

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 2

**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:** 04.05.2025

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



- 02 50 Jahre Bewegung und Sport
- 13 Mit Bildung und Kultur am Puls der Zeit

**JUBILÄUM** Seit fünf Jahrzehnten bietet Pro Senectute Kanton Zürich Sport- und Bewegungsaktivitäten für Frauen und Männer 60plus an. Was bei Pro Senectute Kanton Zürich vor 50 Jahren mit dem Fach Turnen begann, ist heute ein beeindruckender Dienstleistungsbereich.

# 50 JAHRE BEWEGUNG UND SPORT

Text//**TRIX ROTH**

Berthi Zellweger und Clara Bachofen waren es, welche 1959 Sportangebote zur Prävention von Risikofaktoren im Alter anregten. Sie hatten einen Artikel gelesen, dass in Schweden mit alten Leuten geturnt würde. «Das könnte man doch auch in der Schweiz machen, statt im Kaffee zu sitzen», sagten sie sich.

## Wie alles begann

Über 60 Interessierte fanden sich zur ersten Lektion in einer Turnhalle in Thalwil ein. Besucht wurden die Gruppenstunden auch von Ärzten, welche mit erhobenem Finger die Übungen beurteilten und schliesslich die Bodenübungen erlaubten. Ein Professor informierte in der Ärztezeitung über das neue, damals revolutionäre Angebot. Nach und nach wurden weitere Gruppen im Kanton Zürich gegründet. Anfänglich wurde noch in Rockgarderobe geturnt, bis diese doch eher unpraktischen Kleider mit den Jahren von einem lockereren Outfit, der Trainerbekleidung, abgelöst wurden.

Die Initiantinnen erkannten bald, dass das Altersturnen einem Bedürfnis entsprach und eine Ausbildung für neue Leiterinnen und Leiter notwendig wurde. Weder das Rote Kreuz, wo Clara Bachofen als Sekretärin arbeitete, noch der Verband Volksgesundheit waren jedoch an der Organisation einer Leiterschulung interessiert. Als Berthi Zellweger im Rahmen der Herbstsammlung für Pro Senectute unterwegs war, ging sie auf deren Verantwortlichen zu. Die Stiftung «Für das Alter», wie Pro Senectute Kanton Zürich dazumal hiess, war begeistert von der Idee. 1964 leitete Berthi Zellweger den schweizweit ersten Ausbildungskurs in Altersturnen (heute Fitness und Gymnastik). In dieser Schulung wurde unermüdlich geturnt, geübt, in kleinen Gruppen wiederholt und kommandiert. («Das Vorturnen im Spiegelbild, mit klarem, unmissverständlichem Kommando machte uns besonders Mühe!»)

> Sie finden weitere fotografische Eindrücke aus den Anfangsjahren auf den folgenden Seiten. Viel Vergnügen!



Die zwei Pionierinnen Berthi Zellweger (1913–2009, links) und Clara Bachofen (1909–1973, rechts).

## Mitmachen im August

Die abgebildeten Schwarz-Weiss-Fotos in diesem Heft zeigen Teilnehmende von Sportgruppen der 60er- und 70er-Jahre. Sind Sie interessiert, in den Gruppen von heute zu schnuppern? 33 spezielle Lektionen und Touren laden im ganzen Monat August im ganzen Kanton tagsüber zum kostenlosen Mitmachen ein. Getreu dem Motto «Für Gesundheit und Kontakt» wird gemeinsam Sport getrieben und die Geselligkeit gepflegt. Organisiert und geleitet werden die Angebote von erfahrenen Sportleitenden. Sie sind herzlich eingeladen, wir freuen uns auf Sie!

- |            |                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------|
| 6. August  | Alles fährt Rad am Greifensee                       |
| 7. August  | Sternvelofahrt Zimmerberg                           |
| 7. August  | Sternwanderung Zimmerberg                           |
| 11. August | Nordic Walking Riedwanderung im Hochlandmoor Hinwil |
| 12. August | Sternwanderung im Zürcher Oberland                  |
| 13. August | Sternwanderung im Zürcher Unterland                 |
| 13. August | Velorundfahrt im Furttal                            |



Sportfest 1977 in Zürich-Fluntern.



## Das Angebot heute

- > 14 Sportarten
- > 521 Angebote wöchentlich
- > über 20 000 Teilnehmende jährlich
- > 562 freiwillige Erwachsenen-sport-leitende und 32 Sportkursleitende

|            |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |
|------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 18. August | Nordic Walking entlang der «Grünen Grenze» Rafz                 | 27. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Wanderung im Reppischtal                                                 |
| 18. August | Orientierungswandern in der Stadt Zürich                        | 27. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Aqua-Gymnastik für einen starken Rücken in Zürich                        |
| 18. August | Tanzen zu Volksmusik in Oberrieden                              | 27. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Fitness: Koordination in Zürich                                          |
| 19. August | Nordic Walking im Lindbergwald in Winterthur                    | 27. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Fitness: Kraft und Balance zu Musik in Effretikon                        |
| 20. August | Aqua-Fitness: Spass am Nass mit ABBA in Winterthur              | 27. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Fitness: Sturzprophylaxe – Gleichgewicht und Beinkraft in Affoltern a.A. |
| 21. August | Mit dem Velo das Limmattal kennenlernen                         | 28. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Aqua-Fitness: Spass haben und fit bleiben in Zürich                      |
| 21. August | Velo-Panoramatour im Zürcher Oberland                           | 28. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Internationale Tänze in Meilen                                           |
| 22. August | Fitness: Sturzprophylaxe für Männer über 65 Jahre in Winterthur | 28. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Internationale Tänze in Winterthur                                       |
| 25. August | Nordic Walking durchs Limmattal                                 | 28. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Fitness: Spass für sportliche Senioren in Uster                          |
| 25. August | Aqua-Fitness: Spass haben und fit bleiben in Meilen             | 28. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Internationale Tänze in Zürich                                           |
| 25. August | Fitness: Gymnastik für Rücken und Bauch in Oetwil am See        | 29. August                                                                                                                                                                                                                                                           | Aqua-Fitness mit Musik in Wald                                           |
| 26. August | Nordic Walking am schönen Greifensee                            | Die Broschüre mit den Detailbeschreibungen aller Angebote ist aufgeschaltet unter <a href="http://www.pszh.ch">www.pszh.ch</a> > Unser Angebot > Bewegung und Sport oder kann bestellt werden unter 058 451 5131, <a href="mailto:sport@pszh.ch">sport@pszh.ch</a> . |                                                                          |
| 26. August | Velotour Bichelsee                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |
| 26. August | Fitness: Sturzprävention in Wädenswil                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |
| 26. August | Fitness: Kraft, Balance und Spiel in Bülach                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |

## SPORTGRUPPEN

Die offenen Sportgruppen für

- > Aqua-Fitness
- > Fitness/Gymnastik
- > Internationale Tänze
- > Nordic Walking und Walking
- > Schneeschuhlaufen
- > Velofahren
- > 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.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport;
  - oder werden jährlich einmal publiziert im AKTIV. In dieser Ausgabe:

Nordic Walking und Walking, Velofahren und Wandern.

- > Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking, Wandern: Die Detailprogramme der einzelnen Touren sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://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.

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges 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 Hüft-

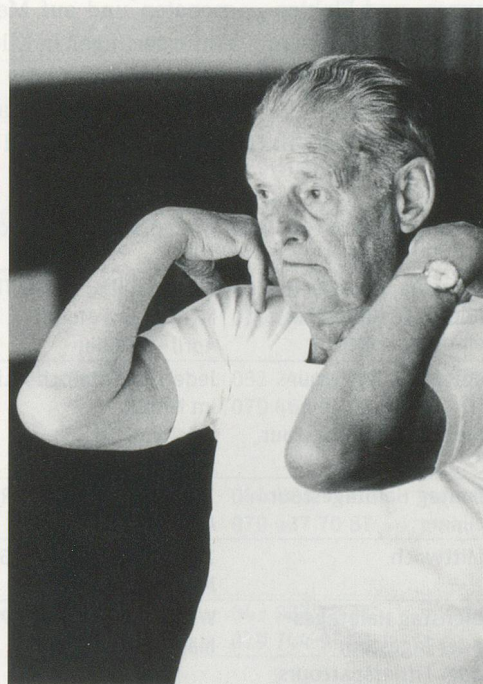
gelenken massiv reduziert wird. Gleichzeitig werden die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur gelöst. Unten aufgelistet finden Sie die aktuell im Kanton Zürich angebotenen Gruppen Nordic Walking und Walking,

welche sich in der Regel einmal wöchentlich treffen. Sie sind herzlich willkommen! Setzen Sie sich einfach mit der entsprechenden Leiterin oder dem entsprechenden Leiter in Verbindung.

