

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2013)

Heft: 1

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: 06.10.2024

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

AKTIV



- 02 In einer Fit/Gym-Lektion
- 04 Alle Gruppen Aqua-Fitness,
Internationale Tänze und Round Dance



FITNESS UND GYMNASTIK Das Schöne daran: im Vordergrund steht der Mensch, nicht die Leistung. Wer einmal erlebt hat, dass das moderne Seniorenturnen primär Freude am Bewegen und an unkomplizierter Gemeinschaft bedeutet, wird mit Begeisterung Turnschuhe und Trainerhose einpacken und sich auf den Weg machen.

SICH MIT FIT/GYM BEGEISTERT BEWEGEN

Text// **ANDREA KIPPE** Fotos// **RENATE WERNLI**

Man hört leise Schlager-Musik und dazu das rhythmische Trappeln von zwanzig Paar Turnschuhen. Im grossen Saal des Kirchgemeindehauses Witikon zeigt Fit/Gym-Leiterin Paula Hitz Übung um Übung vor und 19 motivierte Damen zwischen 65 und über 80 Jahren machen konzentriert mit. Auch wenn die Bewegungsabläufe nicht überaus komplex sind, braucht es diese Aufmerksamkeit, denn Paula Hitz stellt für ihre Fit/Gym-Stunden jede Woche ein neues Programm zusammen. Die Teilnehmerinnen danken es mit teilweise jahrzehntelanger Treue und bilden einen regelrechten Fan-Club. Eine der Turnerinnen nutzt seit acht Jahren dreimal pro Woche verschiedene Angebote. «Es ist einfach toll», sagt sie, «die Lektionen sind gut aufgebaut und die Atmosphäre in der Gruppe ist schön.» Auch Ursula Rose, die erst seit einem halben Jahr mitmacht, fühlt sich wohl: «Körper und Geist werden bewegt; mit Fit/Gym habe ich für mich die richtige Sportart gefunden.»

Bye, bye, Leistungsdenken

Das Sportfach Fitness und Gymnastik ist eine Weiterentwicklung des früheren Seniorenturnens. Aufbau und Ziele wurden von Pro Senectute Kanton Zürich in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport nach den modernen Grundsätzen der Erwachsenenbildung und Bewegungsgerontologie entwickelt. So sollen ältere Menschen vor allem ihren aktuellen - möglichst guten - Zustand erhalten. «Im Vordergrund stehen Mobilisation, Atmung, Herz-Kreislauf-Aktivierung, Koordination, Kraft und Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktionsvermögen sowie Entspannung und Spass», erklärt Paula Hitz. Seit über dreissig Jahren ist die Erwachsenensportleiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich aktiv. Sie war unter anderem Fachleiterin für Walking, hat das Walking und Nordic Walking aufgezogen und Weiterbildungskurse und Seminare gegeben. Als Bewegungsmensch hat sich Paula Hitz in unzähligen Bewegungs-



Paula Hitz, seit über 30 Jahren Erwachsenen sportleiterin bei Pro Senectute Kanton Zürich, geht einfühlsam auf die Tagesform der Teilnehmenden der Fit/Gym-Gruppe ein.

Fit/Gym im Kanton Zürich

Das gymnastische Training ist geeignet für Frauen und Männer. Sowohl Personen mit sehr guter Fitness wie auch solche mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind angesprochen. Der ganze Körper wird bewegt, der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten und sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht.

und Gesundheitsrichtungen ausgebildet, so auch in Akupressur, Massage, Beckenbodentraining, Chi-Ball und als Stretching-Instruktorin. Ihr umfassendes Wissen fliesst in die Fit/Gym-Stunden ein, denn diese bieten den Leitenden durchaus Gestaltungsspielraum. «Im Mittelpunkt steht der Mensch. So kann ich mein Programm der Gruppe anpassen und auch mal flexibel auf die Tagesform der Teilnehmerinnen reagieren», sagt Paula Hitz. «Es geht um das Wohlbefinden und darum, zu spüren, was der eigene Körper noch vermag. Manche der Seniorinnen sind selbst überrascht, was sie noch alles können.» Ein Blick auf die Gruppe, die inzwischen ein moderates Herz-Kreislauf-Training absolviert, bestätigt dies: Die Frauen turnen anmutig, selbstbewusst und machen einen überraschend beweglichen Eindruck.

Gemeinschaft erleben

Für Paula Hitz ist der Seniorensport eine persönliche Bereicherung. «Ich bin dankbar dafür, dass ich in meinen Gruppen so vielen wertvollen Menschen begegnen darf. Sie bringen ihre Lebenserfahrung und Neugier für Neues in die Gymnastikstunden.» Die Teilnehmenden ihrerseits profitieren vom Erfahrungshintergrund ihrer Leiterin. So schliesst Paula Hitz die heutige Stunde mit Feldenkrais-Übungen auf der Bodenmatte ab und gibt der Gruppe einige freiwillige Aufgaben mit auf den Weg. Nützliche Tipps für den Alltag gehören für Paula Hitz ebenso zum Fit/Gym wie das Gesellschaftsleben. So organisiert sie für ihre Gruppen unter anderem jedes Jahr eine kleine Weihnachtsfeier. «Die Päuli, die kann man nicht toppen», flüstert eine gar nicht müde wirkende Teilnehmerin der Journalistin nach der Lektion verschwörerisch zu und verschwindet auf die Toilette.

FIT/GYM WIRD IN VIER ANFORDERUNGSTUFEN ANGEBOTEN.

- > **FitGym sportlich:** dynamisches Training für Personen mit guter Fitness und Bodentraining für alle.
- > **FitGym vital:** vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness. Wer kein Bodentraining machen kann, macht die Übungen im Stand oder sitzend auf dem Stuhl.
- > **FitGym leicht:** beschwingtes Bewegungsprogramm ohne Bodenübungen für Personen mit geringer Fitness; mit Unterstützung eines Stuhls bei Bewegungseinschränkungen (kein Bodentraining)
- > **Bewegungsangebote im Heim:** gemeinsam und mit Spass. Bewegung und Spiel mit Unterstützung eines Stuhls für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

BEKLEIDUNG

- > Rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe (keine Strassenschuhe)
- > Gymnastik- oder Trainerhose
- > T-Shirt

Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich. Die Sportgruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Gerne dürfen Sie jederzeit unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Erkundigen Sie sich bitte nach dem grossen Angebot in Ihrer Region bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16) oder über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Fitness und Gymnastik.

SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking und Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern laden zu Bewegung und Geselligkeit ein. Alle Gruppen 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. Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen.

- > Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin/den Leiter der Sportgruppe.
- > Die Listen der Sportgruppen und Leiter/-innen aller oben erwähnten Sportarten sind erhältlich
 - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 16)
 - über www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport
 - oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe: Aqua-Fitness, Internationale Tänze inklusive Round Dance.

- > Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking, Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter www.pszh-sport.ch oder können direkt bei der Leiterin/dem Leiter bezogen werden.
- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

AQUA-FITNESS

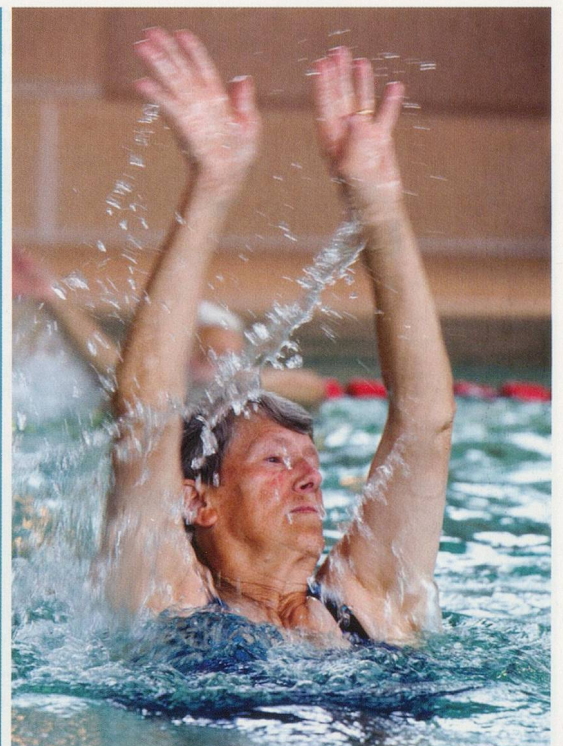
Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das abwechslungsreiche Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herz-

kreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel einmal wöchentlich tref-

fen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Die entsprechenden Leiter/-innen geben Ihnen gerne Auskunft.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früebli	Dienstag	19.15 – 20.00 Uhr	Katharina Grisseemann	044 844 65 48
Erlenbach	Schwimmbad Altersheim Gehren	Freitag	15.00 – 16.00 Uhr 16.00 – 17.00 Uhr	Cora Kerst	044 929 14 95
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch	12.00 – 12.45 Uhr	Sylvia Marti	052 659 24 31
Humlikon	Heilpädagogische Schule	Dienstag	18.50 – 20.05 Uhr	Iris Kuster Andrea Fässler	052 317 29 11 052 534 43 29
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag Donnerstag	17.30 – 18.10 Uhr 18.10 – 18.55 Uhr	Christina Schlegel His Frei	044 920 36 29 044 920 52 60
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag	12.15 – 13.00 Uhr 13.00 – 13.45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19
Oberengstringen	Sportanlage Brunnenwiis	Montag Montag Dienstag Dienstag Mittwoch Freitag	07.25 – 08.10 Uhr 08.15 – 09.05 Uhr 16.15 – 17.05 Uhr 17.05 – 17.50 Uhr 07.25 – 08.10 Uhr 07.25 – 08.10 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
Opfikon- Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag	09.30 – 10.00 Uhr 10.15 – 10.45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90
Pfäffikon	Hallenbad Steinacker	Dienstag	16.00 – 16.45 Uhr (Oktober – April)	Barbara Leimgruber	052 386 13 71
Rüti	Schwimmbad Schulhaus Lindenbergr	Mittwoch	13.45 – 14.45 Uhr	Erna Berthele	055 212 35 76
Schwerzenbach	Schulschwimmbad	Mittwoch	18.30 – 19.15 Uhr	Lisa Lenherr	052 343 19 90
Seegraben	Villa Ra, Sack Seegraben	Mittwoch	09.00 – 09.40 Uhr 09.45 – 10.40 Uhr	Simona Covini	044 932 60 39

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-INNEN	KONTAKT
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag	16.15–17.15 Uhr (Oktober – April)	Marianne Baumann	052 316 21 03
Uster	Hallenbad Uster	Mittwoch	ab 10.15 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31
Wald	Hallenbad Wald	Freitag Samstag	14.45–15.45 Uhr 09.30–10.30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag	08.00–08.45 Uhr	Anita Rufener	052 384 17 56
Wettswil	Schulhaus Wolfetsloh	Freitag	16.15–17.00 Uhr 17.05–17.50 Uhr 17.55–18.40 Uhr	Barbara Lochner	079 458 10 34
Winterthur	Schulschwimmbecken Veltheim	Mittwoch	13.30–14.15 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.30–16.15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
Winterthur	Hallenbad Brühlgut	Freitag	08.15–09.05 Uhr 09.10–10.00 Uhr	Iris Müller	052 222 06 65
Zürich, Kreis 1	Hallenbad City	Mittwoch, ab 03.05.	10.00–12.00 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag	09.00–09.45 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler	Mittwoch	17.00–18.00 Uhr	Marta Hunziker	044 341 21 06
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Borrweg	Mittwoch	17.00–17.30 Uhr	Barbara Krucher	044 371 53 25
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch	15.30–16.30 Uhr 16.30–17.30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch	13.45–14.30 Uhr 14.30–15.15 Uhr 15.15–16.00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Donnerstag	08.00–12.00 Uhr jede halbe Stunde	Regina Bisig Brunetta Botti Heidi Hug	044 750 05 59 044 371 65 76 044 915 14 19
Zürich, Kreis 10	Wärmebad Käferberg	Freitag	08.30–10.30 Uhr jede halbe Stunde	Rosi Jehli Beatrice Senn	044 321 39 06 044 321 39 74
Zollikon	Schwimmbad Fohrbach	Mittwoch	08.20–09.10 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35
Zumikon	Schulschwimmbad Juch	Mittwoch	14.30–15.30 Uhr	Beatrice Lüthy	044 261 69 35



