

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 1  
  
**Register:** Bildung und Kultur

### **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:** 04.05.2025

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

Die Detailausschreibung inkl. Anmeldedaten kann bezogen werden über Pro Senectute Kanton Zürich, Bewegung und Sport, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 31 oder [sport@zh.pro-senectute.ch](mailto:sport@zh.pro-senectute.ch) oder [www.zh.pro-senectute.ch](http://www.zh.pro-senectute.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen.

|                      |                                                                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                 | So–Fr, 26.06.–01.07.2011                                                                                                              |
| ORT                  | Ladis/Tirol (Österreich),<br>Verwöhnhotel Goies                                                                                       |
| KOSTEN               | Pauschal CHF 640.–<br>(DZ mit Dusche, WC)                                                                                             |
| ANREISE              | Individuell                                                                                                                           |
| LEITUNG/<br>AUSKUNFT | Walter Isaak, 044 869 12 57<br><a href="mailto:iisaak@bluewin.ch">iisaak@bluewin.ch</a> und<br>Beatrice Frischknecht<br>055 243 23 07 |
| ANMELDUNG            | Pro Senectute Kanton Zürich<br>bis 14.05.                                                                                             |

## BILDUNG UND KULTUR

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

## GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

### Grundkurs «Geistige Fitness» in Zürich

Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit.

|                                |                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | Dienstag, 09.30–11.45 Uhr<br>29.03.–24.05. (ohne 26.04.)                                            |
| LEITUNG                        | Ines Moser-Will, Gedächtnis-<br>trainerin (SVGT), Buchautorin                                       |
| KOSTEN                         | CHF 220.– (8×120 Minuten)                                                                           |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstrasse 94 a<br>8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>Anmelden bis 15.03. |

### Gedächtnis-Club / Träff

Sie halten die Gehirnfunktion durch Training fit und aktivieren die geistige Leistungsfähigkeit. Sie üben in anregender Gemeinschaft und auf unterhaltsame Art.

### Gedächtnis-Club in Winterthur

|         |                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr<br>23.02., 30.03., 27.04.,<br>18.05., 29.06. |
| KURSORT | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                               |

|            |                                                                                                                                                          |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LEITUNG    | Gertrud Knöpfli, Gedächtnis-<br>trainerin (SVGT) und<br>Ruedi Egli, liz. SIMA®-Trainer                                                                   |
| KOSTEN     | CHF 20.– pro Morgen                                                                                                                                      |
| INFO       | PSZH, DC Winterthur<br>Astrid Schöni Graf<br>058 451 54 29<br><a href="mailto:astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch">astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch</a> |
| ANMELDUNG  | Nicht erforderlich                                                                                                                                       |
| SPEZIELLES | Voraussetzung für den<br>Clubbesuch ist ein besuchter<br>Gedächtnistrainingskurs                                                                         |

### Gedächtnis-Club in Meilen

|                    |                                                                                                                                      |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Freitag, 09.00–11.00 Uhr<br>ab 04.03., 14-tägig                                                                                      |
| KURSORT            | PSZH, DC Pfannenstiel<br>Dorfstrasse 78, 8706 Meilen                                                                                 |
| LEITUNG            | Maya Hinder-Middendorp,<br>Erwachsenenbildnerin und<br>Denktrainerin                                                                 |
| KOSTEN             | CHF 90.– (5×120 Minuten)                                                                                                             |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH Ortsvertretung Meilen<br>Verena Kutasi, 044 923 10 31<br><a href="mailto:verena.kutasi@bluewin.ch">verena.kutasi@bluewin.ch</a> |
| SPEZIELLES         | Anmeldung jeweils für fünf<br>Treffen                                                                                                |