| ORTSCHAFT        | NORDIC WALKING/<br>WALKING    | TREFFORT                                          | TAG/ZEIT                       | LEITER/-INNEN             | TELEFON/E-MAIL                                                                            |
|------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dübendorf        | Nordic Walking                | Kirche Wil<br>beim Brunnen                        | Freitag<br>09.00–10.30 Uhr     | Isabella Heller           | 044 946 21 46<br><a href="mailto:jsabella.heller@gmail.com">jsabella.heller@gmail.com</a> |
| Dürnten/Tann     | Nordic Walking                | Schulhaus Blatt                                   | Freitag<br>09.00–10.30 Uhr     | Ursula Kunz               | 055 240 61 06<br><a href="mailto:fam-kunz@bluewin.ch">fam-kunz@bluewin.ch</a>             |
| Forch (Ebmingen) | Nordic Walking                | Parkplatz<br>Süessblätz                           | Donnerstag,<br>09.00–10.30 Uhr | Susanne Marti             | 044 980 03 58<br><a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>       |
| Forch (Zumikon)  | Walking                       | Parkplatz<br>Restaurant Krone                     | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr    | Susanne Marti             | 044 980 03 58<br><a href="mailto:susannemarti@ggaweb.ch">susannemarti@ggaweb.ch</a>       |
|                  | Walking                       | Parkplatz<br>Restaurant Krone                     | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr  | Bettina Ledesma<br>Keller | 043 495 62 44                                                                             |
| Geroldswil       | Nordic Walking                | Sportplatz Werd                                   | Montag<br>09.00–10.30 Uhr      | Monica Bamert             | 077 468 30 12<br><a href="mailto:monica.bamert@hisppeed.ch">monica.bamert@hisppeed.ch</a> |
| Gossau/Grünigen  | Nordic Walking                | Parkplatz Ober-<br>stufenschulhaus<br>Berg Gossau | Donnerstag<br>14.00–15.30 Uhr  | Erika Hug                 | 044 935 37 25<br><a href="mailto:erihug@alpinenet.ch">erihug@alpinenet.ch</a>             |
| Hedingen         | Nordic Walking und<br>Walking | Am Weiher                                         | Montag<br>08.30–09.45 Uhr      | Uta Koch                  | 044 761 34 50<br><a href="mailto:hpukoch@sunrise.ch">hpukoch@sunrise.ch</a>               |
| Hinwil           | Nordic Walking und<br>Walking | Parkplatz Sport<br>Trend Shop                     | Montag<br>09.00–10.30 Uhr      | Toni Schnetzer            | 044 937 11 42<br><a href="mailto:a.schnetzer@hisppeed.ch">a.schnetzer@hisppeed.ch</a>     |
| Hittnau          | Nordic Walking                | Schützenhaus<br>(Nauenstrasse)                    | Montag<br>14.00–15.30 Uhr      | Brigitte Wüest            | 044 950 43 64<br><a href="mailto:b.wueest@cablenetswiss.ch">b.wueest@cablenetswiss.ch</a> |

| ORTSCHAFT     | NORDIC WALKING/<br>WALKING    | TREFFORT                                | TAG/ZEIT                                                                                | LEITER/-INNEN          | TELEFON/E-MAIL                             |
|---------------|-------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|
| Höri          | Nordic Walking                | Glatthalle                              | Donnerstag<br>09.00–10.00 Uhr                                                           | Margrith Wenk          | 044 858 10 90<br>maggie.wenk@hispeed.ch    |
| Opfikon       | Nordic Walking/Walking        | Familiengärten<br>Hauacker              | Montag,<br>08.00–09.30 Uhr<br>(Juni–August),<br>09.00–10.00 Uhr<br>(September–Mai)      | Karl Mäder             | 044 810 77 83<br>kari.maeder@bluewin.ch    |
| Ossingen      | Walking                       | Bahnhof                                 | Montag<br>09.00–10.00 Uhr                                                               | Monika Dünki           | 052 317 38 91                              |
| Rafz          | Nordic Walking                | Brünneli im Tal<br>(alter Vitaparcours) | Montag<br>09.00–10.30 Uhr                                                               | Walter Isaak           | 044 869 12 57<br>iisaak@bluewin.ch         |
| Rüti          | Walking                       | Fussballplatz Rüti                      | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr                                                           | Cornelia Blum          | 044 926 23 41<br>blumcor@bluewin.ch        |
|               | Nordic Walking                | Parkplatz Amtshaus                      | Dienstag<br>09.00–10.30 Uhr                                                             | Toni Schnetzer         | 044 937 11 42<br>a.schnetzer@hispeed.ch    |
| Schlieren     | Walking                       | Parkplatz<br>Trublerhütte               | Dienstag,<br>09.00–10.30 Uhr<br>(April–September),<br>13.30–15.00 Uhr<br>(Oktober–März) | Elfi Scheurer          | 044 730 59 77<br>elfischeurer@bluewin.ch   |
| Schönenberg   | Nordic Walking                | Parkplatz Sonne                         | Donnerstag<br>14.00–15.15 Uhr                                                           | Rosmarie Horath        | 044 788 22 62<br>paul.horath1@bluewin.ch   |
| Schwerzenbach | Nordic Walking                | Tennishaus                              | Dienstag<br>09.00–11.00 Uhr                                                             | Erika Schaffert        | 044 825 41 48<br>erika.schaffert@ggaweb.ch |
| Stadel        | Nordic Walking<br>und Walking | Oberstufen-Schul-<br>haus               | Donnerstag<br>18.30–19.30 Uhr                                                           | Corinne Obrist         | 044 858 29 30<br>saco.obrist@hispeed.ch    |
| Steinmaur     | Nordic Walking<br>und Walking | Schützenhaus                            | Dienstag<br>16.30–17.45 Uhr<br>(im Sommer)<br>14.00–15.15 Uhr<br>(im Winter)            | Bettina Imfeld         | 044 853 35 27<br>bettina.imfeld@bluewin.ch |
| Thalwil       | Nordic Walking                | Sportanlage Brand                       | Dienstag<br>09.00–10.30 Uhr                                                             | Günther<br>Antesberger | 079 688 13 75<br>nordictainer@europe.com   |
| Uitikon       | Walking                       | Im Spilhöfler                           | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr                                                             | Kay Sokoll             | 044 491 46 42<br>k.sokoll@bluewin.ch       |

&gt;&gt;


Links: Männer-  
turnen in  
Wallisellen.

Rechts: Versunken in  
die Übung.

| ORTSCHAFT                    | NORDIC WALKING/<br>WALKING    | TREFFORT                                                                                                 | TAG/ZEIT                                                        | LEITER/-INNEN                      | TELEFON/E-MAIL                                              |
|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Urdorf                       | Nordic Walking                | Parkplatz<br>Zwischenbächen                                                                              | Dienstag<br>16.00 Uhr oder<br>17.30 Uhr<br>(je nach Jahreszeit) | Sandra Sommer                      | 044 734 32 47<br>sommer.flyaway@bluewin.ch                  |
| Volketswil                   | Nordic Walking                | Quartieranlage<br>Kindhausen                                                                             | Dienstag<br>19.00–20.30 Uhr                                     | Jsabella Heller                    | 044 946 21 46<br>jsabella.heller@gmail.com                  |
| Winterthur (Ober-)           | Nordic Walking                | Bäumli Goldenberg                                                                                        | Dienstag<br>09.00–10.15 Uhr                                     | Lilli Meyenhofer-<br>Baltensperger | 052 338 33 88<br>baltensperger@hotmail.com                  |
| Winterthur<br>(Töss)/Dättneu | Nordic Walking                | Bushaltestelle<br>Freizeitanlage                                                                         | Donnerstag<br>09.00–10.30 Uhr                                   | Heidi Villiger                     | 052 233 01 16<br>hehp.villiger@hispeed.ch                   |
| Winterthur<br>(Wülflingen)   | Walking                       | Kath. Kirche<br>St. Laurentius                                                                           | Dienstag<br>14.00–15.30 Uhr<br>Donnerstag<br>09.00–10.30 Uhr    | Brigitte Lyner<br>Edith Geeler     | 052 222 09 63<br>052 222 17 14                              |
| Wolfhausen                   | Nordic Walking<br>und Walking | Landi Tankstelle                                                                                         | Mittwoch<br>08.30–10.00 Uhr                                     | Ruth Marty                         | 055 243 29 89                                               |
| Zürich, Kreis 7              | Nordic Walking                | Witikon, Bus-<br>Endstation<br>Kienastewiesweg<br>(Nr. 34) hinter<br>städt. Pflege-<br>zentrum im Garten | Montag<br>13.00–14.30 Uhr                                       | Margrit Ziebold                    | 043 499 94 91<br>ziebi@bluewin.ch                           |
| Zürich, Kreis 11             | Walking                       | Seebach,<br>Bushaltestelle<br>Schönauring (Nr. 75)                                                       | Montag<br>09.00–10.30 Uhr                                       | Lydia und Ernst<br>Rütti           | 044 302 49 82<br>lydia.ruetti@gmx.ch<br>ernst.ruetti@gmx.ch |
| Zürich, Kreis 11             | Nordic Walking                | ETH Hönggerberg                                                                                          | Mittwoch<br>18.45–20.00 Uhr                                     | Eveline Kipfer                     | 079 391 10 17<br>eveline.kipfer@bluewin.ch                  |
| Zürich, Kreis 11             | Walking                       | Affoltern, Parkplatz<br>Sportplatz Fronwald                                                              | Donnerstag<br>09.00–10.15 Uhr                                   | Esther Mohr                        | 044 341 47 17<br>esther.mohr@bluewin.ch                     |