INTERNATIONALE TÄNZE

Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Die Schrittfolgen werden langsam aufgebaut und dann zu einem Ganzen gefügt. 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. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen, welche sich in der Regel

einmal wöchentlich treffen. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen, jederzeit auch für eine Schnupperlektion. Bitte kontaktieren Sie die aufgeführte Leitung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	KONTAKT
Bauma	Kath. Kirchgemeindesaal	Dienstag	09.15–10.45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag	14.00–15.30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88
Dübendorf	Obere Mühle	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Doris Fischer	044 980 15 17
Egg	Kirchgem. Esslingen	Montag	09.00–11.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Effretikon	Tanz-Studio	Mittwoch	14.15–15.15 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Elsau	Kirchgemeindehaus	Dienstag	14.00–15.30 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92
Erlenbach	Kirchgemeindehaus	Montag Donnerstag	14.15–15.45 Uhr 14.30–16.30 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45
Henggart	Gemeindesaal	Donnerstag (2. und 4. des Monats)	13.45–15.30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
Hombrechtikon	Kirchgemeindehaus	Dienstag	09.30–11.00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33
Küsnacht	Kirchgemeindehaus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Regula Seidel	044 923 49 79
Meilen	Schulhaus Dorf	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag	14.00–15.30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16
Ottenbach	Gemeindesaal	Donnerstag	14.00–15.30 Uhr	Kathrin Noser	044 761 26 96
Pfäffikon	Kath. Pfarrsaal	Mittwoch	09.45–11.00 Uhr	Lisbeth Schnorf	044 954 01 91
Pfungen	Alter Gemeindesaal	Dienstag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Rosmarie Sigrist	052 315 14 18
Regensdorf	Ref. Kirchgemeindehaus	Montag (1. und 3. des Monats)	14.30–16.00 Uhr	Traute Baas	044 853 26 36
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag	08.30–10.00 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51
Schlieren	Altes Schuelhüsli	Mittwoch (1. und 3. des Monats)	14.00–15.30 Uhr	Ruth Keller	044 730 07 67
Thalwil	Kath. Pfarreisaal	Dienstag (alle 14 Tage)	09.00–10.30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Urdorf	Schulhaus am Bach	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Regula Isenschmid	044 734 26 92
Uster	Sportanlage Buchholz	Montag	14.15–16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90
Wädenswil	Schulhaus Fuhrstrasse	Freitag	14.00–16.00 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Montag (alle 14 Tage)	14.00–16.00 Uhr	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65
Weiningen	Schlössli	Donnerstag (1. und 3. des Monats)	14.00–15.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
Wetzikon	Alterssiedlung Kempton	Mittwoch	14.00–16.00 Uhr	Heidi Blumer	044 930 31 05
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag	09.30–11.00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77
Winterthur (Ober-)	KiBeZ St. Marien	Donnerstag	16.00–17.00 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51
Winterthur-Töss	Kirchgemeindehaus Töss	Montag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Erika Pestalozzi-Biefer	052 202 68 01
Winterthur-Veltheim	Kirchgemeindehaus Rosenberg	Dienstag (alle 14 Tage)	14.00–15.30 Uhr	Rös Moser	052 213 17 24
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Dienstag (alle 14 Tage)	14.30–16.00 Uhr	Helene Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 4	Stöckli Hardau	Montag	14.00–16.00 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg	Dienstag	14.15–16.00 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	KONTAKT
Zürich, Kreis 6	Kirchgemeindehaus Paulus	Donnerstag	14.00–15.00 Uhr	Hani Meili-Schibli	044 363 50 47
Zürich, Kreis 7	Altersheim Klus Park	Mittwoch	14.30–16.15 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 9	Evang. Kirchgemeindehaus Altstetten	Freitag	14.30–16.00 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36
Zürich, Kreis 11	Ref. Kirchgemeindehaus Affoltern	Donnerstag	14.00–16.00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90

ROUND DANCE

Round Dance ist eine Form des Gesellschaftstanzes, wo Walzer, Two-Step, Cha-Cha-Cha und Rumba paarweise in der Gruppe getanzt wird. Die Figuren werden sorgfältig aufgebaut und von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und im-

mer nach Schrittsangaben der Tanzleiterin ausgeführt. Dabei kann eine kreisförmige Gruppenform entstehen, daher der Begriff «Round». Sie sind auch ohne Partner oder Partnerin herzlich willkommen. Unten aufgelistet sind die aktuell im Kanton

Zürich angebotenen Gruppen. Bitte setzen Sie sich für die Teilnahme oder eine Schnupperlektion mit der entsprechenden Leiterin in Verbindung.

ORTSCHAFT	ADRESSE	TAG	ZEIT	LEITER/-IN	KONTAKT
Zürich, Kreis 10	Ref. Kirchgemeindehaus Höngg	Mittwoch (alle 14 Tage), Grundkenntnisse vorausgesetzt	16.30–18.00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Dance Academy Oerlikon	Freitag (alle 14 Tage), für Einsteiger/-innen. Grundkenntnisse von Vorteil	12.15–13.45 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
Zürich, Kreis 11	Dance Academy Oerlikon	Freitag (alle 14 Tage), gute Grundkenntnisse vorausgesetzt	14.00–16.00 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53
Zürich, Kreis 11	Kath. Kirchgemeindehaus Glaubten	Freitag (alle 14 Tage), für Fortgeschrittene	09.15–11.30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74



FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagen-training. 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

NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zü- giges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Dank des Ein-satzes 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. 38 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

SCHNEESCHUHLAUFEN

Während der ganzen Wintersaison finden rund 40 Schneeschuhtouren in verschiedenen Anforderungsstufen statt. Sie sind herzlich willkommen, sporadisch oder regelmässig in den Gruppen Ihrer Wahl teilzunehmen. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst. Die Touren und die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

VELOFAHREN

Die 20 Velogruppen sind im Kanton Zürich verteilt aktiv: auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und 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.

WANDERN



Natur, Bewegung und Geselligkeit: 38 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen 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 Anmelde- termine für die einzelnen Wanderungen sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben.

ORIENTIERUNGSWANDERN

Orientierungswandern ist immer wieder ein Erlebnis und fördert die Ausdauer und die geistige Beweglichkeit. Beim Treffpunkt wird den Teilnehmenden eine Karte mit eingezeichneter Route abgegeben. Mehrere erfahrene Leiter führen die

Teilnehmenden auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können alleine oder in Gruppen, langsam oder rascher ausgeführt werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Wanderungen finden nur bei Gewitter oder Sturm nicht statt. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.–. Für weitere Informationen beachten Sie bitte die Detailausschreibung.

