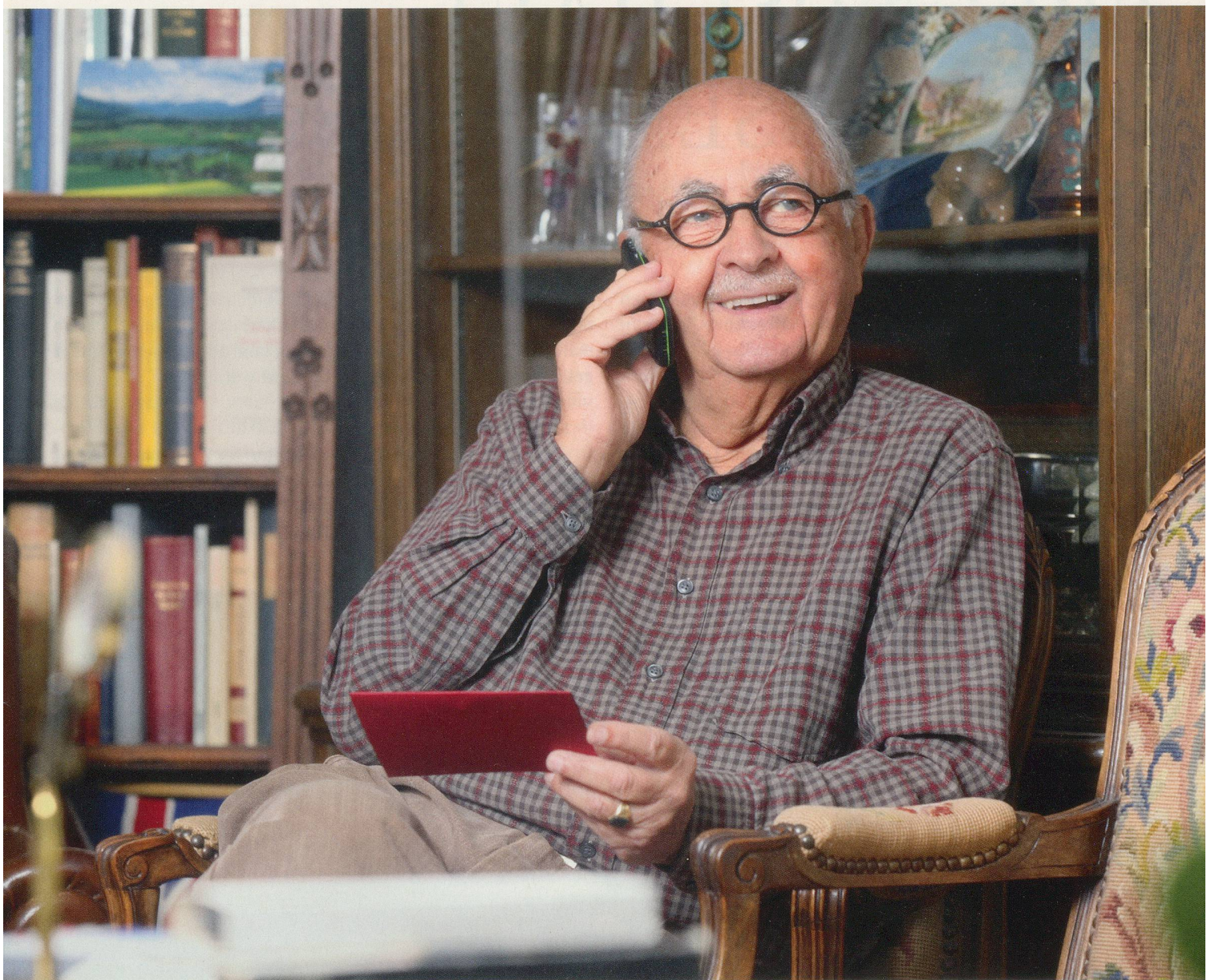
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



7909

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 2 Handykurs – Einstieg ins mobile Telefonieren
- 11 Gemeinsam Tage im Schnee verbringen



**HANDYKURS** Der neue Handykurs Doro PhoneEasy von Pro Senectute Kanton Zürich erleichtert den Einstieg ins mobile Telefonieren. Erstmals ist sogar ein Handy im Kurspreis inbegriffen.

# MIT DEM HANDY FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN

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

Von unterwegs dem Enkel zum Geburtstag gratulieren, einen Tisch im Lieblingsrestaurant reservieren oder einer Freundin aus den Ferien ein SMS schicken: Ein Mobiltelefon ist ein praktisches kleines Ding, das einem im Alltag vieles erleichtern kann und in manchen Lebenslagen ein Plus an Sicherheit bedeutet. Der Umgang mit dem Gerät selbst mag indes ein wenig trickreich scheinen. Auch manche der modernen Technologie gegenüber durchaus aufgeschlossene Senioren mögen beim Gedanken an winzige Tastaturen, unlesbare Displays und unübersichtliche Funktionen den Kopf schütteln. Dennoch: Würde man

nicht ruhiger zu einer Wanderung aufbrechen, wenn man wüsste, dass man notfalls via Handy Hilfe herbeirufen kann? Nähme man die Zugverspätung auf dem Weg zum Familienessen nicht gelassener, wenn die Kinder informiert wären?