### Gedächtnis-Club in Bülach

|                                |                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | Montag, 13.30–15.00 Uhr<br>07.03., 11.04., 09.05., 06.06.,<br>2 Termine nach den Ferien                                                                                                            |
| LEITUNG                        | Susanne Fritschi,<br>Gedächtnistrainerin (SVGT)                                                                                                                                                    |
| KOSTEN                         | CHF 160.– (6×90 Minuten)                                                                                                                                                                           |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>Veronika Eggenberger<br>058 451 53 00<br><a href="mailto:veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch">veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch</a> |

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



### Computerkurse in Bülach Alle Kurse

|                    |                                                                                                                                            |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KURSORT            | Berufsschule Bülach<br>Schwergrubenstrasse 28<br>8180 Bülach                                                                               |
| LEITUNG            | Lehrpersonen der<br>Berufsschule Bülach                                                                                                    |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>058 451 53 00<br><a href="mailto:veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch">veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch</a> |
| WAS                | PC-Grundlagen Einstieg                                                                                                                     |
| WANN               | Dienstag, 15.50–17.40 Uhr<br>01.03.–19.04., (Kurs 6110)<br>Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr<br>18.05.–13.07., (Kurs 6111)                         |
| KOSTEN             | CHF 310.– (8×110 Minuten)                                                                                                                  |
| HINWEIS            | Keine Vorkenntnisse<br>erforderlich                                                                                                        |
| WAS                | PC-Grundlagen Vertiefung                                                                                                                   |
| WANN               | Mittwoch, 09.30–11.20 Uhr<br>02.03.–20.04., (Kurs 6210)<br>Dienstag, 15.50–17.40 Uhr<br>17.05.–12.07., (Kurs 6211)                         |
| KOSTEN             | CHF 310.– (8×110 Minuten)                                                                                                                  |
| HINWEIS            | Besuchter Kurs PC-Grundlagen<br>Einstieg oder gleichwertige<br>Kenntnisse                                                                  |
| WAS                | Internet und E-Mail<br>Grundlagen                                                                                                          |
| WANN               | Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr<br>18.05.–13.07., (Kurs 6240)                                                                                    |
| KOSTEN             | CHF 310.– (8×110 Minuten)                                                                                                                  |
| HINWEIS            | Besuchte Kurse PC-Grundlagen<br>Einstieg und Vertiefung oder<br>gleichwertige Kenntnisse                                                   |
| WAS                | Word 2007 – Grundlagen<br>(Kleingruppe)                                                                                                    |
| WANN               | Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr<br>02.03.–06.04. (Kurs 6331)                                                                                     |
| KOSTEN             | CHF 295.– (6×110 Minuten)                                                                                                                  |
| HINWEIS            | Besuchte Kurse PC-Grundlagen<br>Einstieg und Vertiefung oder<br>gleichwertige Kenntnisse                                                   |
| WAS                | Digitale Bildbearbeitung und<br>Fotografie                                                                                                 |
| WANN               | Mittwoch, 15.50–17.40 Uhr<br>02.03.–20.04. (Kurs 6170)                                                                                     |
| KOSTEN             | CHF 310.– (8×110 Minuten)                                                                                                                  |
| HINWEIS            | Besuchte Kurse PC-Grundlagen<br>Einstieg und Vertiefung oder<br>gleichwertige Kenntnisse                                                   |



HANNI BIRNER, 72 JAHRE,  
TEILNEHMERIN AQUA-FITNESS

«Ich bin die Samariterin vor Ort, gebe den Teilnehmenden Sicherheit und bin auch sonst für alle da.»