WANN/ Montag, 08.04., 13.30 Uhr
TREFFPUNKT Uster, Parkplätze Sportzentrum

WANN/ Montag, 06.05., 13.05 Uhr
TREFFPUNKT Marthalen, Bushaltestelle Marthalen

WANN/ Montag, 03.06., 13.30 Uhr
TREFFPUNKT Stäfa, Parkplätze Mühleholzli

WANN/ Montag, 01.07., 13.30 Uhr
TREFFPUNKT Affoltern am Albis, Coop Parkplatz

LEITUNG/ Heinrich Sprecher
INFO 044 860 07 40
hesprechersa@hotmail.com

THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und der beliebten «Gino Happy Band».

WANN Dienstag, 19.03., 16.04., 21.05., 18.06.

ZEIT 14.00–17.00 Uhr

EINTRITT CHF 10.–

ORT Dance Academy Klubschule Binzmühlestrasse 81 8050 Zürich, direkt hinter dem Bahnhof Oerlikon

BEWEGUNG
UND SPORT



Für Gesundheit und Kontakt

Die Sportgruppenangebote bieten gute Gelegenheiten für gemeinsame Aktivitäten und Kontakte. Erlebnisse werden geteilt, der Körper wird trainiert und die Kameradschaft gepflegt.



SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abgeschlossene Kurse statt. Sie werden von ausgebildeten Fachpersonen unterrichtet. In fast allen Kursen können Sie auch nach Kursstart einsteigen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungstellung erfolgen über das Sekretariat:

Pro Senectute Kanton Zürich
Bewegung und Sport
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
058 451 51 36
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch > Unser Angebot > Bewegung und Sport

- > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.
- > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/-in tanzen! Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie alleine in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Frühlingsferien 2013 fortgesetzt.

Kurse Februar bis April 2013

KURSDATEN/ -ORTE	Siehe nachstehend
EINSTIEG	Jederzeit möglich
ANMELDUNG	An PSZH
KOSTEN JE NACH KURS- DAUER	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) CHF 140.- (10 × 50 Minuten)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und passende Schuhe

Affoltern am Albis

WANN Montag, 10.00–10.50 Uhr
04.03.–15.04.
(6 ×, ohne 1.04.)

KURSORT werk eins (vis-à-vis Jumbo)
Werkstrasse 1

LEITUNG Martina Foster

Bassersdorf

WANN Montag, 09.30–10.20 Uhr
04.03.–15.04.
(5 ×, ohne 25.03., 01.04.)

KURSORT Bungertstube (Frauenverein)

LEITUNG Andrea Reutimann

Dübendorf

WANN Montag, 14.15–15.05 Uhr
25.02.–15.04.
(6 ×, ohne 01.04., 08.04.)

KURSORT Ev. Ref. Kirchengemeindehaus
Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Lotti Rufer

Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr
13.03.–17.04. (6 ×)

KURSORT Tanzschule Kloten
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

Meilen

WANN Mittwoch, 27.02.–17.04. (8 ×)
10.00–10.50 Uhr
11.00–11.50 Uhr,
Freitag, 01.03.–19.04.
(7 ×, ohne 29.03.)
15.00–15.50 Uhr
16.00–16.50 Uhr

KURSORT Schulhaus Dorf, Turnhalle
Schulhausstrasse 17

LEITUNG Verena Pickart Demont

Pfäffikon

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr
25.02.–15.04.
(7 ×, ohne 01.04.)

KURSORT Studio Allegria
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Caroline Gfeller

Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr
12.03.–16.04. (6 ×)

KURSORT Ref. Kirchengemeindehaus
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

Stäfa

WANN Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr
27.02.–17.04. (8 ×)

KURSORT Mehrzweckhalle Beewies
Etzelstrasse 35

LEITUNG Verena Pickart Demont

Uster

WANN Montag, 14.00–14.50 Uhr
11.03.–15.04.
(5 ×, ohne 01.04.)

KURSORT Zirkuszelt Filacro, beim
Zeughaus, Berchtholdstrasse

LEITUNG Marianne Matousek

Volketswil

WANN Freitag, 11.10–12.00 Uhr
Freitag, 12.10–13.00 Uhr
08.03.–19.04.
(6 ×, ohne 29.03.)

KURSORT Gemeinschaftszentrum in
der Au, In der Au 1

LEITUNG Marianne Matousek

Wädenswil

WANN Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr
13.03.–10.04. (5 ×)

KURSORT Ref. Kirchengemeindehaus
Rosenmatt, Gessnerweg 5

LEITUNG Bianca Bamert

Winterthur-Hegi

WANN Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr
21.02.–18.04. (9 ×)

KURSORT Ortsverein Hegi/Hegifeld
Reismühleweg 48

LEITUNG Petra Erb

Winterthur (Kongress- und
Kirchengemeindehaus Liebestrasse)

WANN Dienstag, 14.00–14.50 Uhr
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr
26.02.–06.04. (8 ×)

KURSORT Kongress- und Kirchengemein-
dehaus, Liebestrasse 3

LEITUNG Caroline Gfeller



Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

WANN Freitag, 09.10–10.00 Uhr
Freitag, 10.10–11.00 Uhr
22.02.–12.04.
(7×, ohne 29.03.)

KURSORT Evang. Ref. Kirchgemeinde
Mattenbach
Unterer Deutweg 13

LEITUNG René Marty

Zürich-Albisrieden

WANN Montag, 16.00–16.50 Uhr
25.02.–15.04.
(7×, ohne 01.04.)

KURSORT Backstage Studio
Hardstrasse 81
8004 Zürich

LEITUNG Monika Bühlmann
(Ausbildnerin Everdance®)

Zürich-Altstetten

WANN Montag, 13.30–14.20 Uhr
25.02.–08.04.
(6×, ohne 01.04.)

KURSORT Tanzschule Galactic Dance
Albulastrasse 47, 8048 Zürich

LEITUNG Isabella Ladner

Zürich-Hottingen

WANN Montag, 15.00–15.50 Uhr
Montag, 16.00–16.50 Uhr
25.02.–08.04. (4×,
ohne 18.03., 01.04., 08.04.)

