

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 1

**Anhang:** Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich  
**Autor:** Pro Senectute Kanton Zürich

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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

BEILAGE ZU VISIT, DEM MAGAZIN VON  
PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

# AKTIV



## Internationale Tänze

Sich bewegen zur Musik bringt viel Lebensfreude



«Dosado», «Damenkette», «rechte Mühle», «linke Mühle» – Das Tanzen ist für Körper und Geist gesund.

**MUSIK, BEWEGUNG, SPASS** Internationale Tänze stecken voller Lebensfreude. Bei Pro Senectute Kanton Zürich stehen 28 Gruppen zur Auswahl. Wer Lust hat auf Bewegung, Musik und etwas Teamwork, muss sich nur noch vom Tanzvirus erfassen lassen. Zum Beispiel bei Elisabeth Hediger in Uster.

# BEWEGUNG IN GESCHENKVERPACKUNG

Text **ANDREA KIPPE** Fotos **IRIS RITTER**

Als Erstes bekommen die drei Hähne im Korb Verstärkung. Tanzleiterin Elisabeth Hediger verteilt an vier der Damen im Saal rosarote Bänder, um sie als «Herren» zu kennzeichnen. Dann kann es losgehen. Jeweils am Montagnachmittag verwandelt sich der Aufenthaltsraum im Quartierzentrum Rehbühl in Uster quasi in eine internationale Tanzbühne. Heute schwingen zwölf Seniorinnen und drei Senioren während zweier Stunden das Tanzbein. Sie sind zwischen 62 und 82 Jahre alt. Elisabeth Hediger (77) ist seit über 21 Jahren begeisterte Tänzerin

und Mitglied in verschiedenen Folkloretanzgruppen. Für Pro Senectute Kanton Zürich «Internationale Tänze» zu leiten, bereitet ihr Spass. «Die Musik, die Bewegung, die Freude der Leute, das alles ist einfach schön», sagt sie.

## **Tanzluft aus fast der ganzen Welt**

Der Name ist Programm: Wer bei «Internationale Tänze» mittut, klinkt sich in ein Netz ein, welches über ein Dutzend vorwiegend europäischer Länder umfasst. Seinen Ursprung hat

der «Seniorentanz» in Deutschland. In den 1970er-Jahren fasste die Idee in der Schweiz Fuss. Fröhliche Gemeinsamkeit und mehr Bewegung waren die erklärten Ziele. Elisabeth Hediger nimmt regelmässig an den internationalen Tanzleiter-Treffen teil und bringt dann einen Rucksack voll neuer Tänze, Musikaufnahmen und Inspiration mit. Die Grundsätze und Tanzanleitungen für internationale Tänze sind weitgehend standardisiert. «So würde sich zum Beispiel jemand aus meiner Gruppe auch in einer Seniorentanzgruppe in Holland, Belgien oder Schweden wohl fühlen», erklärt Elisabeth Hediger.

Bei den internationalen Tänzen gibt es keine definierte Führungsrolle und auch keinen festen Partner. Alle tanzen mit allen. Und alle tanzen immer mit. «Niemand soll aussetzen oder zuschauen», sagt Hediger und fordert gleich auch die tanzunbewanderte «Aktiv»-Journalistin zum Mitmachen auf. Das Repertoire umfasst moderne Tänze gleichermassen wie volkstümlich-traditionelle. Allen gemeinsam ist, dass sie von der ganzen Gruppe gleichzeitig getanzt werden können. Kreistänze mit und ohne Partner, Quadrillen, Gassen- oder Rund- und Reihentänze gehören dazu wie zum Beispiel Line Dance, Walzer, Ländlertänze sowie Volkstänze aus Amerika, England, Skandinavien, Griechenland, Russland und dem Balkan.

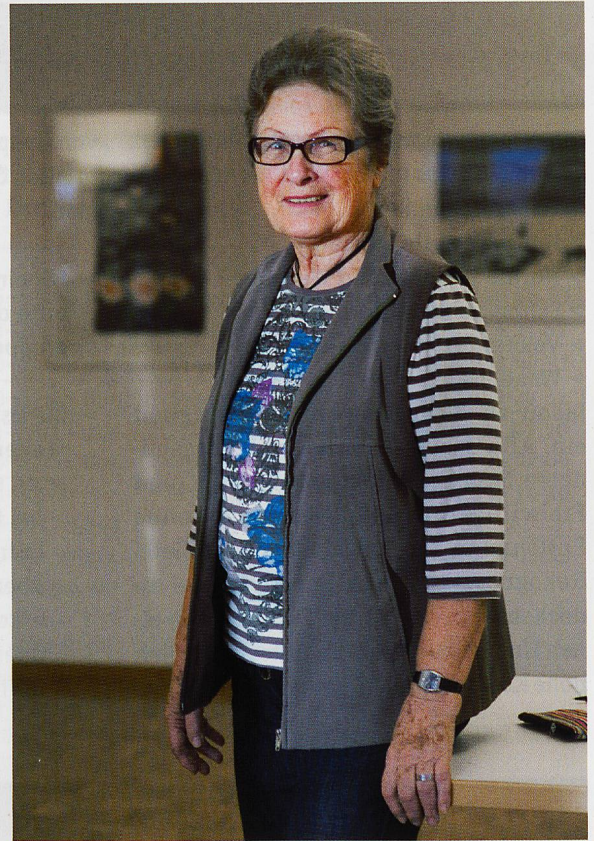
### Von der Gruppe getragen

«Dosado», «Damenkette», «rechte Mühle», «linke Mühle!» Elisabeth Hediger instruiert die Choreographie. Man merkt, dass die Teilnehmenden gewohnt sind, ihre Anweisungen umzusetzen. Der Schwierigkeitsgrad steigert sich über die zwei Stunden stetig. Zu Beginn steht ein einfacher Line Dance. Wer noch nicht so oft dabei war oder neu dazustösst, wird liebevoll integriert und auch mal sanft in die richtige Richtung geschoben. Manchmal gibts ein allgemeines Durcheinander. Nämlich dann, wenn alle gleichzeitig aus der Choreographie fallen oder nach einem Stück über eine komplexe Schrittkombination diskutieren.

Silvia Hettegger ist eine jener Tänzerinnen, die schon lange in der Gruppe mitmachen. Sie tanzt seit 40 Jahren und ist immer noch Feuer und Flamme. «Das Tanzen ist für Körper und Geist gesund», schwärmt die ursprüngliche Kosovarin, «denn es geht durch den ganzen Körper hindurch. Tanzen fängt mit der Konzentration im Kopf an und kommt irgendwann in den Füßen an. Das tut einfach gut.» Sie habe gelernt, geduldig zu sein mit ihren Mittänzerinnen und Mittänzern und Rücksicht zu nehmen. «Man muss nicht nur für sich selbst denken, sondern auch für die anderen.»

### Zwischen Konzentration und Loslassen

Viel Geduld hat natürlich auch Elisabeth Hediger, die das Programm immer auf die Gruppe abstimmt und wenn nötig spontan anpasst. Die Tänze wiederholen sich und die Leiterin führt selbstverständlich jedes Mal von Neuem durch die Schrittfolge. Niemand muss befürchten, ins kalte Wasser geworfen zu werden. Nur Berührungssängste sind fehl am Platz. Es liegt in der Natur der Sache, dass sich die Tanzenden oft an den Händen halten, mit den Armen beieinander einhaken oder Schulter an Schulter stehen.



Elisabeth Hediger, Tanzleiterin

Wie sehr die Musik schon in den Füßen angekommen ist, lässt sich gut an der Körpersprache der Tanzenden ablesen. Während bei den einen noch Spannung und Konzentration vorherrschen, haben andere schon losgelassen und bewegen sich locker-lächelnd durch den Raum. «Volkstanz ist Bewegung in Geschenkverpackung», ist in einem älteren Tanzleiter-Ringheft zu lesen. Dies scheint den Kern der Sache zu treffen. Individuelle Ausdrucksmöglichkeiten und eine gewisse kulturelle Tiefe machen «Internationale Tänze» zu mehr als nur «mehr Bewegung».

Eine, die das bestätigen kann, ist Alice Fust. Sie sei erst das vierte oder fünfte Mal dabei, sagt sie, doch Freude machen die internationalen Tänze auch ihr: «Ich war auf der Suche nach einer Aktivität, die meine Koordination fördert», sagt sie. «Ich bin ein Bewegungsmensch und ging früher oft ins Fitnesszentrum. Dort ist man aber allein an den Geräten, und wer mal mit dem Nachbarn ein paar Worte wechselt, wird strafend angeschaut.» Beim Tanzen sei das ganz anders. Es sei lässig, gemeinsam etwas zu machen, und fühle sich gut an. Die anderen Mitglieder hätten sie zudem motiviert und unterstützt.

«Ich mag aber nicht mehr», seufzt es indes aus mehr als einer Ecke, als Elisabeth Hediger nach zwei Stunden als zweitletztes Stück den Radetzky-Marsch ankündigt. Obwohl schon ein bisschen ausgepowert, geben die Seniorinnen und Senioren dann doch nochmals Gas. Der allerletzte Tanz ist ein Geschenk für Geübte und Ungeübte gleichermassen: ein langsamer, eingängiger Kreistanz zum Lied «Ça va pas changer le monde» des französischen Chansonniers Joe Dassin. Zum Ausklingen, fürs Gemüt.