## Computerkurse in Zürich

### Alle Kurse

|                  |                                                                     |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|
| KURSORT          | Pro Senectute Kanton Zürich<br>Forchstrasse 145, 8032 Zürich        |
| LEITUNG          | Mitarbeitende der Computerschule Surfingsenior                      |
| INFO / ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>058 451 50 00                              |
| SPEZIELLES       | Ausserhalb der Kurszeit haben Sie Gelegenheit, an einem PC zu üben. |

|           |                                                                                                |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WAS       | Einsteigerkurs (auf Windows 7)<br>Briefe schreiben, Infos aus dem Internet, E-Mail senden      |
| WANN      | Freitag, 18.03.–09.04.<br>(ohne 22.04.),<br>Kurs 2: 09.00–12.00 Uhr<br>Kurs 3: 13.30–16.30 Uhr |
| KOSTEN    | CHF 680.– (6×180 Minuten, inkl. Kursbuch)                                                      |
| ANMELDUNG | Bis 04.03.                                                                                     |
| HINWEIS   | Keine Vorkenntnisse erforderlich                                                               |

|           |                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WAS       | Internet und E-Mail<br>Einsatzmöglichkeiten Internet, suchen im World Wide Web (www), E-Mail senden und empfangen |
| WANN      | Freitag, 13./20./27.05.<br>Kurs 1: 09.00–12.00 Uhr<br>Kurs 2: 13.30–16.30 Uhr                                     |
| KOSTEN    | CHF 340.– (3×180 Minuten inkl. Kursbuch)                                                                          |
| ANMELDUNG | Bis 29.04.                                                                                                        |
| HINWEIS   | Sichere Grundkenntnisse am Computer, vertraut mit Programm Word                                                   |

## Computeria Meilen

|                  |                                                                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WAS              | Diverse Kurse in Textverarbeitung, Tabellenkalkulationen, Internet, Präsentationen, Foto- und Videobearbeitung, Brennen von Filmen |
| WANN             | Kursbeginn täglich in der Woche vom 04.04., weitere Kurse alle 6 Wochen                                                            |
| KURSORT          | Alterszentrum Platten<br>Plattenstrasse 62, 8706 Meilen                                                                            |
| LEITUNG          | Mitarbeitende der Computerschule Meilen (vorwiegend im Seniorenalter)                                                              |
| KOSTEN           | CHF 200.– in 2er-Gruppe<br>CHF 400.– im Einzelunterricht<br>(4×120 Minuten)                                                        |
| INFO / ANMELDUNG | Senioren-Info-Zentrale<br>Dorfstrasse 78, 8706 Meilen<br>058 451 53 30                                                             |

## Computeria Schlieren

### Alle Kurse

|                  |                                                                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KURSORT          | Computeria Schlieren<br>Mühleacker Restaurant<br>Mühleackerstrasse 15<br>8952 Schlieren                 |
| LEITUNG          | Diverse                                                                                                 |
| KOSTEN           | CHF 200.– (4×120 Minuten, inkl. Kursunterlagen und Getränke)                                            |
| INFO / ANMELDUNG | PSZH, DC Schlieren<br>058 451 52 00                                                                     |
| WAS              | Einsteigerkurse<br>Umgang mit Computer, Maus und Tastatur; Ordner anlegen, Text schreiben und speichern |
| WANN             | Kurs 1: Mittwoch, 09.30–11.45 Uhr, 04.05.–25.05.<br>Kurs 2: Dienstag, 13.30–15.45 Uhr, 10.05.–31.05.    |