KURSORT Gemeinschaftszentrum
Hottingen
Gemeindestrasse 54
8032 Zürich

LEITUNG Helen Rüegg

Zürich-Oberstrass

WANN Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr
27.02.–17.04. (8×)

KURSORT Tanzschule Dance it
Stäblistrasse 2, 8006 Zürich

LEITUNG Monika Stirnimann

Zürich-Oerlikon

WANN Montag, 16.25–17.15 Uhr
25.02.–08.04.
(6×, ohne 01.04.)

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren
Gubelstrasse 10, 8050 Zürich

LEITUNG Edith Bonomo

LINE DANCE

Getanzt wird zu Country und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Jeder tanzt «solo», aber gleichzeitig synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und gerne Countrymusik hören.

Zürich-Oerlikon

WANN Mittwoch, 09.30–10.30 Uhr
27.02.–17.04.
(ohne 10.04.)

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Zürcher Gemeinschaftszentren
Gubelstrasse 10, 8050 Zürich

LEITUNG Theresa Martinelli

KOSTEN CHF 112.– (7× 60 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

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.

Sicher Gehen in Hinwil

WANN Montag, 14.00–15.30 Uhr
27.05.–15.07.

KURSORT Alters- und Pflegeheim,
Dürntnerstrasse 12

LEITUNG Maja Stebler

KOSTEN CHF 180.– (8× 90 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

Sicher Gehen in Zürich-Affoltern

WANN Mittwoch, 14.30–16.00 Uhr
23.10.–11.12.

KURSORT Schulhaus Schauenberg
Lerchenhalde 40, 8046 Zürich

LEITUNG Eveline Kipfer

KOSTEN CHF 180.– (8× 90 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

TANGOSANO PRACTICA

Diese Tango Practica besteht aus einem angeleiteten Tango-Argentino-Übungs- teil 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.

Zürich

WANN Dienstag, 10.30–12.30 Uhr
26.02.–16.04.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Quartiertreff Hirslanden
Forchstrasse 248, 8032 Zürich

LEITUNG Verena Vaucher und
Alexander Dreher

KOSTEN CHF 216.– (8× 120 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

TAIJI/QI GONG NEU

Mit seinen schönen und langsamen Bewegungen erhält Taiji (auch Tai Chi geschrieben) Ihre Koordination und Trittsicherheit. Die vorbereitenden Übungen «Öffnen der sechs Meridianpaare» und «Stehende Säule» (Übungen Qi Gong) vermehren Ihre Lebensenergie. Die kurze 19er-Form Taiji bereitet dann Freude und Wohlbefinden.

Zürich-Altstetten

WANN Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr
28.02.–18.04.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Galactic Dance
Albulastrasse 47, 8048 Zürich

LEITUNG Alfons Lötscher

KOSTEN CHF 152.– (8× 50 Minuten)

ANMELDUNG An PSZH

Zürich-Hottingen

WANN Montag, 13.30–14.20 Uhr
18.02., 25.02., 04.03., 11.03.,
25.03., 15.04., 22.04.

EINSTIEG Jederzeit möglich

KURSORT Gemeinschaftszentrum Hottin-
gen, Gemeindestrasse 54,
8032 Zürich



LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 133.- (7 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

Zürich-Oerlikon

WANN	Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr 27.02.–17.04.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Gubelstrasse 10, 8050 Zürich
LEITUNG	Alfons Lötscher
KOSTEN	CHF 152.- (8 × 50 Minuten)
ANMELDUNG	An PSZH

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, neue Kursperiode ab 22.04.
KURSORT	Tennishalle Ambiance 8184 Bachenbülach gegenüber Jumbo-Markt
KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.- pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.- pro Person bei 3er-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. Mitt- wochmorgen), 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

Aktiv-Sportwoche in Valbella-Lenzerheide



Die einzigartige Ferienregion Valbella-Lenzerheide (1500 Meter über Meer) bietet ideale Voraussetzungen für Bewegung und Sport. Anfang Woche finden Lektionen für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene in der Hauptsportart Nordic Walking statt. Tägliche Morgengymnastik bringt Sie in Schwung und

Sie wandern in zwei Stärkeklassen vier bis fünf Stunden in teils anspruchsvollem Gelände. Die Wellness-Oase lädt zum Entspannen ein. Zudem besteht die Möglichkeit, verschiedene Sportarten wie Tennis, Biken, Boccia usw. auszuprobieren.

WANN So–Fr, 11.–16.08.2013
ORT Valbella-Lenzerheide,
Hotel Valbella Inn KOSTEN Pauschal
ab CHF 715.– ANREISE individuell
LEITUNG/AUSKUNFT Walter Isaak,
044 869 12 57, iisaak@bluewin.ch,
Beatrice Frischknecht, 055 243 23 07
AUSSCHREIBUNG über PSZH
ANMELDUNG an PSZH bis 10.06.

KOSTEN	Winterperioden: CHF 210.- pro Person bei 4er-Gruppe, CHF 264.- pro Person bei 3er-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	08.00–09.00 Uhr 09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr 11.00–12.00 Uhr Laufende Kursperiode: 11.01.–19.04. (ohne Sportferien) Nächste Kursperiode: 10.05.–30.08. (ohne Sommerferien)
EINSTIEG	Laufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich
KURSORT	Tennishalle Dürnten Bubikonstrasse 43a 8635 Dürnten
KOSTEN	Sommer- und Winterperioden: CHF 264.- pro Person (12 × 60 Min., inkl. Platzmiete)
INFO/ ANMELDUNG	Toni Schnetzer, 044 937 11 42 a.schnetzer@hispeed.ch oder Hans Guldimann 044 937 25 38

BILDUNG UND KULTUR

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

GESUNDHEIT UND PRÄVENTION

Fitness für Ihr Gedächtnis in Bülach

Mit regelmässigem Training kann die Gedächtnisleistung unterstützt und verbessert werden. Aktivieren Sie Ihre individuellen Fähigkeiten in einer geselligen Runde!

