

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 4: Lichtvolles Ende : Menschen berichten von ihren Nahtoderfahrungen  
: was passiert mit uns, wenn wir sterben?  
  
**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:** 02.02.2025

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

Winter 2017

# Aktiv

Beilage zu Visit, dem Magazin  
von Pro Senectute Kanton Zürich  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

7909 Beil. zu  
**PRO** Winter  
**SENECTUTE** 2017

GEMEINSAM STÄRKER



## Entspannung und Harmonie

Dank den fernöstlichen Bewegungsformen Yoga, Tai-Chi und Qi Gong gelangt man zu innerer Ruhe und Harmonie.



«Der Baum» ist eine von zahlreichen Yoga-Übungen. Verbunden mit bewusstem Atmen führt sie zu mehr Stabilität und Leichtigkeit. Kursleiter Bernhard Riedi (2. v. l.).

# Achtsam und entspannt dank Yoga und Tai-Chi

Sind Sie auf der Suche nach Entspannung und Harmonie? Suchen Sie Ruhe und Zufriedenheit, wollen Sie Stress abbauen? Dann sollten Sie es mit fernöstlichen Entspannungsmethoden versuchen: Pro Senectute Kanton Zürich bietet die Bewegungsformen Yoga, Tai-Chi und Qi Gong an.

Ob Yoga oder Tai-Chi und Qi Gong: Ziel aller Entspannungsangebote ist es, den Teilnehmenden mit körper-schonenden Bewegungen Anspannungen zu lösen, Stress abzubauen und zu helfen, sich besser konzentrieren zu können und aufmerksamer zu sein.

## Geeignet für ältere Menschen?

Alle drei Methoden sind für ältere Menschen geeignet. «Yoga ist ein bewusster, kreativer Weg, um mit den Veränderungen des Alterwerdens umzugehen», sagt Bernhard Riedi (67), der für Pro Senectute Kanton Zürich als Yogalehrer amtiert. Durch das Üben von Körperhal-

tungen, Entspannung, Atemübungen und Meditation werde der Energiefluss angeregt, die Beweglichkeit erhalten, die Muskelkraft und die Knochen gestärkt. Zugleich, so Riedi, werden die Atmung und die Achtsamkeit geschult, was zu vermehrter Vitalität und zu erhöhtem Wohlbefinden führe.



Tai-Chi und Qi Gong mit Kursleiter Alfons Lötscher (im Vordergrund).

Etwa dieselben Worte wählt Alfons Lötscher (61), der für Pro Senectute Kanton Zürich Tai-Chi und Qi Gong unterrichtet. Die beiden Methoden seien geradezu ideal für ältere Menschen. Den Unterschied erklärt er so: «Qi Gong macht gesund, Tai-Chi macht stark.» Weil man nicht stark sein könne, ohne gesund zu sein, gehöre bei jedem Tai-Chi-Training auch ein Teil Qi Gong dazu.

Tai-Chi und Qi Gong sind für Menschen im fortgeschrittenen Alter also besonders geeignet. Sowohl Alfons Lötscher als auch Bernhard Riedi sind überzeugt, dass man noch mit diesen Methoden beginnen kann, wenn man schon älter ist. Lötscher: «Es haben schon Menschen um die 70 Jahre damit angefangen, die vorher nichts machten, also kaum Bewegung hatten.

#### Welcher Nutzen?

Bei allen drei Methoden steht das Bemühen im Mittelpunkt, beim Üben den Körper, den Atem und den Geist auf harmonische Weise miteinander zu verbinden. Und alle Methoden nehmen für sich in Anspruch, mehr Vitalität und Lebensfreude ins Leben zu bringen. Bernhard Riedi sagt übers Yoga: «Wenn die Übenden ihre Leistungsfähigkeit spüren, die Körperreaktionen nachspüren können und das Gefühl von Harmonie und Zufriedenheit bekommen, hat Yoga seine Wirkung erreicht.» Und Tai-Chi-Lehrer Alfons Löt-

scher stellt neben der Vitalität vor allem die konditionelle Verbesserung ins Zentrum: «Der Puls sinkt und die innere Entspannung wird besser.»

Voraussetzungen zum Praktizieren dieser drei fernöstlichen Praktiken gibt es kaum: Jede und jeder könne damit beginnen, sagen beide Kursleiter. Umso mehr, als sich die Angebote von Pro Senectute Kanton Zürich explizit an Menschen «60 plus» richten. Gemäss Alfons Lötscher ist es von Vorteil, wenn man auf beiden Beinen stehen kann; ein Rollator hingegen sei kein Problem. Und auch Bernhard Riedi ist der Mei-

nung, dass Yoga auch für Menschen geeignet ist, die körperliche Einschränkungen haben.

#### Yoga oder Tai-Chi?

Und wofür sollte man sich denn nun entscheiden? Auch bei dieser Frage sind sich die beiden Kursleitenden einig. Lassen wir stellvertretend Alfons Lötscher zu Wort kommen: «Ich empfehle jedem Interessierten, eine Probeklektion zu besuchen und vielleicht mit anderen Orten und Angeboten zu vergleichen oder sich mindestens auf die Erfahrung anderer abzustützen.»

**Yoga** ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst. Der Begriff Yoga kann sowohl «Vereinigung» oder «Integration» bedeuten, als auch im Sinne von «Anschirren» und «Anspannen» des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration bzw. zum Einswerden mit dem Bewusstsein verstanden werden.

**Tai-Chi**, auch Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt. In der Volksrepublik China werden einzelne Bewegungsabläufe als Volkssport praktiziert.

**Qi Gong** ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie in diesem Heft.

## Für wen

Das Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich richtet sich an Menschen ab 60 Jahren. Alle Interessierten heissen wir zu unseren Angeboten herzlich willkommen.

## Versicherung


Versicherung ist Sache der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer.


## Zusatzkosten

Preise für Material und Lehrmittel sind in den angegebenen Kurskosten nicht enthalten.

## Legende Symbole

**50%** **Preisreduktion**  
EL-Bezügerinnen und EL-Bezüger erhalten eine Reduktion von 50 Prozent auf die ausgeschriebenen Kurskosten. Wer aus finanziellen Gründen einen Kurs nicht besuchen kann, wendet sich bitte an die Sozialberatung eines unserer Dienstleistungszentren.

 **Schnupperlektion**  
Der Besuch einer Schnupperlektion ist unverbindlich möglich.

 **Einstieg jederzeit möglich**  
Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**NEU** **Neue Kurse**  
Immer wieder werden neue Kurse angeboten. Lassen Sie sich überraschen.

**GRATIS** **Kostenlose Kurse**  
Nomen est omen: Kursangebote, die nichts kosten.

## Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrzweckhalle
GZ	Gemeinschaftszentrum

## Sportgruppen

Die offenen Sportgruppen 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. In alle Sportgruppen können Sie jederzeit einsteigen und Sie sind in allen Sportgruppen herzlich willkommen. Für eine Teilnahme kontaktieren Sie bitte die Leiterin oder den Leiter der entsprechenden Sportgruppe. Die Listen sind hier erhältlich:

- > Bei Ihrem Dienstleistungszentrum (Adressen Seite 16)
- > [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung
- > Werden einmal jährlich im **AKTIV** publiziert. In dieser Ausgabe: Skiwochen, Schneeschuhlaufen und Skilanglauf. Detailprogramme für die Sportgruppen Schneeschuhlaufen, Velofahren inklusive Mountainbiking und Wandern finden Sie hier: [www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch)
- > bei der Leiterin oder dem Leiter der entsprechenden Sportgruppe.