## 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 Kosten für Miete, Rekognoszieren und Sportmaterial zu decken, verrechnet die Sportleitung 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 erwähnten Sportarten sind erhältlich
  - bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen auf Seite 20)
  - über [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport
  - oder werden jährlich einmal im AKTIV publiziert. In dieser Ausgabe:

Aqua-Fitness, Internationale Tänze, Round Dance und Sommersportwoche.

- > Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und 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.

## FITNESS UND GYMNASTIK

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundlagen-training. Es verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. Der ganze Körper wird bewegt und der Bewegungsradius bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Fit/Gym wird in vier Anforderungsstufen angeboten. Die über 320 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.



Unsere Sportleitenden sind ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesamts für Sport.

## 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. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke. Der Ein-

stieg in eine der über 70 Gruppen ist jederzeit möglich. Gerne dürfen Sie eine unverbindliche Schnupperlektion besuchen.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	TAG	ZEIT	LEITER/LEITERIN	TELEFON
Bülach	Sportzentrum Hirslen	Jeden 2. Donnerstag	09:15–09:45 Uhr	Simona Covini	079 640 86 79
Dielsdorf	Lernschwimmbad Früebl	Dienstag	19:15–20:00 Uhr	Christin Dennler	079 273 27 62
Fehraltorf	Sporthalle Heiget	Dienstag	13:00–14:15 Uhr	Priska Jansen	044 941 42 31
Feuerthalen	Schulhaus Feuerthalen	Mittwoch	12:00–12:45 Uhr	Sylvia Marty	052 659 24 31
Männedorf	Hallenbad Männedorf	Donnerstag Donnerstag	17:30–18:10 Uhr 18:15–18:55 Uhr	Madeleine Maurer His Frei	076 321 62 20 044 920 52 60
Meilen	Hallenbad Meilen	Montag Montag	12:15–13:00 Uhr 13:00–13:45 Uhr	Heidi Hug	044 915 14 19
Oberengstringen	Sportanlage Brunewiis	Montag Montag Dienstag Dienstag Mittwoch Freitag	07:15–08:15 Uhr 08:05–08:50 Uhr 16:15–17:00 Uhr 17:05–17:50 Uhr 07:15–08:00 Uhr 07:15–08:00 Uhr	Regina Bisig	044 750 05 59
Opfikon-Glattbrugg	Hallenbad Bruggwiesen	Dienstag Dienstag	09:30–10:00 Uhr 10:15–10:45 Uhr	Madeleine Huwiler	056 288 09 90
Schwerzenbach	Schulschwimmbad Seegräben Villa Ra	Mittwoch Mittwoch	18:30–19:30 Uhr 09:00–09:45 Uhr	Lisa Lenherr Simona Covini	052 343 19 90 079 460 86 79
Seuzach	Schulhaus Birch	Montag (Oktober bis April)	16:15–17:15 Uhr	Marianne Baumann	052 316 21 03
Wald	Hallenbad Wald	Freitag Samstag	14:45–15:45 Uhr 09:30–10:30 Uhr	Willy Schuler	055 246 31 30
Weisslingen	Schulschwimmbad	Montag	07:55–08:40 Uhr	Susi Fetsch	052 384 19 58
Wetzikon	IWAZ Hallenbad	Mittwoch Freitag Freitag	10:50–11:30 Uhr 10:05–10:45 Uhr 10:45–11:30 Uhr	Prisca Tortorici	076 561 68 88
Winterthur	Schulschwimmbaden Veltheim	Mittwoch Mittwoch Mittwoch Freitag	13:30–14:15 Uhr 14:30–15:15 Uhr 15:30–16:15 Uhr 07:30–08:15 Uhr	Marianne Baumann Iris Müller	052 316 21 03 052 222 06 65
Zürich, Kreis 2	Hallenbad Leimbach	Dienstag Dienstag	10:00–10:30 Uhr 10:30–11:00 Uhr	Trix Romer	044 481 58 40
Zürich, Kreis 3	Schulschwimmanlage Aemtler Schulschwimmanlage Am Uetliberg	Mittwoch Mittwoch	17:00–18:00 Uhr 17:00–17:30 Uhr	Marta Hunziker Barbara Krucher	044 341 21 06 044 371 53 25
Zürich, Kreis 6	Schulschwimmanlage Riedtli	Mittwoch Mittwoch	15:30–16:30 Uhr 16:30–17:30 Uhr	Angela Kläusler	044 431 43 67
Zürich, Kreis 10	Schulschwimmanlage Vogtsrain	Mittwoch Mittwoch Mittwoch	13:45–14:30 Uhr 14:30–15:15 Uhr 15:15–16:00 Uhr	Yvonne Brand	076 331 00 08
	Wärmebad Käferberg	Donnerstag Freitag	08:00–12:00 Uhr, jede halbe Stunde 08:30–10:30 Uhr, jede halbe Stunde	Regina Bisig Heidi Hug Nicole Feldmann Rosi Jehli Beatrice Senn	044 750 05 59 044 915 14 19 076 563 60 49 044 321 39 06 044 321 39 74

## INTERNATIONALE TÄNZE

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. Sie sind in allen Gruppen herzlich willkommen. Internationale Tänze lassen Freude aufkommen und halten in Schwung. Nebenbei trainieren Sie spielerisch die Balance, das Gedächtnis und die Reaktion. Die Schrittfolgen werden langsam

aufgebaut und dann zu einem «Ganzen» zusammengefügt. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt im Kreis, in Reihen oder Linien. Einige Gruppen machen auch American Rounds. Figuren aus den Gesellschaftstänzen Englischer Walzer, Twostopp, 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 Tanzmelodien wird Gelerntes repetiert und immer wieder Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partner/Partnerin willkommen.

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGSORT	TAG	ZEIT	LEITER/LEITERIN	TELEFON
Bauma	Kath. Kirchgemeindeaal	Dienstag	09:30–10:45 Uhr	Brigitte Geissbühler	044 482 83 61
Dietikon	Alters- und Gesundheitszentrum	Montag	14:00–15:30 Uhr	Silvia Rugginenti	056 242 10 88
Dübendorf	Obere Mühle, Saal	Jeden 1. und 3. Mittwoch	14:00–16:00 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51
Egg	Kirchgemeindehaus Esslingen	Montag	09:00–11:00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Elsau	Kirchgemeindehaus	Dienstag	14:00–15:45 Uhr	Christine Stingelin	044 833 48 92
Erlenbach	Kirchgemeindehaus	Montag Donnerstag	14:15–15:45 Uhr 14:30–16:15 Uhr	Rosmarie Fehlmann	044 921 17 45
Henggart	Gemeindesaal	Jeden 2. und 4. Donnerstag (Oktober bis April)	13:45–15:30 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
Hombrechtikon	Kath. Kirchgemeindehaus	Dienstag	09:45–11:00 Uhr	Ana Luisa Steiner	044 926 32 33
Meilen	DOP (Unt.) Turnhalle Dorf	Donnerstag	15:00–17:00 Uhr	Helen Hofmann	044 948 02 25
Oberrieden	Zürcher Haus	Montag	14:00–15:30 Uhr	Elisabeth Baier	044 720 43 16
Pfäffikon	Kath. Pfarreizentrum Singsaal Mettlen	Mittwoch Samstag (auf Anfrage)	09:45–11:00 Uhr 19:00–20:50 Uhr	Lisbeth Schnorf Elsbeth Graber	044 954 01 91 044 930 05 62
Regensdorf	Ref. Kirchgemeindehaus	Jeden 1. und 3. Montag	14:30–16:00 Uhr	Traute Baas	044 853 26 36
Rümlang	Haus am Dorfplatz	Donnerstag	08:30–10:00 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51
Thalwil	Kath. Pfarreisaal	Jeden 2. Dienstag	09:00–10:30 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Uster	Gemeinschaftszentrum Rehbühl	Montag	14:15–16:00 Uhr	Elisabeth Hediger	044 940 73 90
Wädenswil	Turnhalle Fuhr Schulhaus Eidmatt 3	Freitag Donnerstag	15:10–17:00 Uhr 18:30–20:15 Uhr	Theo Forster	044 781 35 83
Wallisellen	Kath. Kirchenzentrum	Jeden 2. Montag	14:00–16:00 Uhr	Deli Hirtz-Lardi	052 343 96 65
Weiningen	Schlössli	Jeden 1. und 3. Donnerstag	14:00–15:45 Uhr	Johanna Frauenfelder	044 817 16 51
Wetzikon	Alterssiedlung Kreuzackerstrasse	Donnerstag	09:30–11:00 Uhr	Edith Wälti	044 930 37 77
Winterthur (Oberwinterthur)	KiBeZ St. Marien	Donnerstag	16:00–17:00 Uhr	Daniela Regnani	052 212 62 51
Winterthur-Töss	Kirchgemeindehaus Töss	Jeden 2. Montag	14:30–16:00 Uhr	Rosmarie Hugentobler	052 316 13 19
Zollikerberg	Ref. Kirchgemeindehaus	Jeden 2. Dienstag	14:30–16:00 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 4	Stöckli Hardau	Montag	14:00–16:00 Uhr	Marianne Schnegg	044 493 36 53
Zürich, Kreis 6	Gemeinschaftszentrum Buchegg Kirchgemeindehaus Paulus	Dienstag Donnerstag	14:00–15:45 Uhr 14:00–15:45 Uhr	Theresa Martinelli Hani Meili-Schibli	044 301 06 74 044 363 50 47
Zürich, Kreis 7	Kath. Pfarramt Maria Krönung	Mittwoch	15:30–16:30 Uhr	Helen Rüegg	044 382 22 28
Zürich, Kreis 9	Evang. Kirchgemeindehaus Altstetten	Donnerstag	14:00–15:30 Uhr	Helena Stöckling	079 302 28 36