|           |                                                                                                                          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ANMELDUNG | Kurs 1 bis 18.04.<br>Kurs 2 bis 29.04.                                                                                   |
| HINWEIS   | Keine Vorkenntnisse erforderlich                                                                                         |
| WAS       | Grundkurs Excel<br>Aufbau, Funktionen, Adressdatei                                                                       |
| WANN      | Montag, 13.30–15.45 Uhr<br>28.03.–18.04.<br>(Zeit 28.03.: 09.30–11.45 Uhr)                                               |
| ANMELDUNG | Bis 18.03.                                                                                                               |
| HINWEIS   | Besuchter Einsteigerkurs oder gleichwertige Kenntnisse                                                                   |
| WAS       | Internet Grundkurs<br>Grundbegriffe wie Browser oder Homepage, Umgang mit Internetexplorer, Informationssuche mit Google |
| WANN      | Mittwoch, 09.30–11.45 Uhr<br>30.03.–20.04.                                                                               |
| ANMELDUNG | Bis 18.03.                                                                                                               |
| HINWEIS   | Besuchter Einsteigerkurs oder gleichwertige Kenntnisse                                                                   |
| WAS       | Internet Aufbaukurs<br>Sicherheit, Outlook, E-Mail, persönliche Interessen                                               |
| WANN      | Montag, 13.30–15.45 Uhr<br>02.05.–23.05.                                                                                 |
| ANMELDUNG | Bis 18.04.                                                                                                               |
| HINWEIS   | Besuchter Internet Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse                                                               |
| WAS       | Bildbearbeitung<br>Programme, Fotos von der Kamera auf den Computer laden, Bilder bearbeiten                             |
| WANN      | Donnerstag, 13.30–15.45 Uhr<br>05.05.–26.05.                                                                             |
| ANMELDUNG | Bis 18.04.                                                                                                               |
| HINWEIS   | Besuchter Internet Grundkurs oder gleichwertige Kenntnisse                                                               |

## Handy-Grundkurs in Bülach

Sie lernen die Grundfunktionen Ihres eigenen Handys kennen.

|                            |                                                                                                                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                       | Freitag, 14.00–16.30 Uhr<br>20.05.                                                                                                   |
| LEITUNG                    | Claudia Perissinotto                                                                                                                 |
| KOSTEN                     | CHF 80.– (1×150 Minuten)                                                                                                             |
| KURSORT / INFO / ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>Veronika Eggenberger<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch |



## Handy-Kurs in Meilen

Bei der Schulung an zwei Kursterminen lernen Sie die Bedienung der wichtigsten Funktionen eines Handys.

|           |                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|
| WANN      | Mai 2011, Zeiten je nach Kurs und Modell             |
| KURSORT   | PSZH, DC Pfannenstiel<br>Dorfstrasse 78, 8706 Meilen |
| LEITUNG   | Urs Gnehm                                            |
| KOSTEN    | CHF 65.- (2×120 Minuten)                             |
| INFO /    | Senioren-Info-Zentrale                               |
| ANMELDUNG | 058 451 53 30                                        |

## 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<br>06.05.–15.07. (ohne 03.06.) |
| LEITUNG   | Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin            |
| KOSTEN    | CHF 275.- (10×120 Minuten)                              |
| KURSORT / | PSZH, DC Stadt Zürich                                   |
| INFO /    | Seefeldstrasse 94 a                                     |
| ANMELDUNG | 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>Anmelden bis 22.04.     |

### 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<br>06.05.–15.07. (ohne 03.06.),      |
| LEITUNG   | Barbara Ambühl, langjährige Englischlehrerin und Kursleiterin |
| KOSTEN    | CHF 275.- (10×120 Minuten)                                    |
| KURSORT / | PSZH, DC Stadt Zürich                                         |
| INFO /    | Seefeldstrasse 94 a                                           |
| ANMELDUNG | 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>Anmelden bis 22.04.           |

### Englisch Konversationskurse (Stufe A2 / Stufe B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmende) und entspanntem Lernumfeld wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Über aktuelle Themen, Alltagssituationen und die britische Lebensart tauschen Sie sich im Kurs aus. Die Gruppen setzen sich aus bisherigen und neuen Teilnehmenden zusammen. Kursstufe A2: Sie verstehen einfache Alltagsgespräche. Kursstufe B2: Sie verstehen z.B. Radiosendungen, wenn deutlich gesprochen wird.