WANN	Montag, 09.30–11.00 Uhr 18.03., 25.03., 08.04., 15.04., 22.04.
KURSORT	Lindenhofstrasse 1 8180 Bülach
LEITUNG	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 150.- (5 × 90 Min.)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@ zh.pro-senectute.ch



Geistige Fitness (Grundkurs) in Zürich

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

WANN	Kurs 3: Dienstag, 09.30–11.45 Uhr 16.04.–04.06.
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Min.+Pause)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Geistige Fitness (Aufbaukurs) in Zürich

Gedächtnis-Training haben Sie bereits kennengelernt. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

WANN	Kurs 4: Dienstag, 14.00–16.15 Uhr 16.04.–04.06.
LEITUNG	Annette Zanoni, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 220.– (8×120 Min.+Pause)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich
INFO/ ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Gedächtnis-Träff in Zürich

Viel beschäftigt, fast keine Zeit! Und doch wollen Sie Ihr Gedächtnis fit halten. Im monatlichen «Träff» haben Sie hierzu Gelegenheit. Im April startet die nächste Serie mit 6 Monatstreffen.

WANN	Montag, 14.00–15.45 Uhr 29.04., 27.05., 17.06., 19.08., 16.09. und 21.10.
LEITUNG	Carla Wagner, Gedächtnistrainerin SVGT
KOSTEN	CHF 160.– (6×90 Min.+Pause)
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich

INFO/ ANMELDUNG	Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch
--------------------	--

Gedächtnis-Club in Winterthur

WANN	Mittwoch, 09.30–11.30 Uhr 13.03., 17.04., 15.05.
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Maria Holenstein und Ruedi Egli, Gedächtnistrainer SVGT
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen (Abo für 5 oder 10 Termine)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch

MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL



COMPUTERKURSE IN BÜLACH

KURSORT	Berufsschule Bülach Schwarzgruebstrasse 28 8180 Bülach
LEITUNG	Lehrpersonen der Berufsschule Bülach
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Veronika Eggenberger 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 7 und Office 2010

PC-Grundlagen (Einstieg)

Ein Einsteigerkurs für SeniorInnen, die sich mit der Arbeit am Computer erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen.

WANN	Dienstag, 09.30–11.20 Uhr, 15.05.–03.07. Kurs: pc-g60-e2
KOSTEN	CHF 310.– (8×110 Min.)

PC-Grundlagen (Vertiefung)

Sie haben bereits einen Einsteigerkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Im Kurs erstellen Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur (Explorer) und lernen Word kennen.

WANN	Dienstag, 15.50 – 17.40 Uhr, 14.05.–02.07. Kurs: pc-g60-v2
KOSTEN	CHF 310.– (8×110 Min.)

Internet- und E-Mail-Grundlagen

Lernen Sie die Möglichkeiten des Internets kennen. Im Kurs richten Sie sich E-Mail-Konten, Ordner und Ihr persönliches Adressbuch ein.

WANN	Mittwoch, 13.50–15.40 Uhr, 15.05.–12.06. Kurs: pc-g60-i
KOSTEN	CHF 280.– (5×110 Minuten)

COMPUTERKURSE IN ZÜRICH

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstrasse 145, 8032 Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 7 und Microsoft Office 2010

Einsteigerkurse

Lernen Sie die wesentlichen Einsatzmöglichkeiten des Computers kennen: Texte mit Word schreiben, Dateien verwalten, Informationen im Internet suchen und E-Mails schreiben.

WANN	Kurs 3: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 09.04.–14.05. Kurs 4: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 07.06.–12.07.
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6×180 Min.)



Internet und E-Mail

Gezielte Suche im Internet, Senden von E-Mails und Sicherheit im Netz.

WANN	Kurs 2: Freitag, 09.00–12.00 Uhr 08.03.–22.03.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Minuten)

Gemeinschaft im Netz

Foren und soziale Netzwerke (Facebook, Seniorweb usw.) kennenlernen, telefonieren mit Skype und Youtube entdecken.

WANN	Kurs 02: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 08.03.–22.03.
KOSTEN	CHF 370.– inkl. Kopfhörer (3 × 180 Minuten)

Tablet-Grundkurse (iPad)

Tablet-Computer sind leicht zu bedienen und handlich. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Ausserdem laden Sie interessante Programme («Apps») auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse notwendig.

WANN	Kurs 01a: Dienstag, 09.00–12.00 Uhr 04.06.–02.07. Kurs 01b: Dienstag, 13.30–16.30 Uhr 04.06.–02.07.
KOSTEN	CHF 575.– (5 × 180 Min.), für EL-BezügerInnen: CHF 275.–

Tablet-Grundkurse (Android)

Vielleicht haben Sie sich für ein Tablet mit dem Betriebssystem Android entschieden. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Lerninhalte: siehe Tablet-Grundkurse (iPad).

WANN	Kurs 02: Freitag, 13.30–16.30 Uhr 12.04.–17.05.
KOSTEN	CHF 575.– (5 × 180 Min.), für EL-BezügerInnen: CHF 275.–



Fotos: Fotolia

Computeria Meilen

Die Computeria hat ein breites Angebot an Computer- (Windows und Mac) und Smartphone-Kursen. Erfahrene Mitarbeitende der Computerschule Meilen (vorwiegend im Seniorenalter) leiten die Kurse. Ausserdem findet jeden 2. Monat ein «Compi-Treff» statt, bei dem sich Interessierte über Fachthemen austauschen und Vorträge halten.

WANN	Neue Kurse beginnen in der Woche ab 2. April. Tag der offenen Tür: 12.04., 09.00–12.00 u. 13.30–16.00 Uhr (ohne Anmeldung) Computeria-Treff: 05.03 und 07.05, 09.15–11.15 Uhr
KURSORT	Alterszentrum Platten Plattenstrasse 62, 8706 Meilen
INFO/ ANMELDUNG	Senioren-Info-Zentrale 058 451 53 30 senioren.infozentrale@gmx.ch www.computeriameilen.ch

Computeria Schlieren

Einführungskurse: Erste Schritte mit dem Computer (Windows 7); Texte mit Word; Excel-Tabellen mit Zahlen; Internet + E-Mail und Fotos am Computer. Vertiefungskurs: Texte mit Word

WANN	Kursdaten auf Anfrage und auf Website (s. unten) Kurszeiten: vormittags, 09.30–11.45 Uhr und nachmittags, 14.00–16.15 Uhr
KURSORT	Restaurant Mühleacker Mühleackerstrasse 15 8952 Schlieren
LEITUNG	Fr. Edelmann, Fr. Fröhlich, Fr. Porath, Hr. Wenzl
KOSTEN	CHF 250.–/Kurs (inkl. Pausengetränk) + CHF 25.– für Kursunterlagen (4 Doppellektionen)
INFO/ ANMELDUNG	Computeria Schlieren 058 451 52 00 DC.Limmattal-Knonaueramt@zh.pro-senectute.ch www.computeria-schlieren.ch