## 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 bleibt erhalten. Das erleichtert die Alltagsarbeit und erhöht die Lebensqualität. Die gut 300 Gruppen treffen sich in der Regel einmal wöchentlich. Fit/Gym gibt es in drei Anforderungsstufen. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > Fitness

## Aqua-Fitness

Die Lektionen bestehen aus vielfältiger Wassergymnastik. Je nach Übungen können Schwimmhilfen und Handgeräte eingesetzt werden. Das Training im Wasser stärkt die Muskulatur des ganzen Körpers und den Herzkreislauf. Der Widerstand und der Auftrieb des Wassers entlasten die Gelenke. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > Fitness

## Internationale Tänze und Round Dance

Wer Spass an Musik, Bewegung und Gruppengefühl hat, ist hier richtig. 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 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 nach Ansage der Tanzleiterin ausgeführt. Zu bekannten Melodien wird Gelerntes repetiert und Neues dazugelernt. Sie sind auch ohne Partnerin oder Partner willkommen. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Indoor-sport > Tanz

## 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. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > Nordic Walking/Walking



## Velofahren

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. Einzelne Gruppen bieten auch Mehrtages- und Mountainbike-touren an. Die Velofahrten finden an verschiedenen Wochentagen und je nach Gruppe ein- bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen und die Fahrzeiten finden Sie in den Detailprogrammen.

[www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > Velofahren

## 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 einmal bis mehrmals pro Monat statt, teilweise auch im Winter. Die Anforderungen, Wanderzeiten sowie Anmeldetermine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen.

[www.pszh-sport.ch](http://www.pszh-sport.ch) > Wandern

## Sportwochen

### Winterwochen Ski Alpin

Detailausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie unter:  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Outdoorsport > Sportwochen oder 058 451 51 31.

### Ski Alpin

Wann	Sonntag bis Freitag 14.-19.1.2018
Ort	Bivio (GR)
Wann	Sonntag bis Freitag 11.-16.3.2018
Wo	Grindelwald (BE)

## Schneeschuhlaufen

### Schneeschuhgruppe Interregio

Kontakt: Leonhard Lyss  
044 926 1078  
lyss@goldnet.ch

### Schneeschuhgruppe Winterthur

Kontakt: Maria Germann  
052 222 57 18, 079 680 38 43  
mariagermann@bluewin.ch

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontakt: Werner Wäfler  
044 784 51 89, 079 437 70 87  
sg.zimmerberg@gmail.com

### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontakt: Georges Knecht  
044 980 27 50, 079 638 69 53  
georgesknecht@bluewin.ch

## Langlauf

Wir bieten ein kleines Angebot im Ski-langlauf. Die Touren richten sich an Langläuferinnen und Langläufer mit Erfahrung. Sie werden sowohl in der klassischen Technik wie auch im Skaten angeboten. Wir freuen uns auf eine gute Zeit mit Ihnen.

Kontakt: Werner A. Meier  
044 251 72 19, 079 441 58 04  
werner.a.meier@uzh.ch

## Sportkurse

Zusätzlich zu den offenen Sportgruppen (siehe Seite 4) finden auch fortlaufende oder abschliessende Kurse statt. Diese führen ausgebildete Fachpersonen. Auskunft, Anmeldung und Rechnungsstellung erfolgen, wenn nichts angegeben, über:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Bewegung und Sport  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
058 451 51 36 (Mo bis Do 8-12 Uhr)  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Everdance

Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen. Einfache Tanzschritte werden zu kleinen Choreografien verbunden, die Sie allein in der Gruppe tanzen.

Laufende Kurse Januar bis April 2018

Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften

Einstieg Jederzeit möglich  
Kosten CHF 150.- (10 x 50 Min.)  
CHF 165.- (11 x 50 Min.)  
CHF 180.- (12 x 50 Min.)  
CHF 195.- (13 x 50 Min.)

Bekleidung Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

Wann Freitag, 14.00-14.50 Uhr  
12.1.-20.4.  
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)  
12 x 50 Min.  
Leitung Susana Barranco  
Kursort Stiftung für Altersbauten (SABA)  
Badstr. 6

### Affoltern am Albis

Wann Montag, 10.10-11.00 Uhr  
Montag, 11.10-12.00 Uhr  
8.1.-23.4. (ohne 5.2., 12.2.,  
19.2., 26.2., 2.4.)  
11 x 50 Min.  
Leitung Martina Foster-Achermann  
Kursort werk eins, Werkstr.1

### Bassersdorf

Wann Donnerstag, 10.00-10.50 Uhr  
Donnerstag, 11.00-11.50 Uhr  
11.1.-19.4.  
(ohne 22.2., 1.3.)  
13 x 50 Min.  
Leitung Margrith Nagel  
Kursort Pflegezentrum Bächli  
Im Bächli 1

### Birmensdorf

Wann Dienstag, 13.25-14.15 Uhr  
9.1.-17.4.  
(ohne 16.1., 13.2., 20.2., 27.2.)  
11 x 50 Min.  
Leitung Monika Descombes  
Kursort Gemeindezentrum Brüel matt  
Dorfstr. 10

# BEWEGUNG UND SPORT

## Bonstetten

Wann Dienstag, 13.30–14.20 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 20.2., 27.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Turnhalle S1, Kreuzung  
Schachenstr./Schachenrain

## Bülach

Wann Dienstag, 11.10–12.00 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 13.2., 20.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen  
Kursort Reformiertes KGH  
Grampenweg 5

## Dietikon

Wann Dienstag, 15.30–16.20 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)  
12 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Alters- und Gesundheits-  
zentrum, Oberdorfstr. 15

## Dübendorf

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
15.1.–9.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
10 x 50 Min.

Leitung Thera Hildebrand-Feierabend  
Kursort Ev.-ref. KGH, Glockensaal  
Bahnhofstr. 37

## Horgen

Wann Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 13.2., 20.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Begegnungszentrum  
Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

## Hinwil

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 19.2., 26.2., 2.4.)  
12 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel  
Kursort Hiwi-Märt  
Gossauerstr. 14

## Kloten

Wann Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
10.1.–18.4.  
(ohne 21.2., 28.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Werner Niederhäuser  
Kursort Tanzschule Kloten  
Schaffhauserstr. 126

## Lindau

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 5.2., 12.2., 2.4.)  
12 x 50 Min.

Leitung Ursula Müller  
Kursort Kindergarten Mehrzweckraum  
Fischeracherstr. 80

## Meilen

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr  
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)  
13 x 50 Min.

Kursort Kirchenzentrum Leue  
Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

Wann Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr  
11.1.–19.4.  
(ohne 15.2., 22.2.)  
13 x 50 Min.

Kursort KiBa FiTa Meilen, Tanz- und  
Pilatesschule, Alte Landstr. 153

Leitung Verena Pickart-Demont

## Regensdorf

Wann Dienstag, 9.30–10.20 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 27.2., 6.3.)  
13 x 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Ref. KGH, Watterstr. 18

## Richterswil

Wann Freitag, 9.00–9.50 Uhr  
12.1.–20.4.  
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)  
12 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Freizeitzentrum Bürgi  
Gerbestr. 19

## Rüti

Wann Montag, 16.00–16.50 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
12 x 50 Min.