## ROUND DANCE

ORTSCHAFT	DURCHFÜHRUNGORT	TAG	ZEIT	LEITER/LEITERIN	TELEFON
Zürich, Kreis 6	Kirchgemeindehaus Unterstrass	Jeden 2. Freitag	13:00–15:00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
		Gute Grundkenntnisse erforderlich		Susanna Knobel	044 833 35 53
Zürich, Kreis 10	Kirchgemeindehaus Höngg	Jeden 2. Freitag	13:30–15:30 Uhr	Susanna Knobel	044 833 35 53
		für Fortgeschrittene			
Zürich, Kreis 10	Kirchgemeindehaus Höngg	Jeden 2. Mittwoch	16:30–18:00 Uhr	Silvia Siegfried	044 341 83 08
		Gute Grundkenntnisse erforderlich			
Zürich, Kreis 11	Kirchgemeindehaus Glaubten	Jeden 2. Freitag	09:15–11:30 Uhr	Theresa Martinelli	044 301 06 74
		für Fortgeschrittene			



Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben sowie die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

## WANDERN

Natur, Bewegung und Geselligkeit: 32 Wandergruppen mit motivierten Leitenden laden zu kürzeren und längeren, auch mehrtägigen Touren ein. Die Wanderungen finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen in Kilometer- und Höhenmeterangaben, die Wanderzeiten sowie die Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

## VORSCHAU SOMMERWOCHE

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung ab Februar unter: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport > Sportwochen oder 058 451 51 31 (Mo bis Do)

### Aktiv-Sportwoche

WANN	Sonntag bis Freitag, 7.–12.8.
ORT	Splügen/Rheinwald
WAS	Nordic Walking, Fitness, Wandern, Wellness

## NORDIC WALKING UND WALKING

Walking (ohne Stöcke) ist bewusst zügiges Marschieren mit Oberkörpereinsatz. Nordic Walking ist sportliches Gehen mit speziellen Stöcken. Der Einsatz der Stöcke macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining, das die Belastung von Knie- und Hüftgelenken massiv reduziert. Die Muskulatur im Schulter-, Brust- und Rückenbereich wird gestärkt und Verspannungen der Nackenmuskulatur werden gelöst. 32 Gruppen sind im Kanton Zürich regelmässig unterwegs.

## VELOFAHREN

19 Velogruppen sind im Kanton Zürich aktiv. Auf kurzen oder längeren Strecken, in langsamem oder flottem Tempo, mit Touren- und Elektrowelos, wenn immer möglich abseits vom grossen Verkehr und ohne extreme Steigungen. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbiketouren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach

## SPORTKURSE

Nebst den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden in ausgewählten Sportarten auch fortlaufende oder abschliessende 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  
 Forchstr. 145, 8032 Zürich  
 058 451 51 36, 8–12 Uhr  
[sport@psz.ch](mailto:sport@psz.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Unser Angebot > Bewegung und Sport  
 > Die Angebote richten sich an Interessierte 60plus.  
 > Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Die Abkürzung PSZH steht für Pro Senectute Kanton Zürich.

BEWEGUNG  
UND SPORT  
Für Gesundheit und Kontakt

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



## EVERDANCE®

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partner/Partnerin 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.

### Laufende Kurse Februar bis April

DATEN/ KURSORTE	Siehe bei den Ortschaften
EINSTIEG	Jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 56.– (4 × 50 Min) CHF 70.– (5 × 50 Min) CHF 84.– (6 × 50 Min) CHF 98.– (7 × 50 Min) CHF 112.– (8 × 50 Min) CHF 126.– (9 × 50 Min.)
BEKLEIDUNG	Bequeme Kleidung und Schuhe
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)

### Adliswil

WANN	Freitag, 14–14:50 Uhr 4.3.–22.4. (ausser 25.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORTE	Stiftung für Altersbauten (SABA), Mehrzweckraum Badstr. 6

### Affoltern am Albis

WANN	Montag, 10:10–11 Uhr Montag, 11:10–12 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Martina Foster-Achermann
KURSORTE	werk eins, Werkstr. 1

### Bassersdorf

WANN	Donnerstag, 11–11:50 Uhr 10.3.–21.4. (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORTE	Pflegezentrum Bächli, Im Bächli

### Birmensdorf

WANN	Dienstag, 13:30–14:20 Uhr 8.3.–19.4. (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORTE	Gemeindezentrum Brüelmatt, Dorfstr. 10

### Bonstetten

WANN	Dienstag, 13–13:50 Uhr 8.3.–19.4. (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli
KURSORTE	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

### Bülach

WANN	Mittwoch, 11–11:50 Uhr 2.3.–25.5. (ausser 9.3., 30.3., 13.4., 4.5.) 9 × 50 Min.
LEITUNG	Renata Biagini
KURSORTE	Ref. Kirchgemeindehaus, Grampenweg 5

### Dietikon

WANN	Dienstag, 15:30–16:20 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORTE	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstr. 15

### Dübendorf

WANN	Montag, 13–13:50 Uhr Montag, 14–14:50 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Thera Hildebrand-Feierabend
KURSORTE	Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus, Bahnhofstr. 37

### Horgen

WANN	Dienstag, 10–10:50 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORTE	Alterssiedlung Tannenbach, Speerstr. 9

### Kloten

WANN	Mittwoch, 17–17:50 Uhr 9.3.–20.4. (ausser 23.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Werner Niederhäuser
KURSORTE	Tanzschule Kloten, Schaffhauserstr. 126

### Lindau

WANN	Montag, 15–15:50 Uhr 22.2.–18.4. (ausser 7.3., 21.3., 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Ursula Müller
KURSORTE	Mehrzweckraum im Kindergarten, Fischeracherstr. 80

### Meilen

WANN	Mittwoch, 10–10:50 Uhr Mittwoch, 11–11:50 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 6.4.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Verena Pickart Demont
KURSORTE	Kirchzentrum Leue, Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

WANN	Donnerstag, 9:55–10:45 Uhr Donnerstag, 10:55–11:45 Uhr 3.3.–21.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Verena Pickart Demont
KURSORTE	Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153

### Pfäffikon

WANN	Montag, 14–14:50 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORTE	Studio Allegria, Kempthalstr. 26





**Regensdorf**

WANN	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 15.3.–19.4. (6 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Stirnimann
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus, Watterstr. 18

**Richterswil**

WANN	Freitag, 9–9:50 Uhr 4.3.–22.4. (ausser 25.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Freizeitzentrum Bürgi, Gerbestr. 19

**Rüti <sup>NEU</sup>**

WANN	Montag, 16–16:50 Uhr 4.4.–18.4. (3 × 50 Min.)
LEITUNG	Margrith Nagel
KURSORT	Amthofstr. 4

**Stäfa**

WANN	Mittwoch, 16:30–17:20 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Verena Pickart Demont
KURSORT	Mehrzweckhalle Beewies, Etzelstr. 35

**Thalwil**

WANN	Donnerstag, 15–15:50 Uhr 3.3.–21.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Pfisterschüür, Alte Landstr. 104

**Urdorf**

WANN	Montag, 11–11:50 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) 7 × 50 Min. Dienstag, 10:30–11:20 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Descombes
KURSORT	Rhythmikraum, Schulhaus Feld

**Uster**

WANN	Montag, 14:10–15 Uhr Montag, 15:10–16 Uhr 7.3.–18.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Marianne Schütz
KURSORT	friz Freizeit- und Jugend- zentrum, Zürichstr. 30

**Volketswil**

WANN	Freitag, 12–12:50 Uhr 11.3.–22.4. (ausser 25.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Marianne Schütz
KURSORT	Gemeinschaftszentrum, In der Au 1

**Wädenswil**

WANN	Mittwoch, 9–9:50 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Susana Barranco
KURSORT	Ref. Kirchgemeindehaus Rosenmatt, Gessnerweg 5

**Winterthur**

WANN	Dienstag, 14–14:50 Uhr Dienstag, 15–15:50 Uhr 23.2.–19.4. (ausser 15.3.) 8 × 50 Min.
LEITUNG	Petra Erb
KURSORT	Kongress- und Kirchgemein- dehaus, Liebestr. 3

WANN	Freitag, 9:10–10 Uhr 26.2.–22.4. (ausser 18.3., 25.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Petra Erb
KURSORT	Gate 27, Theaterstr. 27

**Zürich–Aussersihl**

WANN	Montag, 15–15:50 Uhr Montag, 16–16:50 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) 7 × 50 Min.
LEITUNG	Monika Bühlman, Ausbildnerin Everdance®
KURSORT	Backstage Studio, Hardstr. 81