Computeria 60+ Winterthur

WANN	Samstag, 08.30–11.10 Uhr 23.02., 02.03., 16.03.2013 (ohne Anmeldung) 09.03., 23.03, 13.04. und 25.05. Spezialanlässe (Anmeldung erforderlich)
------	---

KURSORT	Berufsfachschule (BFS), Lagerhausstr. 5, Winterthur
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen
KOSTEN	CHF 20.– (pro Morgen zuzügl. Material CHF 5.–)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, OV Oberwinterthur Hugo Rütli, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch

Computeria Zürich

Eine Gruppe von computerinteressierten SeniorInnen trifft sich regelmässig, tauscht sich über PC-Probleme aus und präsentiert anderen Fachvorträge.

WANN	Jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat, ab 14.00 Uhr
KURSORT	1. Mittwoch: Personalrestaurant Migros, Limmatplatz (im 4. Stock), Zürich 2. Mittwoch: Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146, Zürich
KOSTEN	keine (Kaffeetreffs und Workshops), CHF 10.– (Fachvorträge inkl. Pausengetränk)
LEITUNG	Freiwillige
INFO	Werner Züst, 044 362 28 09 info@computeria-zuerich.ch www.computeria-zuerich.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Handy-Kurse in Zürich

Sie lernen, mit dem Handy zu telefonieren, Kurznachrichten zu versenden und Ihr Adressbuch einzurichten. Vorkenntnisse sind keine notwendig. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Handy mit.

WANN	Kurs 1 (Nokia): Dienstag, 09.00–10.30 Uhr 05.03. und 19.03. Kurs 2 (alle Modelle ausser Nokia): Dienstag, 11.00–12.30 Uhr, 05.03. und 19.03.
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 110.– inkl. Kursmaterial (2 × 90 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch



Handy-Kurse Doro PhoneEasy in Zürich

Sie erwerben das Seniorenhandy Doro PhoneEasy 612 und lernen, damit zu telefonieren (inkl. Notruf) und Kurznachrichten zu versenden.

WANN	Kurs 1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr 05.03. und 19.03. Kurs 2: Dienstag, 15.30–17.00 Uhr 05.03. und 19.03.
LEITUNG	Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior
KOSTEN	CHF 270.– (inkl. Handy) (2 × 90 Minuten); für EL-BezügerInnen: CHF 70.– (inkl. Handy)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

SPRACHKURSE



Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch in Bülach

WANN	Montag–Freitag, genaue Zeiten auf Anfrage Sprachkurse mit untersch. Niveaustufen. Schnuppern ist jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 255.– (17 × 60 Minuten)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

Englisch-Konversationskurse (Stufe A2 oder B1) in Zürich

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Kursstufe A2: Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen. Kursstufe B1: Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen zusammenhängend äussern.

WANN	Kurs 06 (A2): Montag, 10.00–11.30 Uhr 15.04.–15.07. (ausser 22.04. und 20.05.) Kurs 08 (A2): Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr 11.04.–11.07. (ausser 25.04. und 09.05.) Kurs 09 (B1): Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr 11.04.–11.07. (ausser 25.04. und 09.05.) Kurs 10 (B1): Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr 11.04.–11.07. (ausser 25.04. und 09.05.)
LEITUNG	Gabriela Meier
KOSTEN	CHF 330.– (12 × 90 Min.)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

Erlebnis-Englisch (Stufe A2 oder B1-B2) in Zürich

Sie besichtigen interessante Orte in Zürich. Die jeweilige Führung erfolgt in verständlichem Englisch.

WANN	Kurs 03 (A2): Freitag, 09.30–11.30 Uhr 26.04.–05.07. (ausser 10.05.) Kurs 04 (B1-B2): Freitag, 13.30–15.30 Uhr 26.04.–05.07. (ausser 10.05.)
LEITUNG	Barbara Ambühl
KOSTEN	CHF 275.– (10 × 120 Min.)
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@zh.pro-senectute.ch

AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

Kulturgruppe - Erlebtes mit Gleichgesinnten teilen

In der Kulturgruppe besuchen kulturinteressierte SeniorInnen Veranstaltungen, Museen und Ausstellungen, werfen Blicke hinter die Kulissen von Konzert- oder Theaterbühnen, knüpfen neue Kontakte, tauschen Gedanken aus und wirken aktiv an der Programmgestaltung mit.

WANN	2. und 4. Dienstag des Monats
ORT	Besammlung meistens am HB Zürich, Fahrten in die Umgebung.
LEITUNG	Alex Villiger
KOSTEN	Jahresbeitrag Fr. 65.–/Pers., Fr. 120.–/Paar
INFO/ ANMELDUNG	Alex Villiger 044 422 45 28

Erzähl-Café in Bülach

Wir tauschen uns über Alltagsfreuden, Lustiges und Amüsantes aus und erinnern uns: Das waren noch Zeiten!

WANN	Freitag, 14.00–16.00 Uhr 22.03., 26.04., 28.06., 26.07.
KOSTEN	keine
KURSORT/ INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh.pro-senectute.ch

Erzählcafé in Winterthur

Sich Zeit nehmen, einander erzählen, zuhören, schweigen... Gedanken in Worte fassen, philosophieren und sich erinnern.

WANN	Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr 27.02. und 27.03.
LEITUNG	Astrid Schöni
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Diskussionsrunde 60+ – Zeitgenössische Texte aus Hörbüchern in Zürich

Zuhören – diskutieren – Meinungen austauschen. Diese Gruppe eignet sich auch für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen.

WANN	jeden 2. Donnerstag, 09.30–11.30 Uhr 7.03., 21.03., 4.04., 18.04., 2.05., 16.05., 30.05.
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstrasse 94a 8008 Zürich
LEITUNG	Vera Nicolay
KOSTEN	keine
INFO	Vera Nicolay 044 342 43 75 vera4@gmx.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Bücherstammtisch in Winterthur

Sie lesen gerne und möchten sich mit anderen darüber unterhalten.