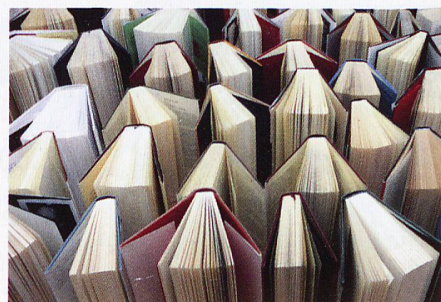
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN      | Kurs Stufe A2:<br>Montag, 10.00–11.30 Uhr<br>11.04.–18.07. (ohne 18.04.,<br>25.04., 13.06.)<br>Kurs Stufe A2:<br>Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr<br>14.04.–14.07. (ohne 28.04.,<br>02.06.)<br>Kurs Stufe B1: Donnerstag,<br>10.30–12.00 Uhr<br>14.04.–14.07. (ohne 28.04.,<br>02.06.)<br>NEU Kurs Stufe B1: Donnerstag,<br>14.30–16.00 Uhr<br>14.04.–21.07. (ohne 21.04.,<br>28.04., 02.06.) |
| LEITUNG   | Gabriela Meier unterrichtet sowohl Privatpersonen als auch Berufstätige in englischer Sprache.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| KOSTEN    | CHF 330.- (12×90 Minuten)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| KURSORT / | PSZH, DC Stadt Zürich                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| INFO /    | Seefeldstrasse 94 a                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ANMELDUNG | 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>Anmelden bis 25.03.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### 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<br>Diverse Niveaustufen<br>Zeiten auf Anfrage                      |
| LEITUNG   | Sprachlehrerinnen                                                                 |
| KOSTEN    | CHF 200.- bei 7 Teilnehmenden (16×60 Minuten)                                     |
| KURSORT / | PSZH, DC Bülach                                                                   |
| INFO /    | Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach                                                      |
| ANMELDUNG | Veronika Eggenberger<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch |

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT



### Kreativität kennt kein Alter

Erleben Sie in der Ausstellung die verspielte Sinnlichkeit der abstrakt-geometrischen Kunst aus Lateinamerika und lassen Sie sich von bedeutenden Künstlerinnen wie z.B. Grete Stern (Fotografin), Mira Schendel (Malerin) oder Gego (Bildhauerin) zu eigenen Kunstwerken inspirieren. Nebst Zeichnung, Malerei und plastischen Konstruktionen aus Draht oder Ton werden wir auch fotografisch experimentieren. Der Kurs ist ein gemeinsames Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich und dem Museum Haus Konstruktiv.

|            |                                                                                 |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| WANN       | Mittwoch, 14.00–17.00 Uhr<br>30.03., 06.04., 13.04.                             |
| KURSORT    | Haus Konstruktiv<br>Selnastrasse 25, 8001 Zürich                                |
| LEITUNG    | Wanda Bonzi,<br>Kunstvermittlerin                                               |
| KOSTEN     | CHF 150.- (3×180 Minuten,<br>inkl. Eintritt und Material)                       |
| INFO /     | Haus Konstruktiv                                                                |
| ANMELDUNG  | Wanda Bonzi, 044 217 70 97<br>w.bonzi@hauskonstruktiv.ch<br>Anmelden bis 23.03. |
| SPEZIELLES | Bitte digitale Fotokamera mitbringen                                            |

### 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<br>Kurs 7: 16.03.<br>Kurs 8: 20.04.<br>Kurs 9: 18.05. |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|



|                    |                                                                                          |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| KURSORT            | Gallery Lumobox<br>Uraniastrasse 31, 8001 Zürich                                         |
| LEITUNG            | Mitarbeitende der<br>Gallery Lumobox                                                     |
| KOSTEN             | CHF 150.- (3×50 Minuten,<br>inkl. 1 Fotobuch Fujifilm<br>brillant im Wert von CHF 60.-)  |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>058 451 50 00<br>Anmelden bis jeweils 10 Tage<br>vor Kursbeginn |

### Schreibseminar

#### «Schreibend in Erinnerungen kramen»

Durch einfache Methoden des biographischen Schreibens werden Sie angeregt, Erlebtes zu Papier zu bringen. Ihre Erinnerungen gestalten Sie zu kurzen Geschichten. Das Leben im Rückblick lernt einen die Sorgfalt für das Heute.