**Zürich–Altstetten**

WANN	Montag, 13:30–14:20 Uhr Montag, 14:30–15:20 Uhr 7.3.–11.4. (ausser 28.3.) 5 × 50 Min.
LEITUNG	Isabella Ladner
KURSORT	Tanzschule Galactic Dance, Albulastr. 47

**Zürich–Höngg**

WANN	Dienstag, 9:30–10:20 Uhr 1.3.–19.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Claudia Kindschi Meuli
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Höngg, Lila Villa, Limmattalstr. 214

**Zürich–Hottingen**

WANN	Montag, 14–14:50 Uhr Montag, 15–15:50 Uhr Montag, 16–16:50 Uhr 29.2.–11.4. (ausser 28.3.) 6 × 50 Min.
LEITUNG	Helen Rüegg
KURSORT	Gemeinschaftszentrum Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich–Oberstrass**

WANN	Mittwoch, 10–10:50 Uhr Mittwoch, 16–16:50 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Monika Stirnimann
KURSORT	Tanzschule Dance it, Stäblistr. 2

**Zürich–Oerlikon**

WANN	Montag, 16:30–17:20 Uhr 7.3.–11.4. (ausser 28.3.) 5 × 50 Min.
LEITUNG	Isabella Ladner
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10

**Zürich–Wollishofen**

WANN	Mittwoch, 10–10:50 Uhr 2.3.–20.4. (8 × 50 Min.)
LEITUNG	Brigitte Mühlestein
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren Neubühl, Erligatterweg 53

**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 Countrymusik mögen.

**Zürich–Unterstrass**

WANN	Dienstag, 12:30–13:30 Uhr 1.3.–19.4. (Tanzerfahrung von 5 Monaten) Einstieg nach Schnupperstunde möglich
KOSTEN	CHF 128.– (8 × 60 Min.)
LEITUNG	Theresa Martinelli
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren, Bucheggstr. 93
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)



**Zürich-Oerlikon**

WANN	Mittwoch, 9:15–10:15 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 16.3.) Tanzerfahrung von 2 Jahren Einstieg nach Schnupperstunde möglich
WANN	Mittwoch, 10:45–11:45 Uhr 2.3.–20.4. (ausser 16.3.) Tanzerfahrung von 1 Jahr Einstieg nach Schnupperstunde möglich
KOSTEN	CHF 112.– (7 × 60 Min.)
LEITUNG	Theresa Martinelli
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)

**Volketswil** NEU

WANN	Mittwoch, 13:30–14:30 Uhr Mittwoch, 14:30–15:30 Uhr 16.3.–20.4. (Anfänger/-innen ohne Tanzerfahrung)
WANN	Mittwoch, 10:45– 11:45 Uhr 2.3.–20.4.
KOSTEN	CHF 96.– (6 × 60 Min.)
LEITUNG	Trudy Facetti
KURSORT	Gemeinschaftszentrum, Studio, In der Au 1
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)

**TAI-CHI/QIGONG**

Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitlichen Erfolge durch regelmässiges Tai-Chi-Training. Die 9er-Form (Tai-Chi) steht im Zentrum dieses Kurses. Schon nach wenigen Lektionen können Sie eine vollständige Tai Chi-Form üben. Die fünf vorbereitenden Qigong-Übungen lösen Blockaden und vermehren Ihre Lebensenergie. Sie verbessern Ihre Koordination, stärken den Kreislauf und festigen die Knochen.

**Zürich-Oerlikon**

WANN	Montag, 14:30–15:20 Uhr 29.2.–18.4. (ausser 28.3.) Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 133.– (7 × 50 Min.)
LEITUNG	Alfons Lötscher
KURSORT	Zürcher Gemeinschaftszentren, Gubelstr. 10
ANMELDUNG	Sekretariat PSZH (siehe Seite 7)



**TENNIS**

Dieser Ballsport eignet sich für Anfänger und Geübte. Verbessern Sie Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten.

**Tennis in Bachenbülach**

WANN	Montag, 8–12 Uhr (gemäss Einteilung) Ab 18.4. Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	3er-Gruppe: CHF 215.– pro Person 4er-Gruppe: CHF 170.– pro Person inkl. Platzmiete (8 × 60 Min.)
LEITUNG	Lilo Gubelmann Ursula Schrepfer
KURSORT	Tennishalle Ambiance, Bachenbülach
ANMELDUNG	Lilo Gubelmann 044 860 08 48

**Tennis in Buchs ZH**

WANN	Donnerstag, 9–12 Uhr (gemäss Einteilung) Neue Kursperioden auf Anfrage Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Sommer/Winter (inkl. Platzmiete) 3er-Gruppe: CHF 215.–/264.– pro Person

4er-Gruppe: CHF 170.–/210.– pro Person (8 × 60 Min.)	
KURSORT	Tenniscenter Furtbach, Furtbachstr. 22
LEITUNG	Fredi Schnorf, Peter Nell
ANMELDUNG	Fredi Schnorf 044 844 22 32 / 079 245 86 52 f.schnorf@bluewin.ch Peter Nell, 079 335 48 04 isynell@bluewin.ch

**Tennis in Dürnten**

WANN	Freitag, 8–9 Uhr, 9–10 Uhr, 10–11 Uhr, 11–12 Uhr 6.5.–26.8. (ohne Sommer- ferien) Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Sommer und Winter: CHF 264.– pro Person, inkl. Platzmiete (12 × 60 Min.)
KURSORT	Tennishalle Dürnten, Bubikerstr. 43a
ANMELDUNG	Urs Senn, 055 240 96 60, 079 209 51 00 urs.senn@swissgmx.ch

**BILDUNG UND KULTUR**

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

**GESUNDHEIT UND PRÄVENTION**

**BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND**

**Gedächtnis-Grundkurs**

Das Gedächtnis steuert die Fähigkeiten, Informationen zu speichern, zu ordnen und wieder abzurufen. Nicht nur Denkprozesse werden angeregt, auch das Wohlbefinden wird nachhaltig verbessert. Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, vielmehr eine Frage der Aktivität. Regelmässiges Training kann die Gedächtnisleistung unterstützen und ver-



bessern. Aktivieren Sie Ihre individuellen Fähigkeiten in einer geselligen Runde.

WANN	Montag, 9:30–11:30 Uhr 7.3., 14.3., 21.3., 4.4.
KOSTEN	CHF 165.– (4 × 120 Min.)
LEITUNG	Susanne Fritschi Gedächtnistrainerin SVGT
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

## WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND

### Patience legen - Aufbaukurs

Patience legen ist mehr als Zeitvertreib, es fördert auch die Konzentration und Merkfähigkeit.

WANN	Dienstag, 14–16 Uhr 5.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5.
KOSTEN	CHF 125.–
KURSORT	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
LEITUNG	Theres Kolar
ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

## WINTERTHUR UND UMGEBUNG

### Gedächtnisclub

Für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, Entfaltungsspielräume auszuprobieren, sich neuen Aufgaben zu stellen, und die Orientierung für geistige Fitness suchen.

WANN	Mittwoch, 9:30–11:30 Uhr 2.3., 6.4., 11.5., 1.6. Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 120.– für 1 Semester (inkl. Material) (6 × 120 Min.)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Susanne Fritschi und Regula Uttinger Gedächtnistrainerinnen SVGT
ANMELDUNG	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

### DOCUPASS

Der DOCUPASS regelt die persönlichen Anliegen, Bedürfnisse, Forderungen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod detailliert und umfassend. Sie erhalten Anregung und Unterstützung zum Ausfüllen dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

WANN	Donnerstag, 9:30–11:30 Uhr 10.3., 17.3.
KOSTEN	CHF 70.– (ohne Material) (2 × 120 Min.)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Anja Spescha Sozialarbeiterin PSZH
ANMELDUNG BIS 29.2.	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

### Patientenverfügung ausfüllen

Im Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der Patientenverfügung helfen. Sie können diese vor Ort ausfüllen oder sich auch «nur» Notizen machen.

WANN	Donnerstag, 21.4. 9:30–11:30 Uhr
KOSTEN	CHF 35.– (ohne Material)
KURSORT	Königshof, Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Anja Spescha Sozialarbeiterin PSZH
ANMELDUNG BIS 4.4.	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

## STADT ZÜRICH

### Kurse Stadt Zürich

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstrasse 94a, Zürich
ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

### Geistige Fitness (Aufbaukurs) Kurs 01.2016.03

Den Grundkurs haben Sie bereits besucht. Im Aufbaukurs werden Sie durch neue Übungen geistig gefordert. Trainiert werden insbesondere Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und logisches Denken.

WANN	Montag, 14–16 Uhr 2.5.–4.7. (ausser 16.5., 30.5.)
KOSTEN	CHF 220.– (8 × 120 Min.)
LEITUNG	Annelies Roncari, Gedächtnis- trainerin SVGT

### Gedächtnis-Träff

Der monatliche «Gedächtnis-Träff» ist eine Möglichkeit, in einer motivierten Gruppe geistig «am Ball zu bleiben». Mit Freude und Spass trainieren Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sinneswahrnehmung.