Leitung Margrith Nagel  
Kursort Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

## Stäfa

Wann Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr  
10.1.–18.4.  
(ohne 14.2., 21.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Verena Pickart-Demont  
Kursort Mehrzweckhalle Beewies  
Etelstr. 35

## Thalwil

Wann Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr  
11.1.–19.4.  
(ohne 15.2., 22.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Pfisterschüür  
Alte Landstr. 104

## Urdorf

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 15.1., 12.2., 19.2., 2.4.)  
11 x 50 Min.

Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 16.1., 13.2., 20.2.)  
12 x 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Schulhaus Feld 1  
Rhythmikraum

## Wädenswil

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
12 x 50 Min.

Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr  
10.1.–18.4.  
(ohne 14.2., 21.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Ref. KGH Rosenmatt  
Gessnerweg 5

## Winterthur

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
9.1.–17.4.  
(ohne 6.2., 13.2.)  
13 x 50 Min.

Leitung Petra Erb  
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum  
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr  
12.1.–20.4.  
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)  
12 x 50 Min.

>>

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
 Kursort Gate 27, Theaterstr. 27  
 Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr  
 12.1.–20.4.  
 (ohne 16.2., 23.2., 30.3.)  
 12 × 50 Min.  
 Leitung Claudia Kindschi Meuli  
 Kursort Ref. KGH Töss  
 Stationstr. 3a

**Zürich-Altstetten**

Wann Montag, 13.30–14.20 Uhr  
 Montag, 14.30–15.20 Uhr  
 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,  
 19.2., 2.4., 16.4.)  
 10 × 50 Min.  
 Leitung Isabella Ladner  
 Kursort Tanzschule Galactic Dance  
 Albulastr. 47

**Zürich-Aussersihl**

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
 Montag, 16.00–16.50 Uhr  
 8.1.–16.4.  
 (ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
 12 × 50 Min.  
 Leitung Monika Bühlmann  
 Kursort Backstage Studio  
 Hardstr. 81

**Zürich-Höngg**

Wann Dienstag, 9.20–10.30 Uhr  
 9.1.–17.4.  
 (ohne 13.2., 20.2.)  
 13 × 50 Min.  
 Leitung Claudia Kindschi Meuli  
 Kursort GZ Höngg, Limmattalstr. 214

**Zürich-Hottingen**

Wann Montag, 14.00–14.50 Uhr  
 Montag, 15.00–15.50 Uhr  
 Montag, 16.00–16.50 Uhr  
 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.,  
 26.3., 2.4., 16.4.)  
 10 × 50 Min.  
 Leitung Helen Rüegg  
 Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Oberstrass**

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
 Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr  
 Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
 10.1.–18.4.  
 (ohne 14.2., 21.2.)  
 13 × 50 Min.  
 Leitung Monika Stirnimann  
 Kursort Tanzschule Dance it  
 Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr  
 8.1.–16.4. (ohne 5.2., 12.2.,  
 19.2., 2.4., 16.4.)  
 10 × 50 Min.  
 Leitung Isabella Ladner  
 Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wiedikon**

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr  
 10.1.–18.4.  
 (ohne 14.2., 21.2.)  
 13 × 50 Min.  
 Leitung Brigitte Mühlestein  
 Kursort GZ Heuried, Döltzschweg 130

**Zürich-Wipkingen**

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr  
 16.11.–21.12., (6 × 50 Min.)  
 11.1.–19.4., (ohne 15.2., 22.2.)  
 13 × 50 Min.  
 Leitung Claudia Kindschi Meuli  
 Kursort Turnhalle Käferberg  
 Emil-Klöti-Str. 17

**Zürich-Wollishofen**

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
 10.1.–18.4.  
 (ohne 14.2., 21.2.)  
 13 × 50 Min.  
 Leitung Brigitte Mühlestein  
 Kursort Kirchgemeinde St. Franziskus,  
 Kilchbergstr. 1

**Line Dance**

Getanzt wird zu Country- und Popmusik in Linien neben- und hintereinander. Alle tanzen «solo», gleichzeitig aber synchron mit den anderen. Willkommen sind alle, die Spass am Tanzen haben, Herausforderungen lieben und Countrymusik mögen. Einstieg nach Schnupperstunde möglich.

**Volketswil**

Wann Mittwoch, 13.30–14.30 Uhr  
 Tanzerfahrung von etwa  
 1½ Jahren  
 10.1.–18.4.  
 (ohne 21.2., 28.2., 7.3., 28.3.)  
 11 × 60 Min.  
 Kosten CHF 176.–  
 Leitung Trudy Facetti  
 Kursort Gemeinschaftszentrum  
 In der Au 1

**Zürich-Oerlikon**

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr  
 Tanzerfahrung von etwa  
 3 Jahren  
 Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
 Tanzerfahrung von etwa  
 2½ Jahren  
 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)  
 13 × 60 Min.  
 Kosten CHF 208.–  
 Leitung Theresa Martinelli  
 Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Unterstrass**

Wann Dienstag, 12.30–13.30 Uhr  
 Tanzerfahrung von 2 Jahren  
 9.1.–17.4.  
 (ohne 13.2., 20.2.)  
 13 × 60 Min.  
 Kosten CHF 208.–  
 Leitung Theresa Martinelli  
 Kursort GZ Bucheggplatz  
 Bucheggstr. 93



**Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 Jahren**

Der Orientalische Tanz bietet ein ideales Training für Vitalität, Beweglichkeit, Haltung, Gleichgewicht und Beckenbodenaktivierung. Er ermöglicht den positiven Zugang zum eigenen Körper und das Erleben von Sinnlichkeit, Schönheit und Harmonie. Getanzt wird in der Gruppe, jedoch ohne Tanzpartner. Voraussetzung: Freude am Tanzen in der Gruppe.

**Affoltern a.A.**

Wann Montag, 13.30–14.45 Uhr  
 8.1.–16.4.  
 (ohne 19.2., 26.2., 2.4.)  
 12 × 75 Min.  
 Kosten CHF 228.–  
 Leitung Marianne Zimmerli Abrach  
 Kursort Bewegungstherapie Theres  
 Bachmann, Werkstr. 1



## Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Feldenkrais-Methode schenken Sie funktionellen Bewegungen gezielte Aufmerksamkeit. Die Feldenkrais-Methode setzt bei der Bewegung an, geht aber darüber hinaus und beeinflusst das ganze Menschsein. Verspannungen können nachhaltig gelöst werden. Körper und Geist kommen in Einklang, was zu einem besseren Wohlbefinden führt.

### Zürich-Industriequartier

NEU

Wann Donnerstag, 10–11 Uhr  
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)  
13 × 60 Min.  
Kosten CHF 221.–  
Leitung Sabine Stadler Okuno  
Kursort Atelier Tanz, Ausstellungstr. 25

## Tai-Chi/Qi Gong



Tai-Chi wirkt gesundheitsfördernd auf Körper und Geist, entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Organ-, Atem- und Kreislaufätigkeit. Qi Gong unterstützt Ihre Lebensenergie, verbessert die Koordination und stärkt den Kreislauf. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Qi-Gong- und Tai-Chi-Übungen.

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
15.1.–16.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
11 × 50 Min.  
Kosten CHF 209.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr  
11.1.–19.4. (ohne 15.2., 22.2.)  
13 × 50 Min.  
Kosten CHF 228.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstr. 119

### Winterthur

Wann Mittwoch, 14–15 Uhr  
10.1.–18.4. (ohne 7.2., 14.2.)  
13 × 60 Min.  
Kosten CHF 247.–  
Leitung Fredy Buttauer  
Kursort Lebenskunst, Römerstr. 18



## Tai-Chi



Sie führen langsame und fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem durch. Das führt zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie steigern zudem Kraft, Konzentration und Ausdauer. Durch regelmässiges Üben lösen Sie Spannungen und die Energie kann wieder frei fließen.

### Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.45 Uhr  
11.1.–19.4. (ohne 22.2., 1.3.)  
13 × 50 Min.  
Kosten CHF 247.–  
Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

## Qi Gong



Qi Gong heisst «Übung der Lebensenergie» und ist eine alte chinesische Meditationsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. Das sanfte Training verbessert das Körpergefühl sowie die Körperbalance, steigert die Konzentration und das Wohlbefinden, fördert die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

### Horgen

Wann Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr  
11.1.–19.4.  
(ohne 1.3., 8.3.), 13 × 60 Min.  
Kosten CHF 221.–  
Leitung Laura Keller-Rosnati  
Kursort Iyengar Yoga Horgen  
Seestr. 147

## Yoga



Diese Form von Yoga befasst sich ausschliesslich mit Körperübungen und soll positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität einwirken. Atemübungen, Kräftigung der Muskeln, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Kurses. Damit Sie sich kräftiger, mobiler, entspannter und voller Lebensfreude fühlen. Die Übungen erfolgen im Sitzen und Stehen.

### Winterthur

Wann Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr  
11.1.–19.4.  
(ohne 8.2., 15.2., 22.3., 5.4.)  
11 × 60 Min.  
Kosten CHF 187.–  
Leitung Bettina Enser  
Kursort Yoga-In, Untertor 1

### Zürich-Fluntern

Wann Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
10.1.–18.4.  
(ohne 14.2., 21.2.)  
13 × 60 Min.  
Kosten CHF 221.–  
Leitung Bernhard Riedi  
Kursort Dance Light Studios  
Gladbachstr. 119

### Zürich-Oberstrass

NEU

Wann Montag, 8.20–9.20 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
12 × 60 Min.  
Kosten CHF 204.–  
Leitung Cathrine Philip  
Kursort Bewegungs-Raum, Ottikerstr. 40

### Horgen

NEU

Wann Montag, 16–17 Uhr  
8.1.–16.4.  
(ohne 12.2., 19.2., 2.4.)  
12 × 50 Min.  
Kosten CHF 204.–  
Leitung Xhevrije Sinani  
Kursort Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

## Sturzprävention

Sicheres Laufen bedeutet Selbstständigkeit. Dazu braucht es genügend Kraft in den Beinen und die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, um Stürze zu verhindern. In einem abwechslungsreichen Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur, verbessern Ihr Gleichgewicht und gestalten Ihren Alltag sicher.

### Zürich

Wann ab Februar/März 2018

Informationen unter:

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Telefon 058 451 51 36

## Tennis

Dieser Ballsport ist überaus geeignet für Beginnende und Geübte. Sie verbessern damit Ihre Koordination und Kondition. Lassen Sie sich von der Tennisleitung über Ihre Niveaueinstufung beraten. Einstieg nach Schnupperstunde möglich. Tennisschläger können gemietet werden.

### Tennis in Bachenbülach

Wann Montag, 8–12 Uhr  
(gemäss Einteilung)  
ab 8.1.

Kosten 3er-Gruppe: CHF 264.-/Person  
4er-Gruppe: CHF 210.-/Person  
inkl. Platzmiete

Leitung Lilo Gubelmann  
Ursula Schrepfer

Kursort Tennishalle Ambiente  
Bachenbülach

Anmeldung Bis 20. Dezember bei  
Lilo Gubelmann  
Telefon 044 860 08 48

### Tennis in Dürnten

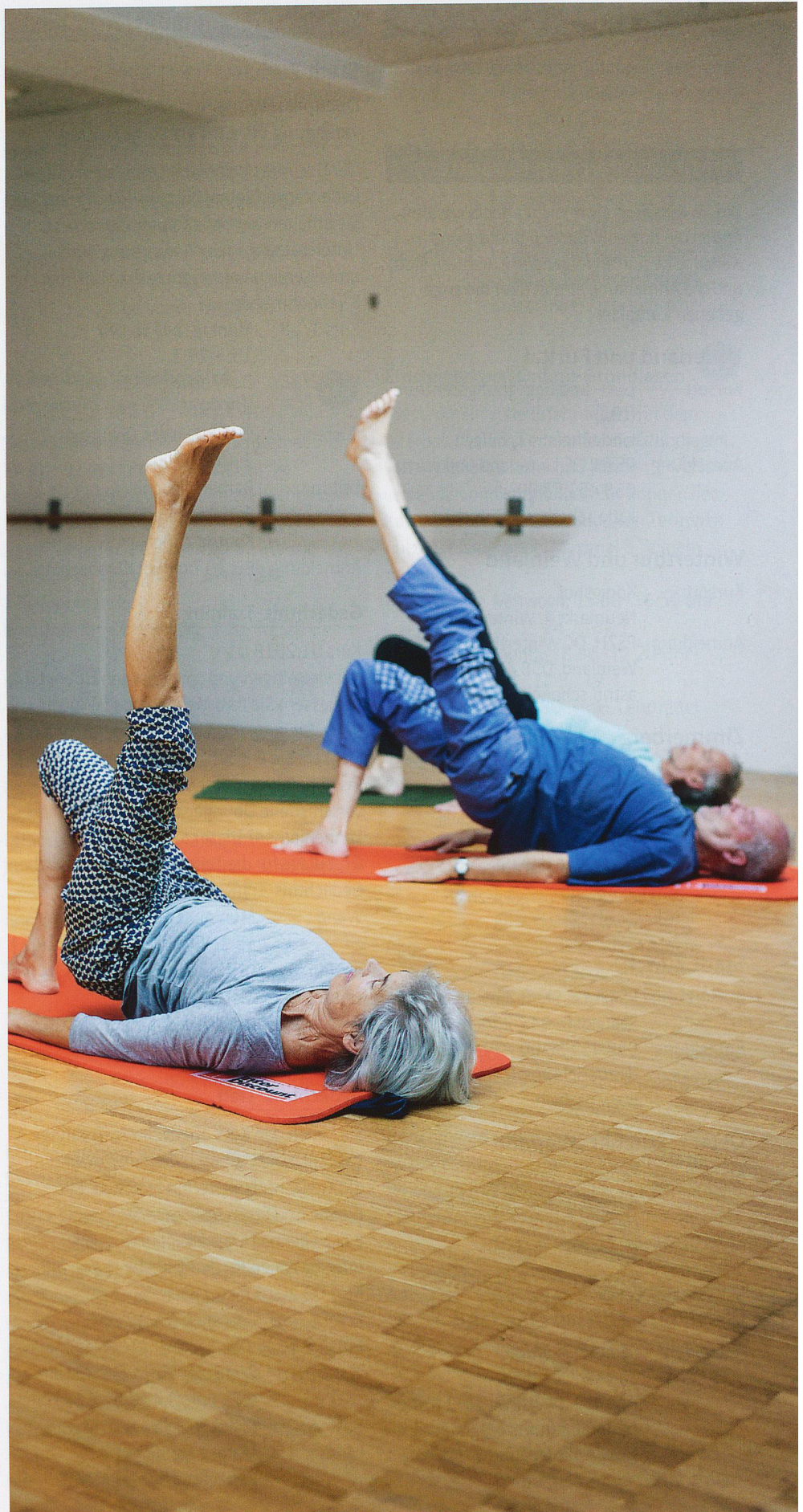
Wann Freitag, 8–12 Uhr  
5.1.–13.4.  
(ohne 16.2., 23.2., 30.3.)  
12 × 60 Min.