## VELOFAHREN

Die Velogruppen sind auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrovers, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen unterwegs. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und

je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch in den Wintermonaten und auf Mehrtagestouren. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten sind jeweils in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter

[www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Koordinatorin oder beim Koordinator bezogen werden.

\* Diese vier Gruppen bieten auch Mountainbiketouren an.

| VELOGRUPPE             | TOURENTAG UND<br>TOURENTYP                                        | HÄUFIGKEIT                                                         | KOORDINATOR/-IN     | TELEFON                        | E-MAIL                            |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Bülach*                | Dienstag Halbtages-<br>oder Tagestour, Montag<br>Mountainbiketour | Wöchentlich,<br>MTB 2 × pro Monat<br>April–Oktober                 | Thedy Vollenweider  | 044 865 10 48<br>078 865 86 99 | thedy.vollenweider@<br>hispeed.ch |
| Dielsdorf              | Mittwoch Tagestour<br>Dienstag Trainingstour                      | Jeden 2. Mittwoch<br>im Monat,<br>wöchentlich,<br>je April–Oktober | Lisbeth Burren      | 044 853 02 42<br>079 742 80 41 | hn.burren@bluewin.ch              |
| Dübendorf              | Freitag Halbtagestour                                             | 2 × pro Monat<br>April–Oktober                                     | Rolf Andenmatten    | 043 333 45 16<br>079 405 69 72 | rolfandenmatten@<br>bluewin.ch    |
| Entlisberg             | Mittwoch                                                          | 2 × pro Monat<br>März–Oktober                                      | Günther Antesberger | 044 720 50 65<br>079 688 13 75 | nordictrainer@europe.com          |
| Furttal/<br>Regensdorf | Dienstag Halbtages-<br>oder Tagestour<br>oder Fitnessparcours     | Wöchentlich<br>März–Oktober                                        | Peter Nell          | 044 845 06 16<br>079 335 48 04 | isynell@bluewin.ch                |



Links: Freud-  
volles Turnen auf  
dem Stuhl.

Rechts: Gymnas-  
tische Übungen  
in Rockgarderobe.

| VELOGRUPPE                          | TOURENTAG UND TOURENTYP                                                                         | HÄUFIGKEIT                       | KOORDINATOR/-IN | TELEFON                        | E-MAIL                       |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|--------------------------------|------------------------------|
| Gossau                              | Dienstag                                                                                        | 1–2 × pro Monat<br>April–Oktober | Silvia Zahnd    | 044 935 24 16<br>078 614 93 00 | pesilzahnd@bluewin.ch        |
| Hinwil                              | Mittwoch                                                                                        | Wöchentlich<br>April–Oktober     | Urs Kocher      | 055 243 20 47<br>079 283 17 42 | urskocher@bluewin.ch         |
| Illnau–Effretikon*                  | Dienstag Velotour<br>und Mountainbiketour                                                       | April–November                   | Margrit Obrist  | 052 345 28 92<br>079 247 58 55 | margritobrist@<br>bluewin.ch |
| Limmattal                           | Donnerstag                                                                                      | 2–3 × pro Monat<br>April–Oktober | Monica Bamert   | 077 468 30 12                  | monica.bamert@hisppeed.ch    |
| Mettmenstetten                      | Donnerstag Tagestour                                                                            | 2 × pro Monat<br>April–Oktober   | Jürg Graf       | 044 768 31 32<br>079 620 46 00 | jugraf@bluewin.ch            |
| Oberamt                             | Mittwoch Tagestour,<br>Donnerstag Verschiebe-<br>datum                                          | 1 × pro Monat<br>April–Oktober   | Martin Elmiger  | 044 764 00 02<br>079 297 22 00 | familie.elmiger@gmx.ch       |
| Pfannenstiel                        | Donnerstag                                                                                      | 1 × pro Monat<br>April–Oktober   | Walter Kuster   | 044 984 18 56                  | wm@ggaweb.ch                 |
| Rechtes<br>Zürichseeufer/<br>Meilen | Donnerstag                                                                                      | Wöchentlich<br>April–Oktober     | Kurt Metzler    | 044 773 19 90<br>079 403 21 93 | kmetzler@hisppeed.ch         |
| Uster / Pfäffikon                   | Donnerstag                                                                                      | Wöchentlich<br>April–Oktober     | Erich Peyer     | 044 942 36 25<br>079 716 91 47 | erich.peyer@bluewin.ch       |
| Wald /<br>Fiscenthal*               | Donnerstag, weitere<br>Touren (auch Mountain-<br>bike) auf Ansage                               | 2. + 4. Woche<br>April–Oktober   | Willy Schuler   | 055 246 31 30<br>079 545 76 10 | w.schuler1@bluewin.ch        |
| Winterthur                          | Dienstag Halbtages-<br>oder Tagestour,<br>Freitagvormittag<br>leichte Tour                      | Wöchentlich<br>April–Oktober     | Peter Sauter    | 052 242 65 74<br>079 460 24 17 | p.i.sauter@bluewin.ch        |
| Zimmerberg*                         | Dienstag und Donners-<br>tag Genuss- und Tages-<br>tour, Mountainbike-<br>Ausfahrten auf Ansage | April–Oktober                    | Werner Wäfler   | 044 784 51 89<br>079 437 70 87 | wernerwaefler@<br>gmail.com  |
| Zürich Nord                         | Mittwoch                                                                                        | 1–2 × pro Monat<br>April–Oktober | Niklaus Sigrist | 043 233 72 31<br>079 744 97 01 | nik.sigrist@bluewin.ch       |
| Zürich West                         | siehe <a href="http://www.pszh-sport.ch">www.pszh-sport.ch</a>                                  |                                  |                 |                                |                              |

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: Die 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-terminen für die einzelnen Wanderungen sind in den Detailprogrammen beschrieben. Diese sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) oder können direkt bei der Leiterin oder beim Leiter bezogen werden.

### Wandern am Wochenende

Auch in diesem Jahr führt die Wanderleiterin Hilde Fricker drei einfache Touren ohne spezielle Anforderungen an Samstagen bzw. an einem Sonntag durch.

Am **Samstag, 21. Juni**, führt die Wanderung von Rüti der Jona entlang nach Rapperswil. Bei der anschliessenden Schifffahrt ab Rapperswil sind auch nicht Wandernde willkommen.

Degersheim-Wissenbachschlucht-Salpeterhöhle-Flawil: Das ist der Weg am **Sonntag, 20. Juli**.

Die Zweiländertour vom **Samstag, 11. Oktober**, führt Sie zu Fuss von Barmen in der Schweiz nach Blumberg in Deutschland. Von dort erleben Sie eine eindruckliche Fahrt mit der Sauschwänzlebahn mit vielen Kehren und Viadukten nach Weizen. Zu Fuss geht es dann nach Schleithelm retour in die Schweiz.