## Einfach ausprobieren

«Einige im Kurs waren schon nach kurzer Zeit richtiggehend angefahren. Am meisten habe ich mich gefreut, als mein Enkel auf meine erste Kurznachricht geantwortet hat. Und eine Hexerei ist es wirklich nicht!» So und ähnlich tönen die Rückmeldun-

gen von Seniorinnen und Senioren, die sich ein Herz gefasst und einen Handykurs besucht haben. Die Angst davor, etwas verkehrt zu machen oder versehentlich einen Schaden anzurichten, ist bei den meisten schnell verschwunden. Wie das Handy vom technischen Gerät zum treuen Begleiter werden kann, zeigt Pro Senectute Kanton Zürich im neuen Handykurs Doro PhoneEasy. Es gilt das Motto: ausprobieren und Spass haben. An zwei Kursterminen lernen die Teilnehmenden spielerisch, aber dennoch strukturiert, den Umgang mit dem Doro PhoneEasy 345gsm, einem speziell einfach konzipierten Mobiltelefon, welches im Kurspreis von 250 Franken inbegriffen ist. Das Doro PhoneEasy ist leicht zu bedienen, hat grosse Tasten, ein gut lesbares Display und sieht elegant aus. Es verfügt zudem über eine Notrufunktion und kann auch problemlos mit einem Hörgerät benutzt werden. Christoph Weiss vom Pro Senectute Dienstleistungszentrum Zürich: «Davon, dass alle Teilnehmenden dasselbe Gerätemodell verwenden, versprechen wir uns einen optimalen Lerneffekt. Zwei professionelle Kursleiterinnen erklären die Grundfunktionen Telefonieren, Adressenspeichern sowie SMS-verschicken. Zwischen den Kursterminen können die Seniorinnen und Senioren erste Erfahrungen sammeln.»

## Spezialangebot für Bezüger/-innen von Ergänzungsleistungen

Pro Senectute Kanton Zürich möchte insbesondere Personen, die in bescheidenen Verhältnissen leben und Ergänzungsleistungen beziehen, motivieren, sich für den Kurs anzumelden. Christoph Weiss betont, dass die Teilnahme nicht am fehlenden Geld scheitern soll: «Dank der grosszügigen Unterstützung der Hatt-Bucher-Stiftung können wir den Handykurs diesen Seniorinnen und Senioren für nur 50 Franken anbieten – inklusive Gerät.» Um in den Genuss des reduzierten Kurspreises zu kommen, reicht es, bei der Anmeldung per Unterschrift zu bestätigen, dass man Ergänzungsleistungen bezieht. Und dann steht nichts mehr im Wege, sich mit der modernen Mobiltechnologie anzufreunden.

## Handykurs Doro PhoneEasy

Es werden zwei Handykurse durchgeführt. Jeder Kurs besteht aus zwei Lektionen, die im Abstand von vierzehn Tagen stattfinden.

Nach der Anmeldung erhalten die Kursteilnehmenden ihr eigenes Mobiltelefon Doro PhoneEasy 345gsm zugeschickt. Bitte laden Sie vor dem Kurs den Akku und besorgen Sie sich eine SIM-Karte (zum Beispiel eine günstige Prepaid-Karte).

### KURsinHALT

- > Anrufe tätigen und entgegennehmen
- > Telefonnummern von Angehörigen und Freunden auf dem Handy speichern
- > Kurznachrichten (SMS) senden und empfangen
- > Notfallalarm an eine festgelegte Rufnummer versenden

### KURSDATEN

Kurs 1: Mi, 25. Januar 2012/Mi, 8. Februar 2012, jeweils von 9 bis 10.30 Uhr  
Kurs 2: Mi, 25. Januar 2012/Mi, 8. Februar 2012, jeweils von 11 bis 12.30 Uhr

### KURSORT

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

### PREIS

Pauschalpreis für Handy und Kursteilnahme: 250 Franken (separate Rechnungen für Kurs und Handy). Spezialpreis für EL-BezügerInnen: 50 Franken.

### ANMELDUNG

Bis 6. Januar 2012

### WEITERE INFORMATIONEN

Pro Senectute Kanton Zürich  
Telefon 058 451 50 00

Kein Schnickschnack, dafür grosse Tasten und ein gut lesbares Display – das Handy Doro PhoneEasy ist leicht zu bedienen.





## SPORTGRUPPEN, SPORTTREFFS

Die offenen Sportgruppen und Sporttreffs für **Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren 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 Unkostenbeitrag. Da unterschiedlich hohe Kosten anfallen, können die Beiträge von Gruppe zu Gruppe variieren. 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 des Widerstandes und des Auftriebs 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. 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 > Fitness und Gymnastik oder in der AKTIV-Ausgabe 3/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

### FITNESS/GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundagentraining. 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 3/2011 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

### INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Internationale Tänze 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. Eine Liste der Gruppen Internationale Tänze 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 > Internationale Tänze oder wird publiziert in der nächsten AKTIV-Ausgabe 1/2012 (Publikation aller Gruppen aller Sportarten einmal jährlich).

PETER NELL (LINKS, 69 JAHRE), FREDI SCHNORF (70 JAHRE)  
UND RITA SCHUTZBACH (60 JAHRE)

Drei der vier Leitenden der Velogruppe  
Furtal-Regensdorf.





**NORDIC WALKING  
UND WALKING**

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst züiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. 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 werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. 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 wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2011 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich).

**SCHNEESCHUHWANDERN**

Während der ganzen Wintersaison finden wöchentlich Schneeschuhtouren statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst. Die Touren der Anforderungsstufe «leicht» dauern bis ca. 3 Stunden Wanderzeit und weisen bis ca. 200 Höhenmeter auf. Die Touren der Anforderungsstufe «mittel» dauern ca. 3 bis 4,5 Stunden Wanderzeit und weisen bis ca. 500 Höhenmeter auf. Bitte beachten Sie, dass die Anforderungen je nach Wettersituation ändern können. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–.