WANN	Montag, 14–16 Uhr 13.6., 15.8., 19.9., 10.10., 14.11. Kurs 02.2016.02
KOSTEN	CHF 135.– (5 × 120 Min.)
LEITUNG	Margrit Madlener Gedächtnistrainerin SVGT





## DOCUPASS

Der DOCUPASS beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Testament. Im Kurs erhalten Sie Informationen und Unterstützung in der praktischen Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

WANN **Dienstag, 22.3., 9–11 Uhr, und Dienstag, 5.4., 14–16 Uhr**

KOSTEN **CHF 70.– exkl. DOCUPASS (2 × 120 Min.)**

ANMELDUNG **Bis 14.3.**

WANN **Mittwoch, 13.4., 9–11 Uhr, und Dienstag, 26.4., 14–16 Uhr**

KOSTEN **CHF 70.– exkl. DOCUPASS (2 × 120 Min.)**

ANMELDUNG **Bis 5.4.**

WANN **Mittwoch, 18.5., 14–16 Uhr, und Mittwoch, 1.6., 14–16 Uhr**

KOSTEN **CHF 70.– exkl. DOCUPASS (2 × 120 Min.)**

ANMELDUNG **Bis 9.5.**

LEITUNG **Barbara Lächli  
Sozialarbeiterin PSZH**

## Patientenverfügung ausfüllen

Im Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen beim Ausfüllen der Patientenverfügung helfen. Sie können diese vor Ort ausfüllen oder sich auch «nur» Notizen machen.

WANN **Donnerstag, 10.3., 9–11 Uhr**

KOSTEN **CHF 35.– exkl. DOCUPASS**

ANMELDUNG **Bis 2.3.**

WANN **Mittwoch, 11.5., 9–11 Uhr**

KOSTEN **CHF 35.– exkl. DOCUPASS**

ANMELDUNG **Bis 3.5.**

LEITUNG **Barbara Lächli  
Sozialarbeiterin PSZH**

## Kurse Region Zimmerberg

KURSORT **Alterszentrum Serata  
Tischenloosstr. 55, Thalwil**

ANMELDUNG **PSZH, DC Zimmerberg  
058 451 52 20  
dc.zimmerberg@pszh.ch  
www.pszh.ch**

## Optimale Ernährung im Alter

Was gehört zum natürlichen Alterungsprozess? Was sind die Risiken und Folgen von Mangelernährung? Diese und weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

WANN **Montag, 14.3., 14–15:30 Uhr**

KOSTEN **CHF 40.–**

LEITUNG **Erika Ackermann  
Dipl. Ernährungsberaterin FH**

## Kochen

Wollen Sie gesund und dennoch schmackhaft kochen? Ihnen fehlen jedoch die Ideen? Dann sind Sie in diesen Kursen genau richtig.

WANN **Donnerstag, 14.4., 16–20 Uhr  
Altersdiabetes – Wie koche ich? (Kurs 1)**

**Donnerstag, 26.5., 16–20 Uhr  
Leicht und schmackhaft kochen (Kurs 2)**

KOSTEN **CHF 60.– plus ca. CHF 20.–  
Essensgeld**

KURSORT **Schulhaus Berg, Schulküche  
Thalwil**

LEITUNG **Regula Rosenfelder**

## MEDIEN UND KOMMUNIKATIONSMITTEL

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

## Office 2013: PC-Grundlagen (Vertiefung) Kurs pc-g60-v1

Dieser Kurs setzt den PC-Grundlagen-Kurs voraus. Kleingruppen von 5–7 Personen.

WANN **Dienstag, 15:50–17:40 Uhr  
12.4.–31.5. (ausser 26.4. und 3.5.)**

KOSTEN **CHF 370.– (6 × 110 Min.)**

LEITUNG **Esther Hess**

KURSORT **Schulhaus Lindenhof  
Lindenhofstr. 10, Bülach**

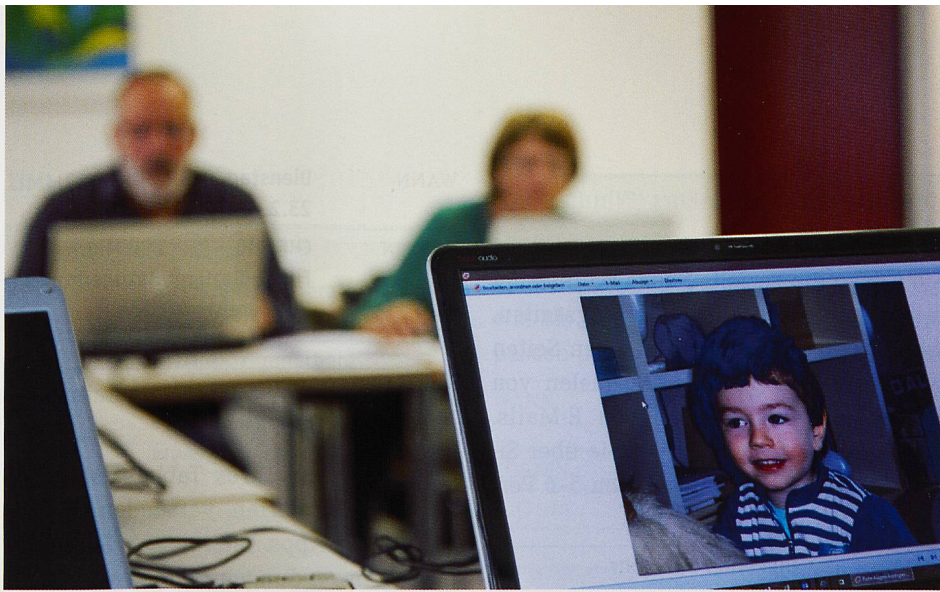
ANMELDUNG **058 451 53 00  
veronika.eggenberger@pszh.ch**

## PC-Grundlagen Office 2013 (Praxis) Kurs pc-g60-p1

Ein Einsteigerkurs für Seniorinnen und Senioren, die sich mit dem Computer erstmals und von Grund auf vertraut machen wollen. Kleingruppen von 5–7 Personen.

>>





**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	Auf Anfrage
KOSTEN	CHF 250.- (2 × 180 Min.)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

WANN	Dienstag, 15:50–17:40 Uhr 7.6.–28.6.
KOSTEN	CHF 250.- (4 × 110 Min.)
LEITUNG	Esther Hess
KURSORT	Schulhaus Lindenhof Lindenhofstr. 10, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**Office 2013: Einladungen gestalten  
Kurs pc-60-ein**

Sie erstellen und bearbeiten allerlei Einladungen: zum Geburtstag, zu Weihnachten etc.

WANN	Montag, 15:50–17:40 Uhr 23.5.–20.6.
KOSTEN	CHF 300.- (5 × 110 Min.)
LEITUNG	Esther Hess
KURSORT	Schulhaus Lindenhof Lindenhofstr. 10, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**Digital unterwegs mit den SBB**

Mit dem Ticket Shop der SBB kaufen Sie Ihr Billett bequem zuhause oder unterwegs mit dem Computer oder Smartphone. Erfahren Sie alles über Reiseplanung inkl. Fahrplanabfrage, den Online- und Mobile-Ticket Shop, Sparbillette und vieles mehr.

WANN	Montag, 14–16 Uhr 29.2. oder 4.4.
KOSTEN	Kostenlos
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**Smartphone Einsteigerkurs**

Bei richtiger Konfiguration können Sie mit einem Smartphone auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Auf Anfrage
KOSTEN	CHF 220.- (2 × 180 Min.)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**Tablet Einsteigerkurs**

Bei richtiger Konfiguration können Sie mit einem Tablet auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Auf Anfrage
KOSTEN	CHF 220.- (2 × 180 Min.)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**iPhone Einsteigerkurs**

Bei richtiger Verwendung und Konfiguration können Sie mit dem iPhone auch fotografieren, E-Mails lesen, im Internet surfen und Ihren Kalender verwalten.

WANN	Auf Anfrage
KOSTEN	CHF 190.- (2 × 120 Min.)
LEITUNG	Albino Pallotta
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**USTER – ZÜRCHER OBERLAND**

**Computerkurse**

MS-Office-Programme, Internet und digitale Fotografie mit Adobe, Einführungs- und Aufbaukurse, Workshops und Compi-Treffs.

WANN	Laufende Kurse auf Anfrage
KOSTEN	Je nach Angebot: CHF 30.- bis CHF 270.- (inkl. Kursunterlagen)
KURSORT	Pflegezentrum Grund Wagerenstr. 20, Uster
LEITUNG	Hermann Weiss und Erwin Mütschard
ANMELDUNG	Computeria Uster 044 940 80 64 044 940 06 37 info@computeria-uster.ch www.computeria-uster.ch

**VOLKETSUIL – ZÜRCHER OBERLAND**

**Einsteigerkurs Android Tablet**

Das eigene Tablet besser kennen lernen, auf eigene Bedürfnisse einrichten, gewünschte Apps suchen, sich ins WLAN einloggen, im Internet surfen, fotografieren, filmen und viele offene Fragen klären ist das Ziel dieses Kurses. Bitte unbedingt eigenes Tablet (Android) mitbringen.