Die Detailausschreibungen sind aufgeschaltet unter [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > Wandern > Gruppe Hinwil oder können bei der Leiterin Hilde Fricker unter 044 937 48 77, [hilde.fricker@sunrise.ch](mailto:hilde.fricker@sunrise.ch), bestellt werden.

| WANDERGRUPPE                                        | LEITER/-IN                                                     | TELEFON       | E-MAIL                                                                           |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Dällikon                                            | Stefanie Huber                                                 | 044 844 06 68 | <a href="mailto:stefanie_huber@bluewin.ch">stefanie_huber@bluewin.ch</a>         |
| Dägerlen                                            | Annemarie Zehnder                                              | 052 316 18 33 | <a href="mailto:annemarie.zehnder@gmx.ch">annemarie.zehnder@gmx.ch</a>           |
| Dänikon/Hüttikon                                    | Ernst Fiechter                                                 | 044 844 13 80 | <a href="mailto:ernst.f@bluewin.ch">ernst.f@bluewin.ch</a>                       |
| Dielsdorf                                           | Walter Trottmann                                               | 044 853 08 24 | <a href="mailto:walter.trottmann@bluewin.ch">walter.trottmann@bluewin.ch</a>     |
| Dürnten                                             | Christine Schüder Ritz                                         | 055 240 61 18 | <a href="mailto:schueder.ritz@bluewin.ch">schueder.ritz@bluewin.ch</a>           |
| Egg                                                 | Werner Kunz                                                    | 044 984 05 52 | <a href="mailto:wo.kunz@bluewin.ch">wo.kunz@bluewin.ch</a>                       |
| Eglisau                                             | Walter Schibli                                                 | 044 867 06 63 | <a href="mailto:waschi118@bluewin.ch">waschi118@bluewin.ch</a>                   |
| Fischenthal                                         | Hanny Heller                                                   | 055 245 18 88 | <a href="mailto:ha.heller@bluewin.ch">ha.heller@bluewin.ch</a>                   |
| Gossau/Grüt                                         | Marianne Anderegg                                              | 044 935 30 74 | <a href="mailto:anderegg9@hispeed.ch">anderegg9@hispeed.ch</a>                   |
| Hausen a. A.                                        | Hansruedi Billeter                                             | 044 764 03 73 | <a href="mailto:r.h.billeter@bluewin.ch">r.h.billeter@bluewin.ch</a>             |
| Hinwil                                              | Hildegard Fricker                                              | 044 937 48 77 | <a href="mailto:hilde.fricker@sunrise.ch">hilde.fricker@sunrise.ch</a>           |
| Kilchberg                                           | Helmut Strub                                                   | 044 715 52 16 | <a href="mailto:helmut.strub@bluewin.ch">helmut.strub@bluewin.ch</a>             |
| Maur, inkl. Ebmatingen, Binz, Aesch/Forch, Uessikon | Hanspeter Suter                                                | 044 980 25 01 | <a href="mailto:hsuter2@gmail.com">hsuter2@gmail.com</a>                         |
| Meilen                                              | siehe <a href="http://www.pszh-sport.ch">www.pszh-sport.ch</a> |               |                                                                                  |
| Mettmenstetten                                      | Hanna Keller                                                   | 044 767 01 20 | <a href="mailto:hanna.keller@bluewin.ch">hanna.keller@bluewin.ch</a>             |
| Niederhasli                                         | Margret Hörschläger                                            | 044 850 45 43 | <a href="mailto:roma.hoerschlaeger@bluewin.ch">roma.hoerschlaeger@bluewin.ch</a> |
| Oetwil am See                                       | Werner Rennhard                                                | 043 844 91 02 | <a href="mailto:werennhard@sunrise.ch">werennhard@sunrise.ch</a>                 |
| Otelfingen                                          | Marylise Erni                                                  | 044 844 30 12 | <a href="mailto:marerni@hispeed.ch">marerni@hispeed.ch</a>                       |
| Rüti                                                | Marianne Hobi                                                  | 055 240 94 76 | <a href="mailto:marianne.hobi@gmx.net">marianne.hobi@gmx.net</a>                 |
| Russikon                                            | Margreth Baer                                                  | 044 954 07 05 | <a href="mailto:juema.baer@bluewin.ch">juema.baer@bluewin.ch</a>                 |
| Schlieren                                           | Irma Reimann                                                   | 044 730 67 93 | <a href="mailto:irmareimann@bluewin.ch">irmareimann@bluewin.ch</a>               |
| Schwerzenbach                                       | Fredi Wicki                                                    | 044 825 46 21 | <a href="mailto:fredi.wicki@bluewin.ch">fredi.wicki@bluewin.ch</a>               |
| Stäfa                                               | Gabi Zimmermann                                                | 044 926 20 93 | <a href="mailto:gabi.zimmermann@bluewin.ch">gabi.zimmermann@bluewin.ch</a>       |
| Urdorf                                              | Marion Schlatter                                               | 044 734 38 88 | <a href="mailto:marion.schlatter7@bluewin.ch">marion.schlatter7@bluewin.ch</a>   |
| Uster                                               | Marcel Berthoud                                                | 044 940 93 25 | <a href="mailto:marcel.berthoud@bluewin.ch">marcel.berthoud@bluewin.ch</a>       |
| Wallisellen                                         | siehe <a href="http://www.pszh-sport.ch">www.pszh-sport.ch</a> |               |                                                                                  |
| Weisslingen                                         | Dorli Häberli                                                  | 052 233 45 65 | <a href="mailto:dorli.haeberli@bluewin.ch">dorli.haeberli@bluewin.ch</a>         |
| Wetzikon                                            | Werner Jordi                                                   | 044 940 72 05 | <a href="mailto:jordi-werner@bluewin.ch">jordi-werner@bluewin.ch</a>             |
| Zimmerberg                                          | Walter Krüsi                                                   | 044 784 24 33 | <a href="mailto:w.kruesi@bluewin.ch">w.kruesi@bluewin.ch</a>                     |
| Zollikerberg                                        | Karl Lang                                                      | 044 391 61 26 | <a href="mailto:kklang@bluewin.ch">kklang@bluewin.ch</a>                         |
| Zürich                                              | Rosmarie Meyer                                                 | 044 253 20 55 | <a href="mailto:meyer.ro@bluewin.ch">meyer.ro@bluewin.ch</a>                     |
| Zürich (Nord)                                       | siehe <a href="http://www.pszh-sport.ch">www.pszh-sport.ch</a> |               |                                                                                  |

## 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 Herzkreislauf. Dank des Widerstandes und des Auftriebs des Wassers werden die Gelenke gleichzeitig gut entlastet. Der Einstieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

## FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagentraining. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt, und der Bewegungsradius der Gelenke bleibt erhalten. Sonst wenig genutzte Muskeln werden kräftiger. Dadurch wird die Alltagsarbeit erleichtert und die Lebensqualität erhöht. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Der Einstieg in eine der über 320 Gruppen ist jederzeit möglich; gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

## SCHNEESCHUHLAUFEN

Ab Dezember 2014 finden wieder die beliebten Schneeschuhtouren statt.

## 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 auf Wunsch in die Kunst des Kartenlesens ein. Die Wanderungen mit Anlaufen verschiedener Stationen dauern jeweils ungefähr zwei Stunden und können allein 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 Detailauschreibung.

|                     |                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 02.06., 13.45 Uhr<br>Sihlwald, Bahnhof                           |
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 07.07., 10.15 Uhr<br>Arosa, Bahnhof                              |
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 18.08., 13.45 Uhr<br>Zürich, Brunnen Lindenhof                   |
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 01.09., 13.15 Uhr<br>Regensberg, Parkplatz<br>Schwimmbad         |
| WANN/<br>TREFFPUNKT | Montag, 06.10., 13.15 Uhr<br>Meilen, Restaurant Vorderer<br>Pfannenstiel |
| LEITUNG/<br>INFO    | Heinrich Sprecher<br>044 860 07 40<br>hesprechersa@hotmail.com           |

## INTERNATIONALE TÄNZE UND ROUND DANCE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen 34 Gruppen herzlich willkommen. 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. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englisch-Walzer, Two Step, Cha-Cha-Cha und Rumba werden dabei sorgfältig eingeführt und paarweise – auch Frauen tanzen zusammen – von allen Tänzerinnen und Tänzern gleichzeitig und immer nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten lässigen Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und auch immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/-in willkommen.

## THÉ DANSANT

Mit Bistrobetrieb und Live-Musik von Oldies, Walzer, Swing bis Rock'n'Roll.