**Tagestouren «leicht»**

Die Detailausschreibungen erfolgen in der Regel eine Woche vor der Tour. 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 8. Dezember 2011 findet eine spezielle Einführung ins Schneeschuhwandern statt.

WANN	Donnerstag, 08.12.2011 Dienstag, 10.01.2012 (Vollmondtour, abends) Dienstag, 24.01.2012 Dienstag, 28.02.2012
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 einem der Leiter
-----------	---

**Tagestouren «leicht» bis «mittel»**

Jeden Donnerstag ganztägig vom 1. Dezember 2011 bis 29. März 2012. Auskunft über die Tour jeweils bis am Vortag um 13.00 Uhr unter der Web- oder Mailadresse, ab 13.00 Uhr (Robert Müller ab 13.30 Uhr) unter der Telefonnummer des entsprechenden Leiters.

WANN	01.12., 08.12., 15.12., 22.12., 05.01., 12.01., 19.01.
LEITUNG	Robert Müller robimueller@worldpress.com 044 940 50 80
WANN	26.01., 09.02., 08.03.
LEITUNG	Leonhard Lyss lyss@goldnet.ch 044 926 10 78
WANN	23.02., 01.03., 22.03.
LEITUNG	Niklaus Sigrist nik.sigrist@bluewin.ch 043 233 72 31/079 744 97 01
WANN	02.02., 16.02., 15.03., 29.03.
LEITUNG	Martin Suter bemasu@bluewin.ch 044 364 19 13

**VELOFAHREN**

Die Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovlos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten 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 sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. 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 wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2011 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Velotouren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei den Veloleitenden bezogen werden.

**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. 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 wurde publiziert in der AKTIV-Ausgabe 2/2011 (Publikation aller Gruppen einmal jährlich). Die Detailprogramme der einzelnen Wanderungen sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei den Wanderleitenden bezogen werden.

**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 Bistrobetrieb.

WANN	Jeden 3. Dienstag im Monat 15.11., 20.12.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 10.–
ORT	Dance Academy, Binzmühle- strasse 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

Von Walzer bis Rock'n'Roll – ein bunter Strauss an Evergreens erwartet Sie.

WANN	Mittwoch, 07.12., 01.02., 29.02.
ZEIT	14.00–17.00 Uhr
EINTRITT	CHF 15.– pro Person, CHF 25.– für Paare
ORT	Festsaal Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

## SPORTKURSE

Die folgenden Sportkurse werden von ausgewählten Fachpersonen und Institutionen in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich angeboten. Bitte wenden Sie sich für Anmeldung und Auskunft direkt an die aufgeführten Kontaktpersonen.

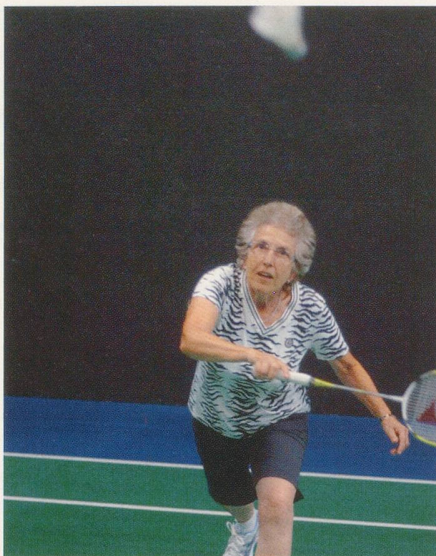
## ATEM UND BEWEGUNG

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
DATUM	20.01.–24.02.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
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 brigitt@schaub.ws

## 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 15, 8610 Uster
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 60 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

### Badminton in Zürich

WANN	Kurs für Einsteiger/-innen Dienstag, 15.30–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jeden Dienstag möglich
KURSORT	Yonex Badmintonhalle Letzigrund, Flüelastrasse 27, 8047 Zürich
KOSTEN	CHF 25.–/Lektion à 45 Min. Schnupperlektion gratis
INFO/ ANMELDUNG	Traugott Wapp, 078 658 92 40 info@badmintonkurse.ch

## EVERDANCE

Einfache Tanzschritte und Musik zum Mitsingen und in Erinnerungen schwelgen: Everdance ist eine neue Tanzform, die keinen Tanzpartner braucht. Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Samba oder Wiener Wal-

zer laden ein zum abwechslungsreichen Tanzen in der Gruppe. Die Grundschriffe werden mit sogenannten Verbindungsschritten zu leicht erlernbaren Choreografien verbunden.

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich! Es werden lediglich die Lektionen bis zum Ende der Kursperiode in Rechnung gestellt. In der neuen Kursperiode ab Januar 2012 werden die unten ausgeschriebenen Kurse weitergeführt.