WANN	Montag, 09.30–11.30 Uhr 04.03. und 06.05.
LEITUNG	Ursula Schwickert
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Märchen – von edlen und anderen Steinen

Sie hören ein Märchen, gehen der Geschichte auf den Grund und stellen eine Verbindung zur heutigen Zeit her.

WANN	Dienstag, 09.30–11.30 Uhr 19.03. und 23.04.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals, Märchenerzählerin, Erwachsenenbildnerin
KOSTEN	CHF 20.– pro Morgen
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	058 451 54 29

Stubete «zäme singe» in Winterthur

WANN	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 19.03., 23.04. und 18.06.
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4 8400 Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
KOSTEN	Keine
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@zh.pro- senectute.ch
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

Senioren-Orchester Zürich: Musiker gesucht!

Das 25-köpfige Orchester musiziert in Salon-Orchester-Besetzung. Über das Jahr finden 20 Proben und 20 Auftritte in Senioreneinrichtungen statt. Gesucht werden insbesondere Violine/Bratsche, Cello, Klarinette, Oboe, Posaune, Saxofon, Querflöte und Perkussion.

WANN	Mittwoch, 14.00–15.30 Uhr (Proben)
ORT	Kirchgemeindehaus Felix + Regula, Hirzelstr. 22, 8004 Zürich
LEITUNG	Hansjörg Veltin und William Gurtner
KOSTEN	Keine
INFO/ ANMELDUNG	Ralph Brem 044 821 08 24

Plastisches, figürliches Gestalten mit Einblick in die Kunstgeschichte

In Gruppen von 6 Personen gestalten Sie eigene Kunstwerke nach Ihren Vorstellungen und Ihrer Fantasie!

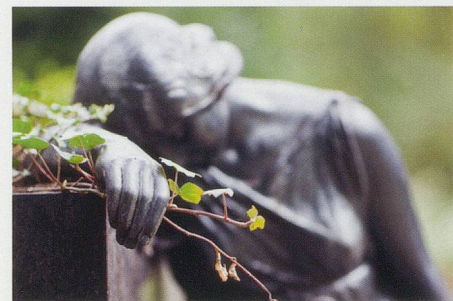
WANN	Freitag, 14.00–20.00 Uhr 24.05.2013 Samstag u. Sonntag, 10.00–16.00 Uhr 25.05. und 26.05.
KURSORT	Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach
LEITUNG	Frau Eva Ehrismann, Bildhauerin
KOSTEN	CHF 360.– (18 Std.)
INFO/ ANMELDUNG	PSZH, DC Bülach 058 451 53 00 veronika.eggenberger@zh. pro-senectute.ch

Selbst und bewusst zu neuer Lebenslust

Schluss mit Unsicherheit und Selbstzweifeln. Im Kurs wird mit praktischen Beispielen aus dem Alltag aufgezeigt, wie das angebotene starke Selbstbewusstsein im Laufe des Lebens ins Wanken geraten kann.

WANN	Samstag, 10.00–13.00 Uhr, 14.00–17.00 Uhr 20.04. und 27.04.
KURSORT	Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann, Kursleiterin FSB/SVEB Silvia Müller-Lässer, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
KOSTEN	CHF 420.–
INFO/ ANMELDUNG	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

Trauerprozesse – Umgang mit Trauer und Abschied



Verluste, Trennungen oder Todesfälle sind oft Schwerstarbeit für die Seele. Je besser es uns gelingt, die verschiedenen Trauerphasen zu bewältigen, umso besser sind die Aussichten, gestärkt und mit neuem Lebensmut aus der Krise hervorzugehen.

WANN	Dienstag u. Mittwoch, 10.00– 13.00 u. 14.00–17.00 Uhr 30.04. und 01.05.
KURSORT	Frohbergstrasse 43 8620 Wetzikon
LEITUNG	Karin Eschmann, Kursleiterin FSB/SVEB 1 Silvia Müller-Lässer, Trauer- und Sterbebegleiterin
KOSTEN	CHF 420.–
INFO/ ANMELDUNG	frauen-art 043 244 55 05 kurse@frauen-art.ch www.frauen-art.ch

AVANTAGE: VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

«Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung»

Langjährig bewährt sind die Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung. Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3.Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Leben Sie in einer Partnerschaft, besuchen Sie das Seminar idealerweise als Paar.

DAUER	Zwei Tage, 08.30–17.00 Uhr
WANN / ORT	28.02.–01.03. Winterthur 14.03.–15.03. Zürich 21.03.–22.03. Winterthur (Singles) 04.04.–05.04. Wetzikon 16.05.–17.05. Kappel a. Albis
KOSTEN	CHF 700.– (Einzelperson) / CHF 1350.– (Paar)
INFO / ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute ZH und BE 058 451 51 57 www.avantage.ch

FREIWILLIGENARBEIT

TREUHANDDIENST

Grundschulung Treuhanddienst Stadt Zürich und Zimmerberg

Dieser Einführungskurs ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst (Unterstützung älterer Menschen in administrativen/finanziellen Angelegenheiten). Vorgängig wird ein unverbindliches Abklärungsgespräch zur gegenseitigen Vorstellung und Eignung durchgeführt. Wir bitten Sie deshalb um frühzeitige Kontaktaufnahme.

WANN	Montagnachmittag, 25.03. und Dienstagmorgen, 26.03.
ORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich
LEITUNG	Susanne Keller und Hans Bachmann
KOSTEN	Keine
KONTAKT	Susanne Keller oder Hans Bachmann, 058 451 50 00 treuhanddienst@ zh.pro-senectute.ch
ANMELDUNG	Laufend

BEWEGUNG UND SPORT

Informationsveranstaltung Erwachsenensportleiter/-in

Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Velofahren und Wandern: Über 540 Gruppen sind regelmässig aktiv im Kanton Zürich. Geleitet werden diese von über 600 jüngeren und älteren Sportleitenden. Interessiert Sie diese Tätigkeit? An unverbindlichen Infoveranstaltungen wird über die Erwachsenenensportleiterausbildung und die Einsatzmöglichkeiten orientiert.

WANN	Donnerstag, 28.02., 18.00–19.30 Uhr Freitag, 22.03., 15.00–16.30 Uhr
KOSTEN	Keine
ORT / INFO / ANMELDUNG	PSZH, Forchstrasse 145 8032 Zürich, 058 451 51 31 sport@zh.pro-senectute.ch

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 1/2013 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