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| WANN     | Dienstag,<br>17.06., 16.09.                           |
| ZEIT     | 14.00–17.00 Uhr                                       |
| EINTRITT | CHF 10.–                                              |
| ORT      | Tanzwerk101, Pfingstweid-<br>strasse 101, 8005 Zürich |



Links, Mitte:  
Sportfest in  
Zürich-Fluntern.

Rechts: Trugen  
Sie auch solche  
Badekappen?

## 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 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 5136, jeweils 08.00–12.00 Uhr  
sport@pszh.ch  
www.pszh.ch > Unser Angebot >  
Bewegung und Sport  
> Die Angebote richten sich  
an Interessierte 60plus.  
> Versicherung ist Sache der Teil-  
nehmenden.

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 allein in der Gruppe tanzen. Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen oder unverbindlich eine Schnupperlektion besuchen. Die Kurse werden nach den Sommerferien 2014 fortgesetzt.

### Laufende Kurse Mai bis Juli 2014

KURSDATEN/ SIEHE NACHSTEHEND  
-ORTE

EINSTIEG Jederzeit möglich

ANMELDUNG An PSZH

KOSTEN JE CHF 70.– (5 × 50 Minuten)  
NACH KURS- CHF 84.– (6 × 50 Minuten)  
DAUER CHF 98.– (7 × 50 Minuten)  
CHF 112.– (8 × 50 Minuten)  
CHF 126.– (9 × 50 Minuten)  
CHF 140.– (10 × 50 Minuten)

BEKLEIDUNG Bequeme Kleidung und Schuhe

### Affoltern am Albis

WANN Montag, 10.00–10.50 Uhr  
05.05.–30.06.  
(8 ×, ohne 09.06.)

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

LEITUNG Martina Foster

### Birmensdorf

WANN Donnerstag, 13.30–14.20 Uhr  
08.05.–10.07.  
(9 ×, ohne 29.05.)

KURSORT Gemeindezentrum Brüelmatt  
Dorfstrasse 10

LEITUNG Jutta Moser

### Bonstetten

WANN Dienstag, 13.00–13.50 Uhr  
06.05.–01.07. (9 ×)

KURSORT Turnhalle S1 Kreuzung  
Schachenstrasse/Schachenrain

LEITUNG Martina Foster

### Dietikon <sup>NEU</sup>

WANN Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
06.05.–08.07.  
(8 ×, ohne 10.06. und 17.06.)

KURSORT Alters- und Gesundheits-  
zentrum, Oberdorfstrasse 15

LEITUNG Monika Descombes

### Dübendorf

WANN Montag, 14.15–15.05 Uhr  
05.05.–07.07.  
(9 ×, ohne 09.06.)

KURSORT Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus  
Bahnhofstrasse 37

LEITUNG Thera Hildebrand-Feierabend

### Eglisau <sup>NEU</sup>

WANN Mittwoch, 13.00–13.50 Uhr  
07.05.–09.07.  
(8 ×, ohne 21.05. und 18.06.)

KURSORT Mehrzweckhalle Steinboden  
Rhyhaldenstrasse 72

LEITUNG Armin Läderach

### Embrach

WANN Montag, 16.30–17.20 Uhr  
05.05.–07.07.  
(8 ×, ohne 02.06. und 09.06.)

KURSORT KZU Kompetenzzentrum  
Pflege und Gesundheit  
Römerweg 51

LEITUNG Margrith Nagel

### Horgen

WANN Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
06.05.–08.07. (10 ×)

KURSORT Alterssiedlung Tannenbach  
Speerstrasse 9

LEITUNG Susana Barranco

### Kloten

WANN Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
07.05.–09.07.  
(8 ×, ohne 28.06. und 02.07.)

KURSORT Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstrasse 126

LEITUNG Werner Niederhäuser

### Meilen

WANN Mittwoch, 07.05.–09.07. (10 ×)  
10.00–10.50 Uhr  
11.00–11.50 Uhr,  
Freitag, 09.05.–11.07.  
(9 ×, ohne 30.05.)  
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  
05.05.–07.07.  
(8 ×, ohne 26.05. und 09.06.)

KURSORT Studio Allegria  
Kempttalstrasse 26

LEITUNG Caroline Gfeller

### Regensdorf

WANN Dienstag, 09.30–10.20 Uhr  
06.05.–08.07.  
(9 ×, ohne 24.06.)

KURSORT Ref. Kirchgemeindehaus  
Watterstrasse 18

LEITUNG Monika Stirnimann

### Richterswil <sup>NEU</sup>

WANN Freitag, 09.00–09.50 Uhr  
09.05.–04.07.  
(8 ×, ohne 30.05.)

|         |                                          |
|---------|------------------------------------------|
| KURSORT | Freizeitzentrum Bürgi<br>Gerbestrasse 19 |
| LEITUNG | Susana Barranco                          |

### Stäfa

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr<br>07.05.–09.07. (10×) |
| KURSORT | Mehrzweckhalle Beewies<br>Etzelstrasse 35        |
| LEITUNG | Verena Pickart Demont                            |

### Thalwil

|         |                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr<br>08.05.–10.07.<br>(9×, ohne 29.05.) |
| KURSORT | Pfisterschüür<br>Alte Landstrasse 104                             |
| LEITUNG | Susana Barranco                                                   |

### Urdorf

|         |                                                                                                                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 11.00–11.50 Uhr<br>05.05.–07.07.<br>(8×, ohne 09.06. und 16.06.)<br>Dienstag, 10.30–11.20 Uhr<br>06.05.–08.07.<br>(8×, ohne 10.06. und 17.06.) |
| KURSORT | Rhythmikraum Schulhaus Feld                                                                                                                            |
| LEITUNG | Monika Descombes                                                                                                                                       |

### Uster

|         |                                                                                  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 05.05.–07.07.<br>(9×, ohne 09.06.)<br>14.00–14.50 Uhr<br>16.10–17.00 Uhr |
| KURSORT | friz Freizeit- und Jugend-<br>zentrum, Zürichstrasse 30                          |
| LEITUNG | Marianne Schütz                                                                  |

### Volketswil

|         |                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------|
| WANN    | Freitag, 12.10–13.00 Uhr<br>09.05.–11.07.<br>(9×, ohne 30.05.) |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum<br>In der Au 1                            |
| LEITUNG | Marianne Schütz                                                |

### Wädenswil

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 09.00–09.50 Uhr<br>07.05.–09.07. (10×)  |
| KURSORT | Ref. Kirchgemeindehaus<br>Rosenmatt, Gessnerweg 5 |
| LEITUNG | Susana Barranco                                   |

### Winterthur (Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse)

|         |                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Dienstag, 06.05.–08.07. (10×)<br>14.00–14.50 Uhr<br>15.00–15.50 Uhr |
| KURSORT | Kongress- und Kirchgemeinde-<br>haus, Liebestrasse 3                |
| LEITUNG | Petra Erb                                                           |

### Winterthur (Kirchgemeinde Mattenbach)

|         |                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------|
| WANN    | Freitag, 09.10–10.00 Uhr<br>09.05.–04.07.<br>(8×, ohne 30.05.) |
| KURSORT | Evang.-Ref. Kirchgemeinde<br>Mattenbach<br>Unterer Deutweg 13  |
| LEITUNG | Petra Erb                                                      |

### Zürich-Albisrieden

|      |                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------|
| WANN | Montag, 16.00–16.50 Uhr<br>05.05.–30.06.<br>(8×, ohne 09.06.) |
|------|---------------------------------------------------------------|



**Leiter/-in Erwachsenen sport**  
Unsere Sportleitenden sind  
ausgebildet nach den Richtlinien  
des Bundesamts für Sport

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| KURSORT | Backstage Studio<br>Hardstrasse 81, 8004 Zürich |
| LEITUNG | Monika Bühlmann<br>(Ausbildnerin Everdance®)    |

### Zürich-Altstetten

|         |                                                                                  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 05.05.–07.07.<br>(9×, ohne 09.06.)<br>13.30–14.20 Uhr<br>14.30–15.20 Uhr |
| KURSORT | Tanzschule Galactic Dance<br>Albulastrasse 47, 8048 Zürich                       |
| LEITUNG | Isabella Ladner                                                                  |

### Zürich-Höngg <sup>NEU</sup>

|         |                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Dienstag, 06.05.–08.07. (10×)<br>09.30–10.20 Uhr                                  |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum Höngg,<br>Lila Villa, Limmattal-<br>strasse 214, 8049 Zürich |
| LEITUNG | Claudia Kindschi Meuli                                                            |