### Kurse ab Oktober bis Dezember

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe unten
KURSDAUER	Eine Kursperiode dauert in der Regel fünf bis neun Wochen mit einer wöchentlichen Lektion à 50 Minuten.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 70.– (5×50 Minuten) CHF 84.– (6×50 Minuten) CHF 98.– (7×50 Minuten) CHF 112.– (8×50 Minuten) CHF 126.– (9×50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe
INFO/ ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch

### Bülach

ORT	Kath. Pfarramt Bülach, Saal Scheuchzerstrasse 1
WANN	Donnerstag, 09.00–09.50 Uhr Donnerstag, 10.00–10.50 Uhr Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr
DATUM	27.10.–15.12. (6×)
LEITUNG	Doris und René Marty

### Dietikon

ORT	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstrasse 15
WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	14.11.–12.12. (5×)
LEITUNG	Silvia Rugginetti

### Dübendorf

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Dübendorf, Bahnhofstrasse 37
WANN	Montag, 14.15–15.05 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (6×)
LEITUNG	Lotti Rufer

### Horgen

ORT	Baumgärtlihof Baumgärtlistrasse 12
WANN	Mittwoch, 15.30–16.20 Uhr Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr



DATUM	02.11.–07.12. (5×)
LEITUNG	Bianca Bamert

**Kloten**

ORT	Tanzschule Kloten Schaffhauserstrasse 126
WANN	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
DATUM	02.11.–14.12. (7×)
LEITUNG	Werner Niederhäuser

**NEU // Meilen**

ORT	Schulhaus Dorf Schulhausstrasse 17
WANN	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
DATUM	26.10.–14.12. (8×)
LEITUNG	Verena Pickart Demont

**Obfelden**

ORT	Schulhaus Chilefeld Dorfstrasse 65
WANN	Dienstag, 16.00–16.50 Uhr Dienstag, 17.00–17.50 Uhr Dienstag, 18.00–18.50 Uhr
DATUM	25.10.–13.12. (8×)
LEITUNG	Helen Spörri

**Pfäffikon**

ORT	Studio Allegria Kempttalstrasse 26
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (8×)
LEITUNG	Caroline Gfeller

**NEU // Regensdorf**

ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Watterstrasse 18
WANN	Dienstag, 09.30–10.20 Uhr Dienstag, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	25.10.–13.12. (8×)
LEITUNG	René und Doris Marty

**Uster**

ORT	Zirkuszelt Filacro, beim Zeughaus, Berchtholdstrasse
WANN	Montag, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (8×)
LEITUNG	Marianne Matousek

**NEU // Volketswil**

ORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, In der Au 1
WANN	Freitag, 11.10–12.00 Uhr
DATUM	28.10.–16.12. (8×)
LEITUNG	Elke und Iris Horter

**Wädenswil**

ORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5
WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr
DATUM	02.11.–07.12. (5×)
LEITUNG	Bianca Bamert

Leiterausbildung Everdance



In wenigen Monaten haben bereits über 800 Frauen und Männer 60plus begeistert an den Kursen Everdance teilgenommen. Möchten Sie sich als Kursleiter/-in dafür ausbilden lassen? Pro Senectute Kanton Zürich führt im ersten Halbjahr 2012 eine siebentägige Ausbildung durch.

Angesprochen sind einerseits Bewegungsleitende mit einer abgeschlossenen Ausbildung in Gruppenfitness und Erfahrung im Unterrichten. Vorkenntnisse im (Paar-)Tanz sind von Vorteil. Angesprochen sind andererseits ausgebildete Paartanzlehrer/-innen mit Erfahrung im Unterrichten. Diese Teilnehmenden können am dritten Ausbildungstag in die Ausbildung einsteigen. Abgeschlossen wird die Ausbildung mit einer praktischen Prüfung.

**Themen**

Grundschriffe (Bewegungsabläufe und Technik) ausgewählter Paartänze, Verbindungsschriffe, Choreografien aufbauen und unterrichten, tänzerische Aufwärmmoduile und Musiktheorie.

**Ausbildungsdaten**

Samstag, 3. März; Freitag, 23. März;  
Samstag, 24. März; Freitag, 20. April;  
Samstag, 21. April; Sonntag, 22. April;  
Samstag, 12. Mai 2012  
jeweils ganztägig in Zürich-Oerlikon.

**Kosten**

CHF 950.– bei Einstieg am dritten Ausbildungstag, ansonsten CHF 1330.– Teil-



rückerstattung bei späterer Anstellung mit Unterrichtstätigkeit für Pro Senectute Kanton Zürich.

**Detailinformationen zur Ausbildung**

Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, 058 451 51 31, sport@zh.pro-senectute.ch, www.zh.pro-senectute.ch.

**Informationsveranstaltung mit Musterlektion**

Die Teilnahme an einer kostenlosen und unverbindlichen Informationsveranstaltung wird für den Ausbildungsbesuch vorausgesetzt.

**DATEN INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN**

Freitag, 9. Dezember 2011, 18.15–19.45 Uhr; Freitag, 27. Januar 2012, 18.15–19.45 Uhr // ORT Zürich-Hottingen // ANMELDUNG bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung an sport@zh.pro-senectute.ch, 058 451 51 31



## Wetzikon

ORT	Primarschulhaus Walenbach Wallenbachstrasse 27
WANN	Freitag, 15.10–16.00 Uhr
DATUM	28.10.–16.12. (8×)
LEITUNG	Dessislava Endters-Vassileva

## NEU // Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

ORT	Kongress- und Kirch- gemeindehaus Liebestrasse Liebestrasse 3
WANN	Dienstag, 18.00–18.50 Uhr Dienstag, 19.00–19.50 Uhr
DATUM	25.10.–20.12. (9×)
LEITUNG	Elke und Iris Horter

## Winterthur (Seniorenzentrum Wiesengrund)

ORT	Seniorenzentrum Wiesengrund Wülfingerstrasse 7
WANN	Freitag, 08.45–09.35 Uhr Freitag, 09.40–10.30 Uhr Freitag, 10.30–11.20 Uhr
DATUM	28.10.–16.12. (8×)
LEITUNG	René Marty

## NEU // Zürich-Albisrieden

ORT	Backstage Studio Hardstrasse 81 8004 Zürich
WANN	Montag, 16.00–16.50 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (8×)
LEITUNG	Monika Bühlmann (Ausbildnerin Everdance)