Kosten CHF 264.-/Person  
inkl. Platzmiete

Leitung Urs Senn  
Walter Meyer

Kursort Tennishalle Dürnten  
Bubikonerstr. 43a

Anmeldung Urs Senn  
[urs.senn@swissgmx.ch](mailto:urs.senn@swissgmx.ch)  
Telefon 079 209 51 00



## Informationen

Für allgemeine Informationen zu unseren Kursen siehe Seite 4.

## Anmeldungen und Kursorte

Wo im Kursprogramm nicht anders erwähnt, finden die Kurse im Bereich Bildung und Kultur je Region an folgenden Kursorten statt, und die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontakte:

### Unterland und Furttal

**Kursort** Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)  
Lindenhofstr. 1, Bülach  
**Anmeldung** PSZH, DC Unterland und Furttal  
058 451 53 00  
katja.scheiber@pszh.ch

### Winterthur und Weinland

**Kursort** Königshof  
Neumarkt 4, Winterthur  
**Anmeldung** PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 29  
astrid.schoeni@pszh.ch

### Zimmerberg

**Kursort** Alterszentrum Serata  
Seminarraum Gattikon  
Tischenlostr. 55, Thalwil  
**Anmeldung** PSZH, DC Zimmerberg  
058 451 52 20  
dc.zimmerberg@pszh.ch  
www.pszh.ch

### Stadt Zürich

**Kursort** PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
**Anmeldung** 058 451 50 00  
dc.zuerich@pszh.ch  
www.pszh.ch

### Uster – Zürcher Oberland

**Anmeldung** Senioren-Netz Uster  
Kurssekretariat Marlies Sigg  
044 940 51 40  
kurse@seniorennetz-uster.ch  
www.seniorennetz-uster.ch

### Wetzikon – Zürcher Oberland

**Anmeldung** Senioren-Forum  
Zürcher Oberland  
044 951 19 70 (Mi, 14–17 Uhr)  
senioren.forum.zo@gmail.com  
www.senioren-forum-zo.ch

## Gesundheit und Prävention

### Stadt Zürich

#### Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

**Kurs 1/18** Montag, 14–16 Uhr  
15. + 29.1.  
**Kurs 2/18** Donnerstag, 9–11 Uhr  
8. + 22.2.  
**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
2 × 120 Min.  
**Leitung** Barbara Lächli  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Gedächtnis-Training

**Kurs 01.2018.01**  
Mit vielseitigen und spielerischen Übungen verbessern Sie Ihre Merkfähigkeit, Wortfindung, Sinneswahrnehmung und das logische Denken. Sie erleben, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Möchten Sie verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

**Wann** Montag, 13.30–15.30 Uhr  
15.1.–19.3. (ausser 12. + 19.2.)  
**Kosten** CHF 220.– (8 × 120 Min.)  
**Leitung** Margrit Madlener  
Gedächtnistrainerin SVTG  
**Anmeldung** Bis 5.1.

#### Gedächtnis-Träff

Sie haben den Kurs «Gedächtnis-Training» besucht, sind vielbeschäftigt und möchten das Gedächtnis weiterhin fit halten. Mit Freude und Spass trainieren Sie, geistig «am Ball zu bleiben». Sie erhalten wertvolle Informationen für den Transfer in den Alltag.

**Kurs 02.2018.01**  
**Wann** Dienstag, 10–12 Uhr  
**Kurs 02.2018.02**  
**Wann** Dienstag, 13.30–15.30 Uhr  
6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6.  
**Kosten** CHF 135.– (5 × 120 Min.)  
**Leitung** Margrit Madlener  
Gedächtnistrainerin SVTG >>

**Kursort** Kurs 02.2018.01  
PSZH, DC Stadt Zürich  
Seefeldstr. 94a, Zürich  
**Kursort** Kurs 02.2018.02  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, Zürich  
**Bemerkung** Bei ungenügender Anzahl an Anmeldungen führen wir nur den «Morgen-Träff» durch.  
**Anmeldung** Bis 25.1.

### Winterthur und Weinland

#### Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

**Kurs 1/18** Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
11. + 18.1.  
**Kurs 2/18** Mittwoch, 14.30–16.30 Uhr  
14. + 21.3.  
**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
2 × 120 Min.  
**Leitung** Anja Spescha  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
**Anmeldung** Kurs 1/18: Bis 18.12.  
Kurs 2/18: Bis 26.2.

#### Gedächtnisclub

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind, Neues zu lernen, und Orientierung für geistige Fitness suchen. Sie erhalten neue Anregungen zum täglichen Fitnesstraining für Ihr Gedächtnis. Gedächtnistrainings-Vorkenntnisse sind erwünscht.

**Wann** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 2.5., 6.6.  
**Kosten** CHF 120.– (6 × 120 Min.)  
**Leitung** Susanne Fritschi und  
Danielle Müller  
Gedächtnistrainerinnen SVTG  
**Anmeldung** Bis 15.12.

## Zimmerberg

### Docupass-Workshop: Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgegedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

**Kurs** Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
8.3. + 22.3.

**Kosten** CHF 80.– inkl. Docupass  
2 × 120 Min.

**Leitung** Daniela Wittker  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich

**Kursort** Dorftreff GZ Drei Eichen  
Stationsstr. 34, Samstagern

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Gedächtnis-Training

Auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten.

**Wann** Donnerstag, 9.45–11.15 Uhr  
1.2., 8.2., + 1.3.–22.3.

**Kosten** CHF 135.– (6 × 90 Min.)

**Leitung** Monique Meyer-Fausch  
Ausgebildete Gedächtnis-  
trainerin

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Digitale Kommunikation

### Stadt Zürich

#### Einsteigerkurs: Einstieg in den Computeralldag (PC/Laptop)

Der Kurs bietet Ihnen einen praktischen Einstieg in die Arbeit am Computer, vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und gibt Einblicke in verschiedene Anwendungsbereiche. Sie erstellen einfache Texte. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

**Kurs 1** Dienstag, 8.30–12.20 Uhr  
9.1.–13.2.

**Kurs 2** Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr  
7.2.–14.3.

**Kurs 3** Donnerstag 8.30–12.20 Uhr  
5.4.–17.5. >>

**Kosten** CHF 660.– inkl. Lehrmittel  
6 × 200 Min.

**Leitung** Klubschule Migros  
**Kursort** Klubschule Zürich, Limmatplatz  
Limmatstr. 152, Zürich

**Anmeldung** Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62  
kundenservice-center@  
gmz.migros.ch

**Anmerkung** Es gelten die Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

#### Aufbaukurs: Vertiefung im Computeralldag (PC/Laptop) **NEU**

Sie möchten mehr zum Thema Internet und Excel erfahren. Mit Excel erstellen Sie einfache Tabellen und lernen die wichtigsten Berechnungsformeln kennen. Wir geben Ihnen Tipps für die Sicherheit im «World Wide Web». Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

**Kurs 1** Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr  
11.1., 18.1., 25.1.

**Kurs 2** Dienstag, 8.30–12.20 Uhr  
27.2., 6.3., 13.3.

**Kurs 3** Montag, 13.00–16.50 Uhr  
12.3., 19.3., 26.3.

**Kosten** CHF 380.– inkl. Lehrmittel  
3 × 200 Min.

**Leitung** Klubschule Migros  
**Kursort** Klubschule Zürich, Limmatplatz  
Limmatstr. 152, Zürich

**Anmeldung** Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62  
kundenservice-center@  
gmz.migros.ch

**Anmerkung** Es gelten die Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

#### Einsteigerkurs: Windows 10 Starter-Seminar **NEU**

Stimmen Sie die Einstellungen auf Ihre Bedürfnisse ab. Organisieren Sie die Datei-ablage mit dem Windows-Explorer. Sie lernen die Sicherheitsfunktionen kennen und erfahren, wie man eine Datensicherung erstellt. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