### Zürich-Hottingen

|         |                                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 12.05.–30.06.<br>(7×, ohne 09.06.)<br>14.00–14.50 Uhr<br>15.00–15.50 Uhr<br>16.00–16.50 Uhr |
| KURSORT | Gemeinschaftszentrum<br>Hottingen<br>Gemeindestr. 54, 8032 Zürich                                   |
| LEITUNG | Helen Rüegg                                                                                         |

>>



## Haarausfall? Brüchige Nägel?

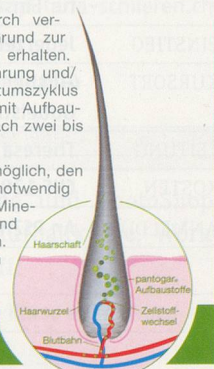
- Bei Haarausfall zur Stärkung des Haarwachstums<sup>1</sup>
- Wirkt vorbeugend gegen vorzeitiges Ergrauen
- Verbessert die Qualität und Elastizität Ihrer Fingernägel



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
[www.pantogar.ch](http://www.pantogar.ch)

Unsere Haare durchlaufen einen natürlichen Wachstumszyklus. Dadurch verlieren wir jeden Tag bis zu 80 Haare. Dies ist ganz normal und kein Grund zur Sorge. Durch eine kontinuierliche Erneuerung bleibt unsere Haarpracht erhalten. Jedoch können hormonelle Veränderungen, Infektionen, ungünstige Ernährung und/oder chronischer Stress die Haarwurzeln schädigen und den Wachstumszyklus stören. Wird die Versorgung der Haarwurzeln durch den Zellstoffwechsel mit Aufbau- und Nährstoffen unterbrochen oder massiv verringert, können die Haare nach zwei bis drei Monaten ausfallen.

pantogar® wirkt über die Blutbahn auf den Zellstoffwechsel ein. So ist es möglich, den Haaren und Nägeln die Aufbaustoffe, die zur Gesunderhaltung und Stärkung notwendig sind, zuzuführen. pantogar® enthält Vitamine der B-Gruppe, Aminosäuren, Mineralien und Spurenelemente. Vitamine der B-Gruppe, wie Pantothenäure und Thiamin sowie p-Aminobenzoesäure sind für Kopfhaut und Haar unentbehrlich. Der Pantothenäure kommt dabei eine besonders wichtige Funktion zu. Ein Mangel kann zu verstärktem Haarausfall und frühzeitigem Ergrauen führen.



<sup>1</sup> Bezogen auf das breite Indikationsspektrum von pantogar.  
<sup>2</sup> IMS, Hair loss products, MAT Dec 2012.



Merz Pharma (Schweiz) AG, 4123 Allschwil



## Zürich-Oberstrass

|         |                                                                            |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr<br>07.05.–09.07.<br>(8×, ohne 18.06. und 25.06.) |
| KURSORT | Tanzschule Dance it<br>Stäblistrasse 2, 8006 Zürich                        |
| LEITUNG | Monika Stirnimann                                                          |

## Zürich-Oerlikon

|         |                                                               |
|---------|---------------------------------------------------------------|
| WANN    | Montag, 16.25–17.15 Uhr<br>05.05.–07.07.<br>(9×, ohne 09.06.) |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren<br>Gubelstrasse 10, 8050 Zürich  |
| LEITUNG | Isabella Ladner                                               |

## Zürich-Wollishofen

|         |                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr<br>07.05.–09.07.<br>(9×, ohne 02.07.)          |
| KURSORT | Zürcher Gemeinschaftszentren<br>Neubühl, Erligatterweg 85<br>8038 Zürich |
| LEITUNG | Brigitte Mühlestein                                                      |

## 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, 07.05.–25.06.<br>09.15–10.15 Uhr<br>für Fortgeschrittene,<br>10.45–11.45 Uhr<br>für Einsteiger/-innen |
| EINSTIEG  | Jederzeit möglich                                                                                               |
| KURSORT   | Zürcher Gemeinschaftszentren<br>Gubelstrasse 10, 8050 Zürich                                                    |
| LEITUNG   | Theresa Martinelli                                                                                              |
| KOSTEN    | CHF 128.– (8×60 Minuten)                                                                                        |
| ANMELDUNG | An PSZH                                                                                                         |

## TAIJI/QI GONG

Die 9er-Form (Taiji) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie für sich eine vollständige Taiji-Form üben. Die 5 vorbereitenden Qi-Gong-Übungen lösen Blockaden und mehrten Ihre Lebensenergie. Und ganz von allein verbessern Sie Ihre Koordination, stärken den Kreislauf, festigen die Knochen und fühlen sich wohl.

## Zürich-Oerlikon

|           |                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------|
| WANN      | Mittwoch, 14.00–14.50 Uhr<br>07.05.–09.07.                   |
| EINSTIEG  | Jederzeit möglich                                            |
| KURSORT   | Zürcher Gemeinschaftszentren<br>Gubelstrasse 10, 8050 Zürich |
| LEITUNG   | Alfons Lötscher                                              |
| KOSTEN    | CHF 190.– (10×50 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<br>08.00 und 12.00 Uhr<br>gemäss Einteilung<br>Laufende Kursperiode:<br>April bis Juni<br>Nächste Kursperiode:<br>ab September |
| EINSTIEG           | Jederzeit möglich                                                                                                                                     |
| KURSORT            | Tennishalle Ambiance<br>8184 Bachenbülach<br>gegenüber Jumbo-Markt                                                                                    |
| KOSTEN             | Sommerperioden:<br>CHF 170.– pro Person<br>bei 4er-Gruppe,<br>CHF 215.– pro Person<br>bei 3er-Gruppe,<br>inkl. Platzmiete<br>(8×60 Minuten)           |
| LEITUNG            | Lilo Gubelmann und<br>Ursula Schrepfer                                                                                                                |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Lilo Gubelmann<br>044 860 08 48                                                                                                                       |

## Tennis in Buchs ZH

|                    |                                                                                                                                             |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Donnerstag (und evtl.<br>Mittwochmorgen) zwischen<br>08.00 und 11.00 Uhr<br>gemäss Einteilung<br>Neue Kurse auf Anfrage                     |
| EINSTIEG           | Jederzeit möglich                                                                                                                           |
| KURSORT            | Tenniscenter Furtbach<br>Furtbachstr. 22, 8107 Buchs<br>www.tennis-buchs.ch                                                                 |
| KOSTEN             | Sommerperioden:<br>CHF 170.– pro Person<br>bei 4er-Gruppe,<br>CHF 215.– pro Person<br>bei 3er-Gruppe,<br>inkl. Platzmiete<br>(8×60 Minuten) |
| LEITUNG            | Fredi Schnorf und Peter Nell                                                                                                                |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Fredi Schnorf<br>044 844 22 32 / 079 245 86 52<br>f.schnorf@bluewin.ch                                                                      |

## Tennis in Dürnten

|                    |                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN               | Freitagmorgen<br>08.00–09.00 Uhr<br>09.00–10.00 Uhr<br>10.00–11.00 Uhr<br>11.00–12.00 Uhr<br>Laufende Kursperiode:<br>09.05.–29.08.<br>(ohne Sommerferien)<br>Nächste Kursperiode:<br>05.09.–05.12.<br>(ohne Herbstferien) |
| EINSTIEG           | Jederzeit möglich                                                                                                                                                                                                          |
| KURSORT            | Tennishalle Dürnten<br>Bubikerstr. 43a, 8635 Dürnten                                                                                                                                                                       |
| KOSTEN             | Sommer- und Winterperioden:<br>CHF 264.– pro Person,<br>inkl. Platzmiete<br>(12×60 Minuten)                                                                                                                                |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Urs Senn<br>055 240 96 60 / 079 209 51 00<br>urs.senn@swissgmx.ch                                                                                                                                                          |

BEWEGUNG  
UND SPORT  seit 1964  
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.