## Zürich-Oerlikon

ORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10 8050 Zürich
WANN	Montag, 16.30–17.20 Uhr Montag, 17.30–18.20 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (6×)
LEITUNG	Edith Bonomo

## Zürich-Wiedikon

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeinde im Gut Burstwiesenstrasse 36 8055 Zürich
WANN	Montag, 13.30–14.20 Uhr
DATUM	24.10.–12.12. (8×)
LEITUNG	Isabella Ladner

## Zürich-Wollishofen

ORT	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Hauriweg 17, 8038 Zürich
WANN	Montag, 13.25–14.15 Uhr Montag, 14.30–15.20 Uhr
DATUM	24.10.–28.11. (6×)
LEITUNG	Trudi Schriber

## 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	Laufend neue Kurse für Anfänger/-innen und 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

Wollten Sie schon lange wieder einmal tanzen, haben aber keinen passenden Tanzpartner? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Line Dance wird zu vielen Musikstilen und Rhythmen getanzt. Ein Tanz wird aus verschiedenen Schrittkombinationen aufgebaut, die sich nach einer gewissen Zahl von Schritten wiederholen. Tempo und Schwierigkeitsgrad werden dabei dem Können der Tänzerinnen und Tänzer angepasst.

### Line Dance in Zürich

WANN	Donnerstag, 15.30–16.30 Uhr ab 12.01.
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 09.03.–13.04.
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

## 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.manuela-biner.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 Gehbeschwerden, 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 Cha-



rakter. 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 als Sturzprophylaxe in Affoltern am Albis**

WANN	Freitag, 15.00–16.15 Uhr
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Katholisches Pfarreizentrum Seewadelstrasse 13 8910 Affoltern am Albis
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 20.– /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 Kursperiode 1: 25.10.–20.12. Kursperiode 2: 10.01.–07.02. Kursperiode 3: 28.02.–17.04.
EINSTIEG	Laufend, Vorkenntnisse sind keine erforderlich
KURSORT	Obere Zäune 14, 8001 Zürich
KOSTEN	CHF 35.– /Lektion à 75 Min.
INFO/ ANMELDUNG	Marianne Bär, 044 272 57 64 info@alexandertechnik-baer.ch www.alexandertechnik-baer.ch

**Tai ji quan in Zürich**

WANN	Montag, 10.00–11.00 Uhr 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

HELENE FORSTER, 70 JAHRE, EHEMALIGE HAUSPFLEGERIN

«Ich schätze diese gemütlichen Touren mit Gleichgesinnten im Schnee.»





## 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

KURSORT	Gymnastikraum Kluspark Asylstrasse 130, 8032 Zürich
WANN	Körperbewegungen und Schritte (für Frauen, alle Niveaus, kein Paartanz): Freitag, 13.00–13.50 Uhr. Paartanz, Niveau Mittelstufe: Freitag, 14.00–15.15 Uhr. Paartanz, Niveau Fortgeschrittene: Freitag, 15.30–16.45 Uhr.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 150.– (6×50 Minuten) CHF 150.– (6×75 Minuten)
HINWEIS	Schnupperlektion nach Voranmeldung möglich
INFO/ ANMELDUNG	Rodolfo Müller 079 462 78 68 info@salsa123.ch www.salsa123.ch

## SICHER GEHEN

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. 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. Der Kurs dauert 8×90 Minuten und kostet CHF 174.–. Interessiert? Geben Sie Ihre Adresse an 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. Sobald ein Kurs in Ihrer Nähe stattfindet, informieren wir Sie gerne.

## 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 Uhr Laufend neue Kurse
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 info@tapdance.ch www.tapdance.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 ab 25.10.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Quartiertreff Hirslanden Forchstrasse 248 8008 Zürich
KOSTEN	CHF 200.– (8×120 Minuten) CHF 30.– für einzelne Practicas (Practicas à 120 Min.)
INFO/ ANMELDUNG	Verena Vaucher 044 422 93 13 vevaucher@bluewin.ch Alexander Dreher dreher@feldenkrais.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, ab 09.01.
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	Fredi Schnorf und Peter Nell
INFO/ ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch www.tennis-buchs.ch

## Tennis in Dürnten

WANN	13.01.–20.04. (ohne Sportferien) 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 Bubikonstrasse 43 a 8635 Dürnten
KOSTEN	CHF 250.– (12×60 Minuten, inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldemann 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, 14.00–15.00 Uhr Fortlaufender Ganzjahreskurs
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 09.02.–29.03.
EINSTIEG	Auf Kursbeginn, bitte telefonisch anmelden
KURSORT	Lotus Yogazentrum Morgartenstrasse 15 8004 Zürich
KOSTEN	CHF 250.– (8×90 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	Carlo Vella 044 211 73 56

WANN	So–Sa, 15.01.–21.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1140.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Satelliten-TV, Telefon, inkl. Halbpension mit dreigängigem Abendessen, Benutzung Wellness-Spa, freie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel im Oberengadin, Leitung, exkl. Loipenpass
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT	Peter Bachmann 044 724 33 23 pe.ba@gmx.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 28.11.2011



**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, in Gemeinschaft Langlaufen zu erlernen oder aufzufrischen. Sowohl Anfänger/-innen und Fortgeschrittene der klassischen Technik als auch geübte Skater/-innen sind herzlich willkommen. Diese Sportwoche findet zum zehnten Mal mit den drei fachkundigen und beliebten Leitenden Ruedi, Walter und Niklaus statt.