**Kurs 1** Montag, 13.00–16.50 Uhr  
15.1. + 22.1.

**Kurs 2** Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr  
14.2. + 21.2.

**Kurs 3** Dienstag, 13.00–16.50 Uhr  
20.3. + 27.3. >>

**Kosten** CHF 320.– inkl. Lehrmittel  
2 × 200 Min.

**Leitung** Klubschule Migros  
**Kursort** Klubschule Zürich, Limmatplatz  
Limmatstr. 152, Zürich

**Anmeldung** Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62  
kundenservice-center@  
gmz.migros.ch

**Anmerkung** Es gelten die Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

#### Einsteigerkurs: Online-Grundlagen **NEU**

Sie sammeln erste Erfahrungen mit dem Internet. Danach kennen Sie die Grundlagen von «Web-Browsern» und können E-Mails versenden und empfangen. Sie können den Kalender für die Organisation von Terminen nutzen. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

**Kurs 1** Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr  
17.1., 24.1., 31.1.

**Kurs 2** Montag, 8.30–12.20 Uhr  
5.3., 12.3., 19.3.

**Kosten** CHF 380.– inkl. Lehrmittel  
3 × 200 Min.

**Leitung** Klubschule Migros  
**Kursort** Klubschule Zürich, Limmatplatz  
Limmatstr. 152, Zürich

**Anmeldung** Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62  
kundenservice-center@  
gmz.migros.ch

**Anmerkung** Es gelten die Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

#### Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

**Kurs 1** Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr  
18.1. + 25.1.

**Kurs 2** Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr  
21.2. + 28.2.

**Kurs 3** Freitag, 8.30–12.20 Uhr  
16.3. + 23.3.

**Kosten** CHF 340.– inkl. Lehrmittel  
2 × 200 Min.

**Leitung** Klubschule Migros  
**Kursort** Klubschule Zürich, Limmatplatz  
Limmatstr. 152, Zürich >>

Anmeldung Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62  
kundenservice-center@  
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

## Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen das Gerät selber einzurichten, damit Sie es optimal nutzen können.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Freitag, 13.00–16.50 Uhr  
12.1. + 19.1.

Kurs 2 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr  
6.2. + 13.2.

Kurs 3 Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr  
14.3. + 21.3.

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel  
2 x 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz  
Limmatstr. 152, Zürich

Anmeldung Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62  
kundenservice-center@  
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

## Android-Smartphones und -Tablets im Alltag

NEU

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail.

Kleingruppe: Maximal 8 Teilnehmende.

Kurs 1 Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr  
11.1. + 18.1.

Kurs 2 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr  
13.2. + 20.2.

Kurs 3 Freitag, 13.00–16.50 Uhr  
23.3. + 6.4.

Kosten CHF 340.– inkl. Lehrmittel  
2 x 200 Min.

Leitung Klubschule Migros

Kursort Klubschule Zürich, Limmatplatz  
Limmatstr. 152, Zürich >>

Anmeldung Klubschule Zürich  
Telefon 044 278 62 62  
kundenservice-center@  
gmz.migros.ch

Anmerkung Es gelten die Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen der  
Klubschule Migros Zürich.

## Zimmerberg

### Einsteigerkurs iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Wann Freitag, 9–12 Uhr  
2.2. + 9.2.

Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

### Einsteigerkurs iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuitive Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

Wann Freitag, 14–17 Uhr  
2.2. + 9.2.

Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)

Leitung Albino Pallotta

### Einsteigerkurs Smartphone (Android)

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail.

Wann Dienstag, 9–12 Uhr  
6.3. + 13.3.

Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

### Einsteigerkurs Tablet (Android)

Lernen Sie Ihr Tablet kennen und erfahren Sie, wie Sie es an Ihre Bedürfnisse anpassen und sinnvoll verwenden können.

Wann Freitag, 13.30–16.30 Uhr  
2.2. + 9.2.

Kosten CHF 240.– (2 x 180 Min.)

Leitung Kevin Rechsteiner

## Fotobuch erstellen

Sie lernen, wie Sie ein Fotobuch erstellen und gestalten können.

Wann Mittwoch, 9–12 Uhr  
10.1.–24.1.

Kosten CHF 320.– (3 x 180 Min.)

Leitung Zoe Tempest

Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

Anmerkung Es gelten die Annullations-  
bedingungen des Bildungs-  
zentrums Zürichsee.

## Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile auf [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

GRATIS

Sie möchten von Ihrem Computer aus die besten ÖV-Verbindungen für Ihre Reise finden? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen.

Wann Freitag, 13.4., 14–16 Uhr

Leitung SBB

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Computerias

Wer beim Computer oder im Internet nicht weiterweiss, findet in den Computerias Hilfe und praktische Tipps. Computerias gibt es in der ganzen Schweiz. Sie sind als Club, Verein oder ungebundene Zweckgemeinschaft zusammengeschlossen und bieten die Möglichkeit, sich in geselligem Rahmen über Erfahrungen und Probleme mit dem Computer auszutauschen. Informationen über das gesamtschweizerische Projekt finden Sie unter [www.computerias.ch](http://www.computerias.ch).

Im Kanton Zürich gibt es rund ein Dutzend Computerias, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Zürich betrieben werden. Deren Angebot ist unterschiedlich. Nebst dem informellen Austausch können Vorträge, Workshops, Kurse oder Veranstaltungen stattfinden. Genauere Angaben finden Sie über:

**Adliswil**

[www.computeria-adliswil.ch](http://www.computeria-adliswil.ch)

**Dübendorf**

Computer-Treff, Stadtbibliothek

**Herrliberg**

[www.triangel-herrliberg.ch](http://www.triangel-herrliberg.ch)

**Illnau-Effretikon**

[www.lebensphase3.ch/computeria](http://www.lebensphase3.ch/computeria)

**Kilchberg und Rüschlikon**

[www.computeria-rueschlikon.ch](http://www.computeria-rueschlikon.ch)

**Richterswil**

[www.computeria-richterswil.ch](http://www.computeria-richterswil.ch)

**Uster**

[www.computeria-uster.ch](http://www.computeria-uster.ch)

**Volketswil**

[www.computeria-volketswil.ch](http://www.computeria-volketswil.ch)

**Winterthur**

[www.computeria-winterthur.ch](http://www.computeria-winterthur.ch)

**Stadt Zürich**

[www.computeria-zuerich.ch](http://www.computeria-zuerich.ch)

**Sprachen**

**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.

**Stadt Zürich**

**Einsteigerkurs:**

**«Get Ready for Holidays»**

50%

Kurs 13.2018.01

Freitag, 9.00–10.30 Uhr  
19.1.–13.4.  
(ausser 16.2., 23.2., 30.3.)