**BILDUNG UND KULTUR**

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

**GESUNDHEIT UND PRÄVENTION****WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND****Selbst- und bewusst zu neuer Lebenslust – für Frauen**

Selbstbewusstsein kann im Laufe des Lebens ins Wanken geraten. Ziel ist es, mit diesen Erkenntnissen mehr Zufriedenheit und Selbstvertrauen zu gewinnen.

|         |                                                                                         |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | Freitag, 10.00–13.00 / 14.00–17.00 Uhr<br>05.09. und 12.09.                             |
| KOSTEN  | CHF 420.–<br>(inkl. Kursunterlagen)                                                     |
| LEITUNG | Karin Eschmann, Silvia Müller<br>Kursleiterinnen FSB/SVEB 1                             |
| KURSORT | Frohbergstr. 43, 8620 Wetzikon                                                          |
| INFO    | frauen-art<br>043 244 55 05 / 044 836 58 46<br>kurse@frauen-art.ch<br>www.frauen-art.ch |

**STADT ZÜRICH****Geistige Fitness (Aufbaukurs)**

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               | Dienstag, 09.30–11.45 Uhr<br>19.08.–23.09.                          |
| LEITUNG            | Annette Zanoni, Gedächtnis-trainerin SVGT                           |
| KOSTEN             | CHF 175.–<br>(6 × 120 Min. + Pause)                                 |
| KURSORT            | PSZH, DC Stadt Zürich                                               |
| INFO/<br>ANMELDUNG | Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@pszh.ch |

**BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND****Gedächtnis-Training (Grundkurs)**

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität.

|                     |                                                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                | Freitag, 14.00–15.30 Uhr<br>16.05.–13.06.                                     |
| KOSTEN              | CHF 150.– (5 × 90 Minuten)                                                    |
| LEITUNG             | Susanne Fritsch, Gedächtnistrainerin SVGT                                     |
| KURSORT             | PSZH, DC Bülach                                                               |
| INFO /<br>ANMELDUNG | Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@pszh.ch |

**MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL****Computeria**

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiter weiss, findet in den «Computerias» Hilfe und praktische Tipps. Sie bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Wo die nächste Computeria in Ihrer Umgebung ist und was sie anbietet, finden Sie unter [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > unsere Angebote > Bildung und Kultur.

|          |                                                                                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| LEITUNG  | Freiwillige                                                                             |
| INFO     | Werner Züst, 044 362 28 09,<br>info@computeria-zuerich.ch,<br>www.computeria-zuerich.ch |
| ANMELDEN | Nicht nötig                                                                             |

**BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND****Computerkurse**

|                     |                                                                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KURSORT             | Berufsschule Bülach / Schwerzgruebstr. 28 oder Lindenhofstr. 10, 8180 Bülach                     |
| LEITUNG             | Lehrpersonen der Berufsschule Bülach                                                             |
| INFO /<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@pszh.ch |
| HINWEIS             | Schulung mit Windows 8 und Office 2013                                                           |

**Kurs Apple iPhone**

Ein iPhone ist mehr als nur ein Handy. Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie damit nebst Telefonieren auch Fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

|                                |                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | Freitag, 14.15–16.15 Uhr,<br>04.07. und 11.07.2014                                               |
| LEITUNG                        | Albino Pallotta                                                                                  |
| KOSTEN                         | CHF 150.– (4 × 120 Minuten)                                                                      |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@pszh.ch |

**Kurs iPad Einsteigerkurs**

Besitzen Sie ein iPad, oder planen Sie eines anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden.

|                                |                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | Montag, 09.00–12.00 Uhr<br>23.06. und 30.06.                                                     |
| LEITUNG                        | Albino Pallotta                                                                                  |
| KOSTEN                         | CHF 220.– (2 × 180 Minuten)                                                                      |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@pszh.ch |

**SCHLIEREN – LIMMATTAL / KNONAUEAMT****Kurse für Computer, iPhones und Tablets**

|                     |                                                                      |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| KURSORT             | 8952 Schlieren                                                       |
| START               | fortlaufend<br>Einzel- und Gruppenunterricht                         |
| LEITUNG             | Kompetente Fachleute der Computeria Schlieren                        |
| INFO /<br>ANMELDUNG | 058 451 52 00<br>dc.limmattal@pszh.ch<br>www.computeria-schlieren.ch |

**USTER – ZÜRCHER OBERLAND****Computerkurse**

MS-Office-Programme und PhotoShop, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops, und Compitreff.

|      |                            |
|------|----------------------------|
| WANN | laufende Kurse auf Anfrage |
|------|----------------------------|

&gt;&gt;



|         |                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KOSTEN  | je Angebot zwischen CHF 30.– und CHF 270.– (inkl. Kursunterlagen)                                        |
| KURSORT | Pflegezentrum Grund, Wagerenstr. 20, 8610 Uster                                                          |
| LEITUNG | Hermann Weiss und Erwin Mütschard                                                                        |
| INFO    | Computeria Uster<br>044 940 80 64 / 044 940 06 37<br>info@computeria.uster.ch<br>www.computeria-uster.ch |

## STADT ZÜRICH

### Computerkurse

|           |                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------|
| KURSORT   | Pro Senectute Kanton Zürich<br>Forchstrasse 145, 8032 Zürich |
| LEITUNG   | Mitarbeitende der Computerschule SurfingSenior               |
| INFO/     | PSZH, DC Stadt Zürich                                        |
| ANMELDUNG | 058 451 50 00<br>dc.zuerich@pszh.ch<br>www.pszh.ch           |
| HINWEIS   | Schulung mit Windows 8                                       |

### Computer-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 04:<br>Freitag, 13.30–16.30 Uhr<br>05.09.–10.10.                                      |
| KOSTEN             | CHF 690.– inkl. Kursbuch<br>(6 × 180 Minuten)<br>für EL-BezügerInnen<br>50% Preisreduktion |
| INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@pszh.ch                               |
| HINWEIS            | Schulung mit Windows 8                                                                     |

### Tablet (iPad) Grund- und Aufbaukurse

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 05 (Grundkurs):<br>Dienstag, 09.00–12.00 Uhr<br>02.09.–30.09.2014<br>Kurs 06 (Grundkurs):<br>Freitag, 09.00–12.00 Uhr<br>05.09.–03.10. |
| KOSTEN | CHF 580.– (5 × 180 Minuten)<br>für EL-BezügerInnen<br>50% Preisreduktion                                                                    |

### Tablet (Samsung Galaxy) Grund- und Aufbaukurse

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 03 (Grundkurs):<br>Dienstag, 13.30–16.30 Uhr<br>02.09.–30.09.2014<br>Kurs 01 (Aufbaukurs):<br>Freitag, 09.00–12.00 Uhr<br>20.06.–04.07.2014 |
| KOSTEN | Grundkurs:<br>CHF 580.– (5 × 180 Minuten)<br>Aufbaukurs:<br>CHF 350.– (3 × 180 Minuten)<br>für EL-BezügerInnen<br>50% Preisreduktion             |

## SPRACHKURSE

**Kurstufe A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.  
**Kurstufe A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.  
**Kurstufe B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Englisch «Einfach reden» NEU

|                                |                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | jeden letzten Samstag<br>im Monat, 09.30–10.30 Uhr                                               |
| START                          | ab 01.07.                                                                                        |
| KOSTEN                         | CHF 255.– (17 × 60 Min.)                                                                         |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@pszh.ch |

### Spanisch für Anfänger NEU

|                                |                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN                           | ab 01.07.                                                                                        |
| KOSTEN                         | CHF 255.– (17 × 60 Minuten)                                                                      |
| LEITUNG                        | M. Hetflejs                                                                                      |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@pszh.ch |

### Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch)

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ANGEBOT                        | Englisch, Grundstufe (A1/A2)<br>Englisch, Mittelstufe (B1/B2)<br>Englisch, Oberstufe (C1)<br><br>Italienisch, Grundstufe (A1/A2)<br>Italienisch, Oberstufe (C1)<br><br>Spanisch, Grundstufe (A1/A2)<br>Spanisch, Mittelstufe (B1)<br>Spanisch, Oberstufe (C1)<br><br>Französisch, Oberstufe (C1) |
| WANN                           | Kursdaten auf Anfrage                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| KOSTEN                         | CHF 255.– bei 7 TN<br>(17 × 60 Minuten)                                                                                                                                                                                                                                                          |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Bülach<br>Lindenhofstr. 1, 8180 Bülach<br>058 451 53 00<br>veronika.eggenberger@pszh.ch                                                                                                                                                                                                 |
| HINWEIS                        | Schnuppern jederzeit möglich                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### USTER – ZÜRCHER OBERLAND