WANN	So–Sa, 04.03.–10.03.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 985.– (DZ) mit Bad/Dusche und WC, TV, Mini-Bar, Zimmersafe, Telefon, Radio, Doppelzimmer mit Balkon, inkl. Halbpension mit

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, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 27.01.2012

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

WANN	So–Fr, 22.01.–27.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 670.– (DZ) mit Dusche und WC, Radio, Telefon, inkl. Halbpension mit gepflegtem 5-Gang-Nachtessen, Begrüssungsapéro, täglich Tee und Obst für unterwegs, Fondueabend, einer Toggenburger Spezialität als Abschiedsgeschenk, Leitung. Schneeschuhe werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
ANREISE	Individuell
LEITUNG/ AUSKUNFT/ ANMELDUNG	Robert Müller 044 940 50 80/079 301 34 02 bis 01.01.2012

**SPORTWOCHE WINTER  
2011/12**

Die Detailausschreibungen aller Sportwochen können bezogen werden bei: Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 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 herrlichen Sporthotel Pontresina finden Sie eine Atmosphäre gepflegter Gastlichkeit mit 3-Sterne-Komfort. Es ist zentral gelegen und bietet ein einzigartiges und wunderschönes Wellness-Spa an. Lassen Sie sich von der Engadiner Sonne und den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Ein einmaliges Loipennetz in einer der schönsten Berglandschaften bietet Abwechslung für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Das ist die Gelegenheit, sich bei Sport, Bewegung und Wellness zu erholen.



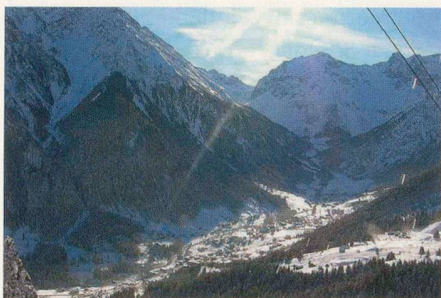
## SKI ALPIN

### Ski Alpin in Bivio/Graubünden

In Bivio, der Perle am Julierpass, wo die Luft voller Würze ist, das Auge sich weitert 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, 09.–13.01.2012
KOSTEN	Pauschal CHF 745.– (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, inkl. reichhaltiger Halbpension, Benutzung von Sauna und Dampfbad, Leitung, 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, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 02.12.2011



### Ski Alpin in Brand/Österreich

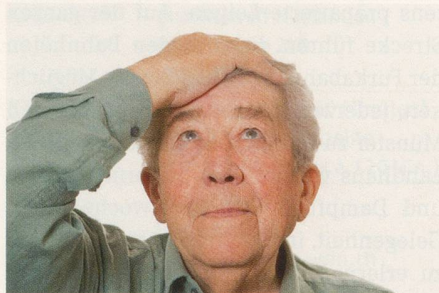
Nur 152 km von Zürich entfernt liegt Brand im lieblichen Brandnertal mit 55 km präparierten Pisten. In atemberaubender Bergkulisse wedeln wir die herrlichen Skihänge hinunter. Die drei tollen Talabfahrten werden beschneit. Mitten im Dorf, gegenüber der Bergbahn und der Skipiste, finden wir unser Hotel.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

WANN	So–Fr, 22.01.–27.01.2012
KOSTEN	Pauschal ab CHF 1340.– (DZ und EZ) mit Dusche/Bad und WC, Föhn, Safe, Radio, Telefon, Sat-TV, inkl. reichhaltiger Halbpension und Snack-Buffer über Mittag, Benutzung Wellness- und Badebereich, 5-Tages-Skipass, Leitung, An- und Rückreise
ANREISE	Die Hin- und Rückreise erfolgt im Kleinbus (Zürich HB–Brand)
LEITUNG/ AUSKUNFT	Heidy und Willi Frei 044 771 85 00 hfrei.langnau@bluewin.ch
ANMELDUNG	Pro Senectute, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch www.zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 02.12.2011

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION



### Gedächtnistraining Kurse und Club

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

### Grundkurs Geistige Fitness in Zürich

WANN	Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 17.01.–06.03.
LEITUNG	Ines Moser-Will, Gedächtnistrainerin SVGT, Buchautorin
KOSTEN	CHF 220.– (8×105 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 03.01.

CLAIRE PILGER, 67 JAHRE, EHEMALIGE  
PRIMARLEHRERIN

«Hier treffe ich ganz verschiedene, sehr nette Menschen, die meine Leidenschaft für die Berge teilen.»





**Gedächtnis-Träff in Bülach**

WANN	Montag, 13.30–15.00 Uhr 23.01., 20.02., 19.03., 16.04.
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 110.– (4×90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch

**Gedächtnis-Club in Winterthur**

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 18.01., 15.02., 14.03.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein, Gedächtnis- trainerin SVGT, und Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen Im Abo von 5 und 10 Trainingseinheiten
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch

**alt – altern – weise werden**

Ein Zyklus in drei Teilen in Zusammen-  
arbeit mit der IG-**alternativ**-Uster.