**Kosten** CHF 300.– (10 × 90 Min.)  
bei 9–12 Teilnehmenden

**Kosten** CHF 400.– (10 × 90 Min.)  
bei 6–8 Teilnehmenden

**Leitung** Yvonne Rimle  
Ausbilderin und Stadtführerin  
für Englischsprechende

**Anmeldung** Bis 5.1.

**«Learn English Now»**

**Fortsetzung A2**

50%

Kurs 12.2018.01

**Wann** Montag, 16.00–17.30 Uhr  
15.1.–9.4. (ausser 19.2., 2.4.)

**Kosten** CHF 330.– (11 × 90 Min.)  
bei 8–10 Teilnehmenden

**Kosten** CHF 440.– (11 × 90 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden

**Leitung** Yvonne Rimle  
Ausbilderin und Stadtführerin  
für Englischsprechende

**Anmeldung** Bis 22.12.

**Englisch Konversations-  
kurse A2–B2 (laufende Kurse)**



50%

Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test», damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können.

**Wann** Montag, 10.15–11.45 Uhr  
8.1.–19.3. (ausser 12.2.)

**Wann** Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr  
11.1.–22.3. (ausser 15.2.)  
Donnerstag, 10.30–12 Uhr  
11.1.–22.3. (ausser 15.2.)  
Donnerstag, 13.45–15.15 Uhr  
11.1.–22.3. (ausser 15.2.)

**Kosten** CHF 300.– (10 × 90 Min.)  
bei 8–10 Teilnehmenden

**Kosten** CHF 400.– (10 × 90 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden

**Leitung** Gabriela Meier  
Ausbilderin und Englischlehrerin

**Ready for Conversation B1 / B2  
Konversation und Lektüre**

50%



**Wann** Freitag, 13.15–15.00 Uhr  
19.1.–6.4. (ausser 30.3.)

**Kosten** CHF 340.– (11 × 90 Min.)

**Leitung** Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent  
für neuere Geschichte

**«Hablamos Español»**

**Spanisch Fortgeschrittene A2.2**

50%

Kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungs-Test», damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal anwenden können.

**Wann** Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr  
17.1.–28.3. (ausser 14.2.)

**Kosten** CHF 310.– (10 × 105 Min.)  
bei 8–10 Teilnehmenden

**Kosten** CHF 410.– (10 × 105 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden

**Leitung** María Gárate  
Ausbilderin und Spanischlehrerin

**Unterland und Furttal**

**Laufende Sprachkurse Englisch,  
Französisch, Italienisch und Spanisch**

**Wann** Auf Anfrage

**Kosten** CHF 255.– (17 × 60 Min.)  
bei 7 Teilnehmenden

**Anmeldung** Laufend

**«Get Ready for Holidays»**

NEU

**Wann** Dienstag, 17–18 Uhr  
Ab 9.1.

**Kosten** CHF 255.– (17 × 60 Min.)

**Leitung** Jennifer Weiss  
Englischlehrerin

**Anmeldung** Bis 17.12.

**«Pronti per le vacanze»**

NEU

**Wann** Mittwoch, 14–15 Uhr  
Ab 10.1.

**Kosten** CHF 255.– (17 × 60 Min.)

**Leitung** Daniela Meister  
Italienischlehrerin

**Anmeldung** Bis 17.12.

**Uster – Zürcher Oberland**



**Englisch A1–B2**

**Wann** A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr  
A1: Montag, 13.30–15.00 Uhr  
A1: Montag, 15.15–16.45 Uhr  
A1: Dienstag, 8.30–10.00 Uhr  
A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr  
B1: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr  
B2: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr

**Kosten** CHF 350.– für Mitglieder  
20 × 90 Min.  
CHF 390.– für Nichtmitglieder  
20 × 90 Min.

**Leitung** Andrea Strommer  
Kathrin Kohler und Käthi Weber

**Kursort** Katholisches Pfarramt  
Jugendhaus frjz  
Tertianum Uster  
Freizeit Treff Uster  
(je nach Kursangebot)

**Italienisch A1 / A2**

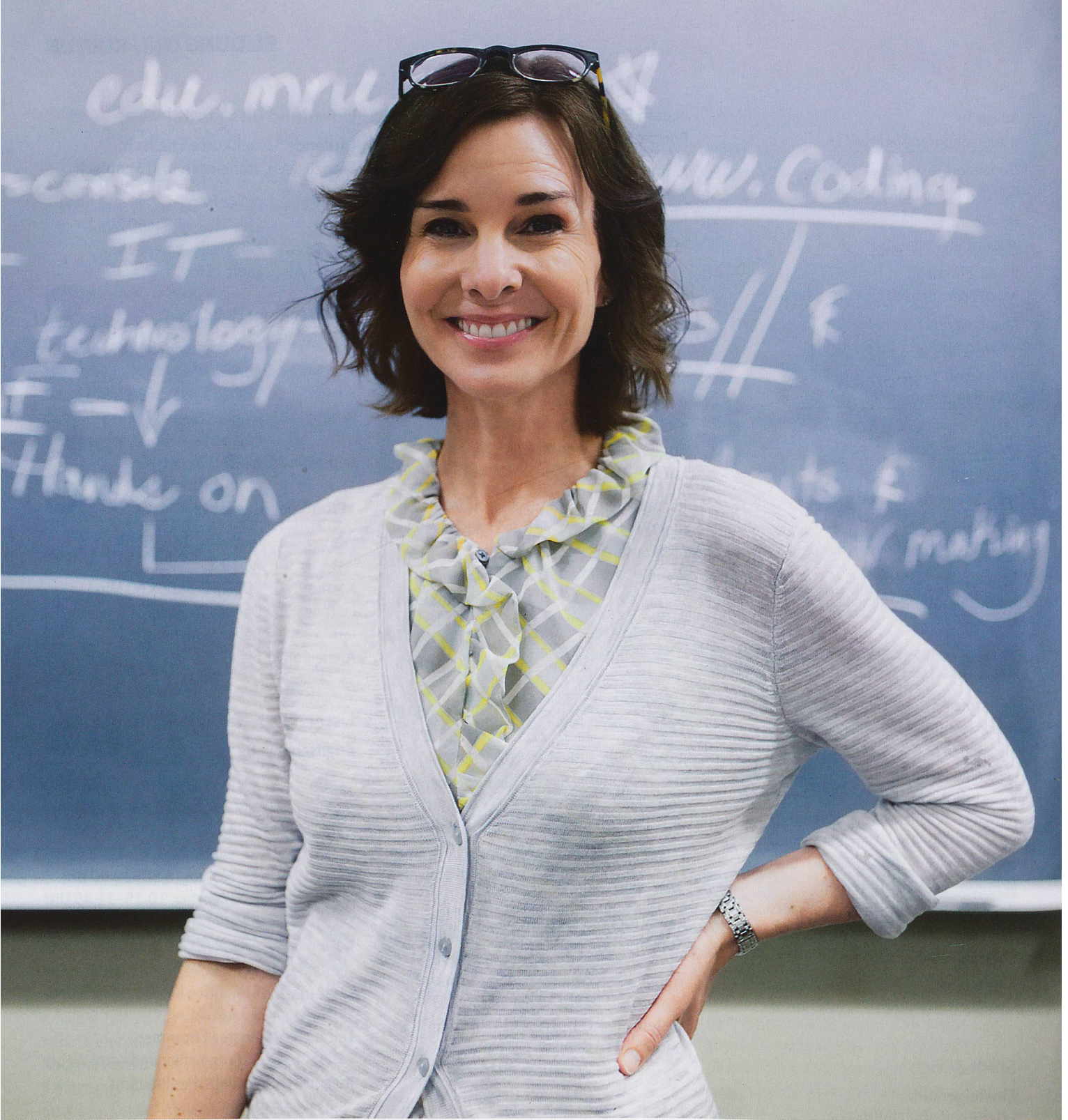


**Wann** A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr  
A2: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

**Kosten** CHF 350.– für Mitglieder  
20 × 90 Min.  
CHF 390.– für Nichtmitglieder  
20 × 90 Min.

**Leitung** Maria Clara Räber

**Kursort** Katholisches Pfarramt Uster



### Spanisch A1



Wann A1: Dienstag, 13.30-15.00 Uhr  
 A1: Dienstag, 15.00-16.30 Uhr

Kosten CHF 350.- für Mitglieder  
 20 x 90 Min.  
 CHF 390.- für Nichtmitglieder  
 20 x 90 Min.