WANN	Dienstag, 13:30–16 Uhr 8.3., 22.3., 5.4.
KOSTEN	CHF 180.- (CHF 190.- für Auswärtige)
KURSORT	Gemeinschaftszentrum in der Au, Volketswil
LEITUNG	Ernst Voegeli, Medienpädagoge
ANMELDUNG	ernst.voegeli@gmx.ch 078 611 90 51



**WINTERTHUR UND UMGEBUNG**

**Computeria 60+**

In der Computeria 60+ treffen sich Seniorinnen und Senioren, die den Computer nutzen und Erfahrungen austauschen wollen. Die Computeria 60+ wird von Informatik-Lehrkräften der Berufsfachschule und von erfahrenen Anwendern von Pro Senectute Kanton Zürich geleitet und betreut.

WANN	Samstag, 9:30–11:10 Uhr
ALLGEMEIN	27.2., 5.3., 9.4. (Smartphone)
SPEZIAL	12.3., 19.3., 16.4., 21.5.
ANGELEITETES ARBEITEN	2.4.
KOSTEN	CHF 20.– pro Besuch
KURSORT	Berufsfachschule Winterthur (BFS), Lagerhausstr. 5, Winterthur
LEITUNG	Informatiker der BFS und freiwillige SeniorInnen PSZH, OV Oberwinterthur
ANMELDUNG	Hugo Rütli, 052 242 67 63 h.ruetti@vtxmail.ch www.computeria-winterthur.ch

**STADT ZÜRICH**

**Computerkurse**

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Forchstr. 145, Zürich
LEITUNG	Mitarbeitende der Computer-schule SurfingSenior
ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch
HINWEIS	Schulung mit Windows 8

**Laptop- und Computer-Einsteiger-kurse, Kurs 03.2016.02**

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

WANN	Dienstag, 13:30–16:30 Uhr 26.4.–31.5.
KOSTEN	CHF 690.– inkl. Kursbuch (6 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion

**Internet und E-Mail-Kurs (Windows) Kurs 04.2016.01**

Sie lernen die gezielte Suche im Internet mit Abspeichern Ihrer Lieblingsseiten, werden vertraut mit praktischen Seiten wie Einkaufen im Netz, Abspielen von Videos und dem Senden von E-Mails. Ausserdem informieren wir Sie über Sicherheit im Netz. Kleingruppen 5–6 Personen.

WANN	Dienstag, 9–12 Uhr 5.–19.4.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion

**Tablet Grundkurs (iPad) Kurs 15.2016.01**

Tablet-Computer sind leicht zu bedienen und handlich. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Ausserdem laden Sie interessante Apps auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse nötig. Kleingruppen 5–6 Personen.

WANN	Freitag, 13:30–16:30 Uhr 26.2.–1.4. (ausser 25.3.)
KOSTEN	CHF 580.– (5 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion

**Tablet Aufbaukurs (iPad) Kurs 17.2016.01**

Die Bedienung Ihres iPads ist Ihnen vertraut. Sie surfen, versenden E-Mails und haben Apps. Jetzt lernen Sie Multimedia-Anwendungen kennen wie Radio hören, Youtube schauen, Bücher lesen. Sie laden weitere Apps herunter, ordnen und versenden Fotos. Kleingruppen 5–6 Personen.

WANN	Freitag, 13:30–16:30 Uhr 15.–29.4.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion

**Tablet Grundkurs (Samsung Galaxy) Kurs 16.2016.01**

Tablet-Computer sind handlich und leicht zu bedienen. Sie lernen, im Internet zu surfen und E-Mails zu verschicken. Ausserdem laden Sie interessante Apps auf Ihr Tablet. Keine Vorkenntnisse nötig. Kleingruppen 5–6 Personen.

WANN	Dienstag, 9–12 Uhr 23.2.–22.3.
KOSTEN	CHF 580.– (5 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion

**Tablet Aufbaukurs (Samsung Galaxy) Kurs 18.2016.01**

Die Bedienung Ihres Tablets ist Ihnen vertraut. Sie surfen, versenden E-Mails und haben Apps. Jetzt lernen Sie Multimedia-Anwendungen kennen wie Radio hören, Youtube schauen, Bücher lesen. Sie laden weitere Apps herunter, lernen das Tablet als Kamera kennen, ordnen und versenden Fotos. Kleingruppen 5–6 Personen.

WANN	Dienstag, 13:30–16:30 Uhr 5.–19.4.
KOSTEN	CHF 350.– (3 × 180 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion

**Smartphone Grundkurs (Samsung Galaxy) Kurs 21.2016.01**

Sie lernen die Bedienung des Smartphones mit Ihren Fingern und der Berührung des Touchscreens kennen. Sie telefonieren, senden SMS und richten Ihr persönliches Adressbuch ein. Erfahren Sie, wie man den Kalender nutzt, um an Geburtstage und andere Termine erinnert zu werden. Keine Vorkenntnisse nötig. Kleingruppen 5–6 Personen.

WANN	Dienstag, 9–12 Uhr 10. und 17.5.
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 180 Min.)

**Smartphone Aufbaukurs (Samsung Galaxy) Kurs 23.2016.01**

Die Bedienung Ihres Smartphones ist Ihnen vertraut. Sie telefonieren damit, schicken SMS und verwalten Adressen. Jetzt lernen Sie die Kamera zu nutzen und Fotos zu versenden. Sie laden interessante Apps auf das Smartphone, damit Sie z.B. die Zugverbindungen bei sich haben. Möchten Sie zudem surfen oder skypen? Kleingruppen 5–6 Personen.

WANN	Dienstag, 9–12 Uhr 31.5. und 7.6.
KOSTEN	CHF 220.– (2 × 120 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion

>>



ZIMMERBERG

Kurse Region Zimmerberg

KURSORT Alterszentrum Serata
Tischenloosstr. 55, Thalwil
ANMELDUNG PSZH, DC Zimmerberg
058 451 52 20
dc.zimmerberg@pszh.ch
www.pszh.ch

iPhone Einsteigerkurs

Lernen Sie Ihr iPhone kennen. Erfahren Sie, wie man die Einstellungen seinen Bedürfnissen anpasst. Suchen und laden Sie Apps auf Ihr iPhone und lernen Sie, wie Sie Ihr E-Mail auch unterwegs nutzen können.

WANN Freitag, 14-16 Uhr
20.5. und 27.5.
KOSTEN CHF 160.- (2 x 120 Min.)
LEITUNG Albino Pallotta

iPad Einsteigerkurs

Besitzen Sie ein iPad oder planen Sie, eins anzuschaffen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das iPad Ihren Bedürfnissen anpassen und sinnvoll verwenden können.

WANN Mittwoch, 14-17 Uhr
1. und 8.6.
KOSTEN CHF 240.- (2 x 180 Min.)
LEITUNG Albino Pallotta

Smartphone Einsteigerkurs

Ein Smartphone ist mehr als ein Handy. Richtig eingesetzt und konfiguriert, können Sie damit nebst telefonieren und fotografieren auch E-Mails lesen, im Internet surfen oder einfach mal ein kleines Spielchen wagen.

WANN Mittwoch, 14-17 Uhr
18. und 25.5.
KOSTEN CHF 240.- (2 x 180 Min.)
LEITUNG Kevin Rechsteiner

Tablet Einsteigerkurs

Lernen Sie Ihr Tablet kennen. Suchen und laden Sie Apps auf Ihr Tablet und lernen Sie, wie Sie Ihr E-Mail auch unterwegs nutzen können.

WANN Dienstag, 14-17 Uhr
14. und 21.6.
KOSTEN CHF 240.- (2 x 180 Min.)
LEITUNG Kevin Rechsteiner

Digital unterwegs mit den SBB

Lernen Sie in zwei Stunden alle Vorteile der digitalen SBB-Plattform kennen. Erfahren Sie alles über Reiseplanung inkl. Fahrplanabfrage, den Online- und Mobile-Tickets-Shop und vieles mehr.