INFO	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 seniorennetz-uster@ bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
------	--

1. TEIL	sorgen – vorsorgen – gelassen sein, Filmvorführung «La petite chambre»
WANN	Mittwoch, 18.01. 15.30–17.30 Uhr sowie 19.00–21.00 Uhr
ORT	Katholisches Pfarreizentrum Neuwiesenstrasse 17 8610 Uster
KOSTEN	Unkostenbeitrag

2. TEIL	Altersdepression – Was ist das? Referat von Prof. Dr. Daniel Hell, Psychiater und emeritierter Professor für Klinische Psychiatrie
WANN	Mittwoch, 17.00–19.00 Uhr 25.01.
ORT	Reformierte Kirche Zentralstrasse, 8610 Uster
KOSTEN	Keine

3. TEIL	Zu Hause leben bis zuletzt – was braucht es? Referat von Dr. Andreas Weber, Belegarzt für Schmerztherapie und Palliativmedizin
WANN	Mittwoch, 17.00–19.00 Uhr 01.02.
ORT	Reformierte Kirche Zentralstrasse 8610 Uster
KOSTEN	Keine

**Selbst und bewusst zu neuer Lebens-  
lust für Frauen 55+**

Schluss mit Unsicherheit und Selbstzwei-  
feln. Zufriedenheit, Wohlbefinden und  
Lebensfreude bauen auf einem soliden  
Selbstwertgefühl auf. Dieses kann im Lau-  
fe des Lebens ins Wanken geraten. Ziel ist  
es, Freundschaft mit sich selber zu schlies-  
sen. Praktische Beispiele aus dem Alltag  
und Vermittlung von Wissen sind Grund-  
lagen für Übungen und Diskussionen.

WANN	Samstag, 09.45–16.15 Uhr 10.03. und 24.03.
LEITUNG	Karin Eschmann und Silvia Müller-Lässer
KOSTEN	CHF 320.– (2×300 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	frauen-art Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon, 043 244 55 05 www.frauen-art.ch

**MEDIEN UND  
KOMMUNIKATIONSMITTEL**



**Computerkurs in Schlieren**

WAS	PC-Grundwissen Teil 2 mit Windows 7 und XP
WANN	Mittwoch, 09.30–11.45 Uhr 11.01., 18.1., 25.01., 01.02.
KURSORT	Mühleacker Restaurant, Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Mitglieder der Computeria Schlieren
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Schlieren 058 451 52 00

KOSTEN	CHF 200.– (4×120 Minuten) Anmelden bis 01.01.
--------	--

**Computeria Uster**

MS-Office, PhotoShop, Einführungs- und  
Aufbaukurse, Compitreffs, individuelle  
Kurse

WANN	Laufend neue Kurse auf Anfrage
KURSORT	Pflegezentrum Grund Wagerenstrasse 20, 8610 Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
KOSTEN	Je nach Kurs und Gruppengrösse
INFO/ ANMELDUNG	Computeria Uster 044 940 80 64/044 940 06 37 info@computeria-uster.ch www.computeria-uster

**Computerkurse für Frauen 55+  
in Wetzikon**

Beide Kurse

LEITUNG	Karin Eschmann
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	frauen-art Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon, 043 244 55 05 www.frauen-art.ch

WAS	PC-Grundkurs mit Windows 7 und XP für Einsteigerinnen
WANN	Dienstag, 13.45–16.15 Uhr 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04.
KOSTEN	CHF 520.– (6×150 Minuten, exkl. Lehrmittel CHF 28.–)

WAS	Internet Explorer, surfen, ein- faches Suchen auf der Home- page, Favoriten nutzen, E-Mail und Adressbuch
-----	--

WANN	Freitag, 08.45–11.15 Uhr 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02.
KOSTEN	CHF 435.– ohne Lehrmittel (5×150 Minuten, exkl. Lehr- mittel CHF 28.–)

**Computerkurse in Zürich**

Einsteigerkurse mit Windows 7 und Pro-  
gramm Microsoft Office 2010. Ausserhalb  
der Kurszeiten haben Sie Gelegenheit, an  
einem PC zu üben.

WANN	Freitag, 20.01.–24.02. Kurs 1: 09.00–12.00 Uhr Kurs 2: 13.30–16.30 Uhr
KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer- schule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 690.– (6×180 Minuten)



INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 06.01.
HINWEIS	Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Handykurs Doro PhoneEasy

Vielleicht tragen Sie sich schon länger mit dem Gedanken, ein Handy anzuschaffen. Wir bieten Ihnen folgendes Gesamtpaket an: Sie erwerben preisgünstig das Seniorenhandy Doro PhoneEasy 345gsm und werden in einem zweiteiligen Kurs geschult, wie das Mobiltelefon zu bedienen ist. Dank eines finanziellen Beitrags der Hatt-Bucher-Stiftung können Bezüger/-innen von Ergänzungsleistungen das Gesamtpaket zum reduzierten Preis von CHF 50.– erwerben.

WANN	Mittwoch, 25.01. und 08.02. Kurs 1: 09.00–10.30 Uhr Kurs 2: 11.00–12.30 Uhr
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior
KOSTEN	CHF 250.– (Handy und Kursteilnahme 2×90 Minuten)
KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 06.01.

## SPRACHKURSE

### Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch in Bülach

WANN	Montag–Freitag Diverse Niveaustufen Zeiten auf Anfrage
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

### Sprachkurse in Uster

Italienisch (Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Chiacchiaerata), Englisch (Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Tea Time Chats) und Französisch (Causerie).

WANN/ORT	Laufend neue Kurse auf Anfrage
KOSTEN	Je nach Kurs

INFO / ANMELDUNG	Senioren Netz Uster, 044 940 24 77 seniorennetz-uster@bluewin.ch www.seniorennetz-uster.ch
------------------	---

### Englisch–Einsteigerkurs in Zürich

Im Herbst 2011 hat dieser Einsteigersprachkurs begonnen. Mit dem speziell für ältere Menschen entwickelten Lehrbuch «Sterling Silver 1» wird Ihnen die Sprache langsam vertraut. In dem Fortsetzungskurs ab Januar 2012 werden die Kapitel 14 bis 25 des Lehrbuchs erarbeitet. Voraussetzung für Neueinsteiger/-innen in den Kurs sind erste Kenntnisse der englischen Sprache.