|                                |                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | Montag, 09.30–12.30 Uhr<br>21.03., 04./11./18.04.,<br>09./16./23.05.                                |
| LEITUNG                        | Renate Rubin, Erwachsenen-<br>bildnerin und integrative Poe-<br>sie- und Bibliothérapeutin          |
| KOSTEN                         | CHF 390.- (7×180 Minuten)                                                                           |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstrasse 94 a<br>8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>Anmelden bis 04.03. |

### 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<br>25.03., 29.04., 27.05.                                                                                       |
| LEITUNG                        | Veronika Eggenberger                                                                                                                     |
| KOSTEN                         | Keine                                                                                                                                    |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>Veronika Eggenberger<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@<br>zh.pro-senectute.ch |

|                    |                                                                                                                                                          |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr<br>30.03., 27.04., 25.05.                                                                                                      |
| KURSORT            | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                                                                                                                 |
| LEITUNG            | Astrid Schöni                                                                                                                                            |
| KOSTEN             | Keine                                                                                                                                                    |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>Astrid Schöni Graf<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@<br>zh.pro-senectute.ch<br>Anmelden w.m. bis 1 Tag<br>vor der Veranstaltung |

### Märchen – Wasser des Lebens

Sie hören ein Märchen, gehen der Geschichte auf den Grund und suchen nach Verbindungen zur heutigen Zeit. Das Thema ist Wasser: gefroren, still, lebendig, erquickend.

|                    |                                                                                                                             |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Dienstag, 09.30–11.30 Uhr<br>12.04.                                                                                         |
| KURSORT            | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                                                                                    |
| LEITUNG            | Iris Kellerhals                                                                                                             |
| KOSTEN             | CHF 20.-                                                                                                                    |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Winterthur<br>Astrid Schöni Graf<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@<br>zh.pro-senectute.ch<br>Anmelden bis 15.03. |

### Bücherstammtisch

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten. Sie sind offen für Neues, sind gespannt, was andere zu erzählen haben, und nehmen gerne Buchempfehlungen an. Sie würden gerne das spannende, lustige oder informative Buch, das Sie gelesen haben, weiterempfehlen.

|           |                                                                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN      | Montag, 09.30–11.30 Uhr<br>04.04., 06.06.                                                            |
| KURSORT   | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                                                             |
| LEITUNG   | Ursula Schwickert                                                                                    |
| KOSTEN    | Keine                                                                                                |
| INFO      | PSZH, DC Winterthur<br>Astrid Schöni Graf<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@<br>zh.pro-senectute.ch |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich                                                                                   |

### Stubete «zäme singe»

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

|           |                                                                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN      | Dienstag, 13.30–14.30 Uhr<br>29.03., 19.04.,<br>24.05., 28.06.<br>(Stubete mit Sommerfest)           |
| KURSORT   | Königshof, Neumarkt 4<br>8400 Winterthur                                                             |
| LEITUNG   | Brigitte Schneider                                                                                   |
| KOSTEN    | Keine                                                                                                |
| INFO      | PSZH, DC Winterthur<br>Astrid Schöni Graf<br>058 451 54 29<br>astrid.schoeni@<br>zh.pro-senectute.ch |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich                                                                                   |

### INSERAT



### Radwandern und Kultur an der Costa Dorada, Spanien

- **Vias Verdes** – Auf den Spuren längst vergessener Tage  
(11. – 18. Juni 2011)
- **Tarragona** – In der Antike eine der wichtigsten römischen Städte am Mittelmeer  
(14. – 21. Mai und 24. September – 1. Oktober 2011)

**eitzinger** SPORTS

Tel: +41 (0)52 366 20 50 info@eitzinger.ch



...Ferien die bewegen!