WANN Mittwoch, 9.3., 14-16 Uhr
KOSTEN Kostenlos
LEITUNG SBB

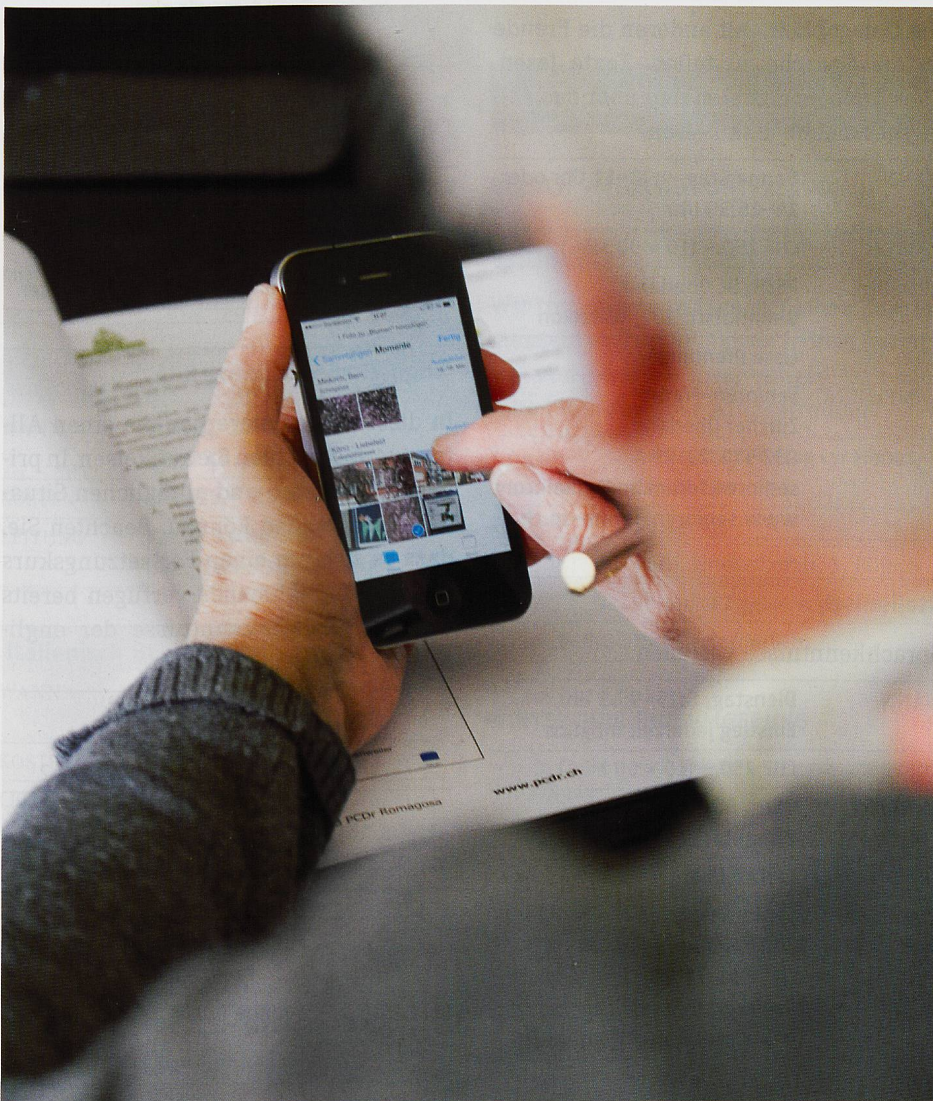
SPRACHKURSE

- 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.
Kurstufe B2: Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.
Kurstufe C1: Sie können sich spontan und fließend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

BÜLACH - ZÜRCHER UNTERLAND

Sprachkurse (Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch NEU)

ANGEBOT Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
WANN Kursdaten auf Anfrage
KOSTEN CHF 255.- (17 x 60 Min.) bei 7 Teilnehmenden
KURSORT PSZH, DC Bülach
Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG 058 451 53 00
veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich







**Privatlektionen**

ANGEBOT	Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch und Chinesisch
WANN	Auf Anfrage
KOSTEN	CHF 88.– pro Person und Stunde
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch
HINWEIS	Einstieg jederzeit möglich

**Englisch am Samstagmorgen**

ANGEBOT	Englisch B2 / C1
WANN	Samstag, 9:30–11 Uhr 1 × im Monat Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 180.– (16 × 90 Min.)
LEITUNG	Kate Widmer
KURSORT	PSZH, DC Bülach Lindenhofstr. 1, Bülach
ANMELDUNG	058 451 53 00 veronika.eggenberger@pszh.ch

**WETZIKON – ZÜRCHER OBERLAND**

**Brush up your English**

Englisch, ein Schlüssel zur Verständigung auf Reisen. Einstufung je nach Vorkenntnissen.

WANN	Montag, 8:30–10 Uhr und 10:20–11:50 Uhr (Beginners A2) Donnerstag, 8:30–10 Uhr und 10:15–11:45 Uhr (Advanced A2/B1)
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
KURSORT	Montag: PSZH, DC Oberland, Bahnhofstr. 182, Wetzikon Donnerstag: CEVI-Schüür, Kindergartenstr. 22, Wetzikon
LEITUNG	Montag: Judith Bertschi Donnerstag: Nelly Jäger
ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch



**Konversationsgruppe «Ready for conversation?»**

Die Gelegenheit, mit anderen die Freude an der Sprache zu teilen. Texte lesen, über Erlebtes erzählen und über das Alltagsgeschehen diskutieren.

WANN	Donnerstag, 9:30–11 Uhr oder 14–15:30 Uhr
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
KURSORT	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
LEITUNG	Lissa Pfenninger
ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

**Italienisch**

Sprachkenntnisse vertiefen.

WANN	Dienstag, 8:15–9:45 Uhr Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	CHF 250.– (10 × 90 Min.)
KURSORT	PSZH, DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
LEITUNG	Carla Müller
ANMELDUNG	Senioren-Forum Zürcher Oberland 032 511 23 89 senioren.forum.zo@gmail.com www.senioren-forum-zo.ch

**STADT ZÜRICH**

**Kurse Stadt Zürich**

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

**Englisch «Are you ready for conversation?» A2, B1**

In diesem Konversationskurs frischen Sie vorhandene Englischkenntnisse ohne Druck und mit viel Spass auf. Der Themenstrass ist bunt: Die Kulturgeschichte des Weins, Fluch oder Segen des Internets, die Beschäftigung mit den Künstlern Picasso, Hemingway oder Alfred Hitchcock und schliesslich der Austausch über die beliebtesten Urlaubsziele – das alles wird Ihnen im Kurs begegnen.

WANN	Freitag, 13:15–15 Uhr 5.2.–15.4. (ausser 25.3.) Einstieg jederzeit möglich Kurs 09.2016.01
	Freitag, 13:15–15 Uhr 29.4.–8.7. (ausser 6.5.) Kurs 09.2016.02
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker

**Englisch-Fortsetzung 8 (A2)**

In diesem Kurs erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und alltäglichen Situationen anwenden können. Beachten Sie, dass es sich um einen Fortsetzungskurs handelt. Teilnehmende verfügen bereits über erste Basiskenntnisse der englischen Sprache.

WANN	Freitag, 9–10:30 Uhr 15.4.–1.7. (ausser 6.5.) Kurs 11.2016.03, Niveau A2
	Freitag, 10:45–12:15 Uhr 15.4.–1.7. (ausser 6.5.) Kurs 11.2016.04, Niveau A2
KOSTEN	CHF 315.– (11 × 90 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion
LEITUNG	Yvonne Rimle



### Spanischkurse (Stufe A1, A2 oder B1) <sup>NEU</sup>

In diesen Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, um während einer Reise oder im privaten Umfeld spanisch zu sprechen.

WANN	Mittwoch, 14–16 Uhr 2.3.–4.5. Kurs 13.2016.01, Niveau A1/A2
	Mittwoch, 16–18 Uhr 2.3.–4.5. Kurs 13.2016.02, Niveau A2/B1
KOSTEN	CHF 310.– (10 × 90 Min.) Für EL-Bezüger/Bezügerinnen 50% Preisreduktion
LEITUNG	Maria Garate

### ZIMMERBERG

#### Kurse Region Zimmerberg

KURSORT	Alterszentrum Serata Tischenloosstr. 55, Thalwil
ANMELDUNG	PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch

#### Italienisch A1

WANN	Donnerstag, 13:30–15 Uhr 21./28.4. und 19.5.–7.7.
KOSTEN	CHF 225.– (10 × 90 Min.)
LEITUNG	Katrin Bachmann Dipl. Italienischlehrerin

#### Italienisch A2

WANN	Freitag, 10–11:30 Uhr 22.–29.4. und 20.5.–8.7.
KOSTEN	CHF 225.– (10 × 90 Min.)
LEITUNG	Katrin Bachmann Dipl. Italienischlehrerin

#### Italienisch B1

WANN	Freitag, 8:15–9:45 Uhr 22.–29.4. und 20.5.–8.7.
KOSTEN	CHF 225.– (10 × 90 Min.)
LEITUNG	Katrin Bachmann Dipl. Italienischlehrerin

#### Englisch Konversation A1

WANN	Donnerstag, 15:30–17 Uhr 21.–28.4. und 19.5.–7.7.
KOSTEN	CHF 225.– (10 × 90 Min.)
LEITUNG	Lisa Leutenegger

#### Englisch Konversation A2 / B1

WANN	Dienstag, 9:15–11:15 Uhr 8.3.–26.4.
KOSTEN	CHF 240.– (8 × 120 Min.)
LEITUNG	Drois Scriven, Dipl. RSA DOTE

#### Französisch Konversation

WANN	Montag, 9:45–11:15 Uhr 14.3.–9.5. (ausser 28.3.)
KOSTEN	CHF 180.– (8 × 90 Min.)
LEITUNG	Ursula Schulthess, lic. phil. I

#### Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1

WANN	Montag, 17–19 Uhr 18.4.–9.5. und 23.5.–27.6.
KOSTEN	CHF 300.– (10 × 120 Min.)
LEITUNG	Elena Stutz, Russischlehrerin

In Kooperation mit dem Bildungszentrum Zürichsee (BZZ) bieten wir weitere Sprach- und Informatikkurse an. Bitte bestellen Sie das aktuelle Kursangebot direkt im Dienstleistungszentrum Zimmerberg.

## AUSDRUCK UND KREATIVITÄT

### BÜLACH – ZÜRCHER UNTERLAND

#### Erzählcafé

Wir treffen uns zum gemütlichen Zusammensein und erzählen von früher, berichten von unseren Erfahrungen und tauschen uns aus über Alltagsfreuden.