WANN	Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr 11.01.–04.04. (ohne 15.02.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 315.– (12×90 Minuten, inkl. Lehrmittel CHF 36.–)
KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 23.12.

### Erlebnis–Englisch–Grundkurs in Zürich (Stufe A2)

Auf lebendige Art und Weise werden Sie in diesem Sprachkurs gefordert. Erlebnis-Englisch heisst, dass Sie interessante Orte in Zürich besichtigen. Die jeweilige Führung erfolgt in verständlichem Englisch. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Ihnen alltägliche Ausdrücke bekannt sind und Sie in einfacher Weise über Ihre Familie, Hobbys und bevorzugte Reiseziele berichten können.

WANN	Freitag, 09.30–11.30 Uhr 13.01.–23.03. (ohne 10.02.)
LEITUNG	Barbara Ambühl
KOSTEN	CHF 275.– (10×120 Minuten)
KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 30.12.

### Englisch–Konversationskurse (Stufe A2 / Stufe B1) in Zürich

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld wenden Sie Ihr Englisch aktiv an.

Kurstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

Kurstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, verstehen Sie zentrale Punkte. Über vertraute Themen können Sie sich zusammenhängend äussern.

WANN	Kurs Stufe A2: Montag, 10.00–11.30 Uhr 09.01.–02.04. (ohne 10.02.) Kurs Stufe A2: Donnerstag, 09.00–10.30 Uhr 12.01.–05.04. (ohne 16.02.) Kurs Stufe B1: Donnerstag, 11.00–12.30 Uhr 12.01.–05.04. (ohne 16.02.) Kurs Stufe B1: Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 12.01.–05.04. (ohne 16.02.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 330.– (12×90 Minuten)
KURSORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 Anmelden bis 22.12.

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### Fotobuch gestalten

In diesem Kurs werden Sie im Handumdrehen Ihr eigenes Album entwerfen. Sie erfahren Tricks und Tipps, wie Sie Ihre Fotos im Buch anordnen und die einzelnen Seiten wirkungsvoll gestalten können. Sichere Grundkenntnisse am Computer sind Voraussetzung.

WANN	Mittwoch, 09.30–12.00 Uhr Kurs 10: 07.12.2011 Kurs 11: 21.12.2011 Kurs 1: 11.01.2012 Kurs 2: 25.01.2012 Kurs 3: 08.02.2012 Kurs 4: 22.02.2012
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 dem Kurs





### Aquarellmalen

WANN	Mittwoch, 09.00–11.30 Uhr 25.01., 08.02., 22.02., 07.03., 21.03., 04.04.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 Winterthur
LEITUNG	Vreni Blaser
KOSTEN	CHF 180.– (6×150 Minuten, exkl. Material je nach Verbrauch)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 13.01.

### Erzählcafé

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern. Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre. Dies alles ist Erzählkaffee – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten.

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 16.12., 27.01., 24.02.
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

### Bücherstammtisch

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN	Montag, 09.30–11.30 Uhr 06.02., 02.04.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### Stubete «zäme singe»

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 06.12., 31.01., 21.02., 27.03.
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



### Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografie und die Musik von vier europäischen Komponisten in deren damaligen Zeit kennen.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 17.01.–07.02.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Wolfgang Langer
KOSTEN	CHF 100.– (4×120 Minuten)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schöni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 09.01.

NIKLAUS SIGRIST, 71 JAHRE, EHEMALIGER  
LEHRER UND MATHEMATIKER

«Das Leiten von Schneeschuhtouren ist für mich eine anregende und erfüllende Aufgabe.»







### Patience legen

Sie lernen unterschiedliche Spiele kennen und trainieren dabei Ihre geistige Fitness, Ihr Vorstellungsvermögen, Ihre Konzentration und Ihre Geduld.

WANN	Donnerstag, 09.00–11.00 Uhr 12.01.–09.02.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Theres Kolar
KOSTEN	CHF 110.– (5×120 Minuten inkl. Material)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur Astrid Schoeni Graf 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch Anmelden bis 04.01.

## 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. Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Veränderungen im sozialen Netz, Lebensgestaltung morgen, Gesundheit und Wohlbefinden, Materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule). In den Kursen in Zürich, Wetzikon und Geroldswil sind Berufstätige mit ihren Partner/-innen, in Winterthur sind Alleinstehende willkommen.

#### «Späte Freiheit – Gut vorbereitet auf die Pensionierung»

DAUER	Zwei Tage, 09.00–16.30 Uhr
WANN / ORT	19.–20.01., Zürich 09.–10.02. Wetzikon 01.–02.03. Winterthur 19.–20.04. Zürich 03.–04.05. Geroldswil
INFO / ANMELDUNG	AvantAge, Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch

## FREIWILLIGENARBEIT



Dank dem grossen Engagement unserer Freiwilligen können zahlreiche Dienstleistungen und Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich für die ältere Bevölkerung durchgeführt werden. 2010 waren 3310 Freiwillige während 340280 Stunden tätig in der Sportleitung oder Computera, im Besuchs-, Treuhand- oder Steuerklärungsdienst, in der Gemeindlichen Altersarbeit, Ortsvertretung oder Generationen im Klassenzimmer. Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Zeit bei uns einsetzen? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 4/2011 HERAUSGEBERIN Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 87-709119-2

## WIR SIND IN IHRER NÄHE

### Dienstleistungszentren

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

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

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

PFANNENSTIEL  
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen  
Telefon 058 451 53 20

OBERLAND  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon  
Telefon 058 451 53 40

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

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

### Geschäftsstelle

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