#### Kurse für Fortgeschrittene in Englisch und Italienisch

|            |                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN       | English First:<br>Montag, 9.00–10.00 Uhr<br>English Advanced:<br>Montag, 10.00–11.30 Uhr<br>Italienisch mit Vorkenntnissen:<br>Mittwoch, 8.30–10.00 Uhr<br>Italienisch mit Vorkenntnissen:<br>Mittwoch 10.00–11.30 Uhr |
| SCHNUPPERN | möglich bei freien Plätzen                                                                                                                                                                                             |
| KOSTEN     | CHF 250.– bis 360.–<br>pro Semester (je nach Anzahl Teilnehmenden)                                                                                                                                                     |
| KURSORT    | Englisch: Fachstelle Uster<br>Pro Senectute Kanton Zürich<br>Amtsstrasse 3, Uster<br>Italienisch: frjz, Jugend- und Freizeithaus, Zürichstrasse 30, Uster                                                              |
| LEITUNG    | Englisch: Frau K. Kohler<br>Italienisch: Herr A. Beolchi                                                                                                                                                               |



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

### Konversationsgruppe Tea Time Chat (Englisch) und Causerie (Französisch)

|         |                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN    | einmal monatlich auf Anfrage                                                                       |
| KOSTEN  | CHF 8.– pro Nachmittag<br>(120 Minuten)                                                            |
| KURSORT | je nach Gruppe                                                                                     |
| LEITUNG | je nach Gruppe                                                                                     |
| INFO    | Senioren-Netz Uster<br>044 940 24 77<br>seniorennetz-uster@bluewin.ch<br>www.seniorennetz-uster.ch |

### WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

#### Brush up your English

|          |                                                                                                                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN     | Beginners:<br>Montag, 8.30–10.00 und<br>10.30–12.00 Uhr<br>Advanced:<br>Donnerstag, 8.30–10.00 und<br>10.15–11.45 Uhr<br>Conversation:<br>Dienstag, 10.00–11.30 Uhr |
| EINSTIEG | jederzeit möglich                                                                                                                                                   |
| KOSTEN   | CHF 20.– pro Lektion<br>(90 Minuten)                                                                                                                                |
| KURSORT  | DC Oberland, Bahnhof-<br>strasse 182, 8620 Wetzikon                                                                                                                 |
| LEITUNG  | je nach Gruppe                                                                                                                                                      |
| INFO     | Senioren-Forum<br>Zürcher Oberland<br>044 930 08 10<br>info@senioren-forum-zo.ch<br>www.senioren-forum-zo.ch                                                        |

### Italienisch mit Vorkenntnissen

|          |                                                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN     | Dienstag, 8.30–10.00 Uhr                                                                                     |
| EINSTIEG | jederzeit möglich                                                                                            |
| KOSTEN   | CHF 20.– pro Lektion<br>(90 Minuten)                                                                         |
| KURSORT  | DC Oberland, Bahnhof-<br>strasse 182, 8620 Wetzikon                                                          |
| LEITUNG  | je nach Gruppe                                                                                               |
| INFO     | Senioren-Forum<br>Zürcher Oberland<br>044 930 08 10<br>info@senioren-forum-zo.ch<br>www.senioren-forum-zo.ch |

### STADT ZÜRICH

#### Englisch-Konversationskurse (Stufe A1, A2 oder B1)

In einer kleinen Gruppe (max. 9 Personen) wenden Sie Ihr Englisch aktiv an. Die Kursgruppen setzen sich aus neuen und bisherigen Teilnehmenden zusammen.

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN | Kurs 11 (A2):<br>Montag, 10.00–11.30 Uhr<br>08.09.–01.12. (ausser 13.10.)<br>Kurs 12 (A1):<br>Mittwoch, 10.00–11.30 Uhr<br>10.09.–03.12. (ausser 15.10.)<br>Kurs 13 (A2):<br>Donnerstag, 08.30–10.00 Uhr<br>11.09.–04.12. (ausser 16.10.)<br>Kurs 14 (B1):<br>Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr<br>11.09.–04.12. (ausser 16.10.)<br>Kurs 15 (B1):<br>Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr<br>11.09.–04.12. (ausser 16.10.) |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

>>

|                                |                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| LEITUNG                        | Gabriela Meier                                                                               |
| KOSTEN                         | CHF 330.– (12 × 90 Min.)<br>für EL-BezügerInnen<br>50% Preisreduktion                        |
| KURSORT/<br>INFO/<br>ANMELDUNG | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich<br>058 451 50 00<br>dc.zuerich@pszh.ch |

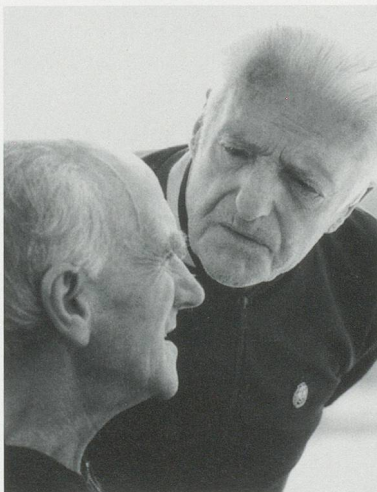
### AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### STADT ZÜRICH

#### Diskussionsrunde 60+ – zeit- genössische Texte aus Hörbüchern

Zuhören – diskutieren – Meinungen austauschen. Auch geeignet für Personen mit eingeschränktem Sehvermögen.

|           |                                                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| WANN      | Jeden 2. Donnerstag,<br>09.30–11.30 Uhr<br>12.06./26.06./10.07./24.07./<br>07.08./21.08. usw. |
| KURSORT   | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich                                         |
| LEITUNG   | Vera Nicolay                                                                                  |
| KOSTEN    | Keine                                                                                         |
| INFO      | Vera Nicolay, 044 342 43 75<br>vera4@gmx.ch                                                   |
| ANMELDUNG | Nicht erforderlich                                                                            |



Links: Aufmerk-  
sames Zuhören.

Mitte: Männer-  
turnen in Walli-  
sellen mit der  
Übung «Schub-  
karre».

Rechts: Gut  
gekleidet beim  
Trainieren.

## 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           | 19.–20.06.                                                                                             | Wetzikon                |
|                    | 26.–27.06.                                                                                             | Zürich                  |
|                    | 03.–04.07.                                                                                             | Winterthur<br>(Singles) |
|                    | 21.–22.08.                                                                                             | Schaffhausen            |
|                    | 21.–22.08.                                                                                             | Zürich                  |
|                    | 04.–05.09.                                                                                             | Wetzikon                |
|                    | 18.–19.09.                                                                                             | Winterthur              |
|                    |                                                                                                        |                         |
| KOSTEN             | Einzelpersonen: CHF 700.–<br>Paare: CHF 1350.–                                                         |                         |
| INFO/<br>ANMELDUNG | AvantAge<br>Fachstelle Alter und Arbeit<br>Pro Senectute ZH und BE<br>058 451 51 57<br>www.avantage.ch |                         |

## FREIWillIGENARBEIT

### TREUHANDDIENST

#### Grundschulung Treuhanddienst

Dieser kostenlose 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    | Schulung Stadt Zürich<br>und Zimmerberg:<br>17.11., 13.30–17.00 Uhr und<br>18.11., 09.00–12.00 Uhr                                                                                                                         |
| ORT     | PSZH, DC Stadt Zürich<br>Seefeldstr. 94a, 8008 Zürich                                                                                                                                                                      |
| KONTAKT | Susanne Keller oder Stefan<br>Müller, 058 451 50 00<br>treuhanddienst@pszh.ch                                                                                                                                              |
| WANN    | Schulung für übrigen Kanton<br>Zürich:<br>5.11. und 6.11.,<br>jeweils 13.30–17.30 Uhr                                                                                                                                      |
| ORT     | PSZH, DC Winterthur<br>Brühlgartenstrasse 1,<br>8400 Winterthur                                                                                                                                                            |
| KONTAKT | Eva Derendinger (Winterthur):<br>058 451 54 48<br>Brigitte Täschler (Unterland /<br>Furttal): 058 451 53 06<br>Hanna Urech (Oberland):<br>058 451 53 84<br>Tanja Zimmermann<br>(Limmattal / Knonaueramt):<br>058 451 52 00 |

## Einfach und sicher spenden

Pro Senectute Kanton Zürich bietet zum Spenden sichere Wege an. So können Sie auch via SMS spenden. Wir garantieren, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Schreiben Sie eine SMS mit dem Wort SPENDEN und senden Sie es an die Nummer 488 – Sie lösen damit eine Spende von 9 Franken aus. Dieser Betrag wird Ihrer nächsten Telefonrechnung unter der Bezeichnung «FairGive.org» belastet. FairGive leitet dieses Geld vom Telefonanbieter (Swisscom, Sunrise, Orange) an uns weiter.



IMPRESSUM Beilage zu VISIT 2/2014 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/FURTAL  
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  
info@pszh.ch  
www.pszh.ch