WANN	Am letzten Freitag im Monat, 14–16 Uhr
KOSTEN	Kostenlos
KURSORT	PSZH, Lindenhofstr. 1, Bülach
LEITUNG	Veronika Eggenberger
ANMELDUNG	Nicht erforderlich

### WINTERTHUR UND UMGEBUNG

#### Märchen

Passend zur Jahreszeit erzählt Iris Kellerhals Märchen vom Säen und Wachsen. Lassen Sie sich in die Märchenwelt entführen und stellen Sie Verbindungen zur heutigen Zeit und zu Ihrem Leben her.

>>

WANN	Dienstag, 9:30–11:30 Uhr 15.3. und 26.4.
KOSTEN	CHF 50.– (2 × 120 Min.)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Iris Kellerhals Erwachsenenbildnerin, Märchenerzählerin
ANMELDUNG BIS 1.3.	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

#### Stubete «Zäme singe»

Hier treffen sich gesangsfreudige Seniorinnen und Senioren unter kundiger Leitung. Das Repertoire erstreckt sich vom Volkslied bis zum Schlager.

WANN	Dienstag, 13:30–14:30 Uhr 23.2., 22.3., 19.4., 31.5. Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Brigitte Schneider
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

#### Erzählcafé

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

WANN	Mittwoch, 14–16 Uhr 24.2., 30.3., 27.4. Einstieg jederzeit möglich
KOSTEN	Keine
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Astrid Schöni
ANMELDUNG	Nicht erforderlich
INFO	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch



### Bridge-Anfänger-Kurs

Erlernen Sie die Königsdisziplin unter den Kartenspielen. Bridge ist mehr als ein Kartenspiel. Es erfordert Geduld und Konzentration, aber auch strategisches Planen und Ausdauer.

WANN	Mittwoch, 14–16 Uhr 2.3.–6.4.
KOSTEN	CHF 180.– (ohne Material) (5 × 120 Min.)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Martin Bigler
ANMELDUNG BIS 22.2.	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

### Schreibwerkstatt

Sie spielen mit Ihrer Vorstellungskraft und bringen diese auf Ihre Art zu Papier. Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick zurück, ein Blick auf das Heute oder das Morgen bei Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst.

Einführung und Information zur Schreibwerkstatt: Dienstag, 22.3.

WANN	Dienstag, 9:30–11:30 Uhr 5.4., 19.4., 3.5., 17.5., 31.5.
KOSTEN	CHF 180.– ohne Material (5 × 120 Min.)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Gertrud Knöpfli Schreibpädagogin
ANMELDUNG BIS 29.3.	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch

### Grosse europäische Komponisten

Sie lernen die Biografie und Musik der Komponisten Vivaldi, Haydn, Mozart und van Beethoven kennen. Dies eingebettet in die Zeit, in der sie lebten.

WANN	Freitag, 9:30–11:30 Uhr 13.5., 27.5., 10.6., 17.6.
KOSTEN	CHF 120.– ohne Material (4 × 120 Min.)
KURSORT	Königshof Neumarkt 4, Winterthur
LEITUNG	Wolfgang Langer
ANMELDUNG BIS 2.5.	PSZH, DC Winterthur 058 451 54 29 astrid.schoeni@pszh.ch



### STADT ZÜRICH

KURSORT	Pro Senectute Kanton Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
ANMELDUNG	PSZH, DC Stadt Zürich 058 451 50 00 dc.zuerich@pszh.ch www.pszh.ch

### Geschichte – für einmal lebendig, Zürich

Mit diesem Geschichtskurs wird Geschichte lebendig. Wir wollen nachvollziehen, welche Entwicklungen und Zusammenhänge zur Entstehung aktueller Ereignisse beigetragen haben.

>>

WANN	Freitag, 15–16:45 Uhr Einstieg jederzeit möglich Kurs 14.2016.01
	Freitag, 15–16:45 Uhr 29.4.–8.7. (ausser 6.5.) Kurs 14.2016.01a
KOSTEN	CHF 285.– (8 × 105 Min.)
LEITUNG	Dominik J. Schaller, Historiker

### ZIMMERBERG

#### Kurse Region Zimmerberg

KURSORT	Alterszentrum Serata Tischenloosstr. 55, Thalwil
ANMELDUNG	PSZH, DC Zimmerberg 058 451 52 20 dc.zimmerberg@pszh.ch www.pszh.ch

### Zeichnen

Möchten Sie die Freude am Zeichnen neu entdecken und in einer spielerischen Atmosphäre Ihrer Fantasie und Gestaltungslust freien Lauf lassen? Wir arbeiten mit Bleistift, Kohle, Tusche und Farbstift.

WANN	Dienstag, 14:15–16:15 Uhr 12.4.–7.6.
KOSTEN	CHF 170.– (9 × 120 Min.)
LEITUNG	Hans Held

### Literatur-Treff

Sie lernen neue Autorinnen und Autoren kennen, lesen vielleicht ein vergessenes Buch wieder oder nehmen eines in Angriff, das Sie schon immer einmal lesen wollten. Zudem gehen Sie mit Büchern in Gedanken auf Reisen.

WANN	Montag, 14:15–16:15 Uhr 7.3., 4.4., 9.5., 6.6., 4.7.
KOSTEN	CHF 25.– (5 × 120 Min.)
LEITUNG	Elsbeth Müller Dipl. Buchhändlerin

### Schmuckkurs – Ein Geschenk, nicht nur für Sie

Sie lernen klassische Goldschmiedetechniken kennen und stellen nach Ihrem eigenen Entwurf einen einzigartigen Anhänger aus Silber für eine Halskette, als Schlüsselanhänger oder Lesezeichen her.

WANN	Mittwoch, 6.4., 9–16 Uhr
KOSTEN	CHF 180.– plus CHF 30.– für Material
KURSORT	Fabrik Sennweid 1b beim Bahnhof Bubikon
LEITUNG	Christine Wolff, Goldschmiedin

### Gemeinsames Musizieren und Singen

Mit anderen zusammen Musik spielen – auf eine ganz spezielle Art! In einer instrumentalen oder gemischten Formation spielen und singen wir eingängige Musiktitel.

WANN	Dienstag, 17:30–19:30 Uhr 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 17.5.
KOSTEN	CHF 200.– (5 × 120 Min.)
LEITUNG	Urs Krienbühl, Musikalischer Leiter proMusicante

### Fotografie Grundkurs

Im Kurs besprechen wir die Grundlagen der Fotografie. Sie lernen die Möglichkeiten der Blenden, Verschlusszeiten und ISO-Zahlen kennen und wissen anschliessend, wie Sie diese einsetzen können.

WANN	Dienstag, 14–17 Uhr 22.3., 29.3.
KOSTEN	CHF 180.– (2 × 180 Min.)
LEITUNG	Kevin Rechsteiner

### Botanischer Garten mit Fotografie-Instruktion

In diesem Kurs erhalten Sie eine Instruktion zur Fotografie sowie zum praktischen Fotografieren. Dazwischen informiert Sie Ursula Wegmann über verschiedene der insgesamt 7000 Pflanzen und erläutert Ihnen Vegetationsgemeinschaften.

WANN	Montag, 11.4., 10–16 Uhr
KOSTEN	CHF 240.–
LEITUNG	Kevin Rechsteiner

### VORBEREITUNG AUF DIE PENSIONIERUNG

#### AvantAge: Späte Freiheit – gut vorbereitet in die Pensionierung

Behandelt werden folgende Themen: Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, PK, 3. Säule), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

DAUER	Zwei Tage, 8:30–17 Uhr
ORT/WANN	Winterthur: 31.3./1.4. Wetzikon: 28./29.4. Zürich: 9./10.5. Wetzikon: 16./17.6. Zürich: 30.6./1.7. (Einzelpersonen)
KOSTEN	Einzelpersonen: CHF 700.– Paare: CHF 1350.–
ANMELDUNG	AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit Pro Senectute Kanton Zürich und Bern 058 451 51 57 www.avantage.ch



## FREIWILLIGENARBEIT

## TREUHANDDIENST

### Grundschulung Treuhanddienst

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

FÜR	Stadt Zürich und Zimmerberg
WANN	Dienstag, 19.4., 13:30–17 Uhr, und Mittwoch, 20.4., 9–12 Uhr
KURSORT	PSZH, DC Stadt Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
ANMELDUNG	Eveline Scherrer oder Stefan Müller 058 451 50 00 treuhanddienst@pszh.ch
FÜR	Übrigen Kanton Zürich
WANN	Mittwoch, 16.3., 13:30–17:30 Uhr, und Donnerstag, 17.3., 13:30–17:30 Uhr
KURSORT	PSZH, DC Wetzikon Bahnhofstr. 182, Wetzikon

>>

ANMELDUNG **Alejandra Wakuluk**  
(Winterthur):  
058 451 54 48  
**Kathrin Wallnöfer**  
(Unterland/Furttal):  
058 451 53 06  
**Ruth Hunn / Hanna Urech**  
(Oberland und Meilen):  
058 451 53 75 / 058 451 53 84  
**Tanja Zimmermann**  
(Limmattal/Knonaueramt):  
058 451 52 00



SMS **SPENDEN**  
AN **488**

9-Franken-Spende  
Herzlichen Dank!

## 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, Salt) an uns weiter.

IMPRESSUM Beilage zu VISIT 1/2016 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