Leitung Fanny Zimmermann

Kursort Freizeit Treff Uster

### Wetzikon – Zürcher Oberland

#### Brush up your English A2 / B1




Wann A2: Montag, 8.30-10.00 Uhr  
 A2: Montag, 10.20-11.50 Uhr  
 A2 / B1: Donnerstag  
 8.30-10.00 Uhr  
 A2 / B1: Donnerstag  
 10.15-11.45 Uhr >>

Kosten  
 Leitung

Kursort



CHF 250.- (10 x 90 Min.)  
 Montag: Judith Bertschi  
 Donnerstag: Nelly Jaeger  
 Montag: PSZH, DC Oberland  
 Bahnhofstr. 182, Wetzikon  
 Donnerstag: CEVI Schüür  
 Kindergartenstr. 22, Wetzikon

**Ready for Conversation A2 / B1**  



Wann Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr  
Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr  
Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)  
Leitung Lissa Pfenninger  
Kursort morgens:  
Quartierwohnzimmer,  
Bahnhofstr. 256, Wetzikon  
nachmittags:  
Hittnauerstr. 32, Wetzikon

**Italienisch A2**  



Wann Dienstag, 8.30–10.00 Uhr  
Kosten CHF 250.– (10 × 90 Min.)  
Leitung Carla Müller  
Kursort PSZH, DC Oberland  
Bahnhofstr. 182, Wetzikon

**Zimmerberg**  
**Englisch Konversation A2**  

Wann Mittwoch, 9–11 Uhr  
10.1.–7.2.  
28.2.–18.4.  
16.5.–27.6.  
Kosten CHF 600.– (20 × 120 Min.)  
Leitung Lisa Leutenegger  
Englischlehrerin

**Englisch Konversation A2 / B1**  

Wann Dienstag, 9.15–11.15 Uhr  
9.1.–27.2.  
Kosten CHF 240.– (8 × 120 Min.)  
Leitung Doris Scriven, Dipl. RSA DOTE

**Französisch Konversation B2**  

Wann Montag, 13.30–15.00 Uhr  
15.1.–5.2., 26.2.–26.3.  
9.4., 23.4.–14.5.  
Kosten CHF 315.– (14 × 90 Min.)  
Leitung Ursula Schulthess, lic. phil. I

**Italienisch A2**  



Wann Donnerstag, 13.30–15.00 Uhr  
11.1.–8.2.  
1.3.–19.4.  
17.5.–28.6.  
Kosten CHF 450.– (20 × 90 Min.)  
Leitung Rosella Federici

**Russisch für Reisevögel A1**

Wann Montag, 9.00–10.40 Uhr  
15.1.–12.2., 19.3.–26.3.,  
9.4.–7.5., 28.5.–16.7.  
Kosten CHF 600.– (20 × 120 Min.)  
Leitung Irina Bilyavska  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen  
Anmerkungen Es gelten die Annullations-  
bedingungen des Bildungs-  
zentrums Zürichsee

**Ausdruck und Kreativität**

**Stadt Zürich**

**Geschichte –  
für einmal lebendig**  

Kurs 20.2018.01  
Dieser Geschichtskurs macht Geschichte leben-  
dig. Wir wollen nachvollziehen, welche Ent-  
wicklungen und Zusammenhänge zur Entste-  
hung aktueller Ereignisse beigetragen haben.  
Wann Freitag, 15.00–16.45 Uhr  
19.1.–6.4. (ausser 30.3.)  
Kosten CHF 390.– (11 × 105 Min.)  
Leitung Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent  
für Geschichte  
Anmeldung Bis 8.1.

**Unterland und Furttal**

**Erzähl-Café**

Wir treffen uns bei einem Kaffee oder Tee  
zum gemütlichen Austausch. Erzählen von  
früher und plaudern über unsere Erfahrun-  
gen, wir tauschen uns aus über Alltags-  
freuden, Lustiges und Amüsantes.  
Wann Freitag, 14–16 Uhr  
26.1., 27.4., 25.5., 29.6.  
Kosten Kostenlos  
Leitung Katja Scheiber  
Anmeldung Laufend

**Coffee-Time**

Möchten Sie in einer geselligen Runde Ihre  
Englischkenntnisse vertiefen? Wir diskutieren  
bei einem Kaffee oder Tee über alltägliche  
Themen, tauschen uns aus über Neuigkeiten  
und haben dabei Spass.  
Wann Freitag, 14–16 Uhr  
19.1., 9.2., 16.3., 20.4.  
18.5., 15.6.  
Kosten CHF 180.– (6 × 120 Min.)  
Leitung Kate Murrie  
Anmeldung Laufend

**Winterthur und Weinland**

**Märchen**

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt  
ein Märchen, geht mit Ihnen der Geschichte  
auf den Grund und sucht nach der Verbin-  
dung zu unserer heutigen Zeit.  
Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr  
6.3. + 8.5.  
Kosten CHF 50.– (2 × 120 Min.)  
Leitung Iris Kellerhals  
Erwachsenenbildnerin  
Anmeldung Bis 19.2.

**Schieberjass-Grundkurs**

Lernen Sie den «National Sport Nr. 1» der  
Schweiz kennen. Der Schieber-Jass gehört zu  
den beliebtesten und bekanntesten Jass-  
Varianten. Im Kurs verwenden Sie beinahe  
sämtliche Jass-Elemente. Er eignet sich somit  
perfekt für Anfänger.  
Wann Donnerstag, 14–16 Uhr  
1.2.–8.3.  
Kosten CHF 160.– (6 × 120 Min.)  
Leitung Albert Hagenbucher  
Anmeldung Bis 18.1.

**Schreibwerkstatt**

Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und  
bringen unsere Ideen auf diese Art zu Papier.  
Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und  
suchen Sie dort nach bunten Erlebnissen, die  
Sie schon immer aufschreiben wollten.  
Lassen Sie sich überraschen, was ein Blick  
zurück, einer auf heute oder morgen bei  
Ihnen an Ideen und Fantasien auslöst.  
Wann Montag, 9.00–11.30 Uhr  
15.1., 29.1., 12.2., 26.2.  
Kosten CHF 180.– (4 × 150 Min.)  
Leitung Rosmarie Gerber  
Schreibpädagogin  
Anmeldung Bis 20.12.

**Komponistinnen II**

Ja es gibt sie, die komponierenden Frauen:  
Lernen Sie Clara Schumann, Hildegard von  
Bingen, Fanny Hensel-Bartholdy und Alma  
Mahler-Werfel kennen und entdecken Sie  
deren Musik.  
Wann Freitag, 9.30–11.30 Uhr  
9.2., 23.2., 9.3., 23.3.  
Kosten CHF 120.– (4 × 120 Min.)  
Leitung Wolfgang Langer  
Anmeldung Bis 15.1.



## BILDUNG UND KULTUR

### Erzählcafé



Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören ... Gedanken in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern ... Kaffee und etwas dazu in einer gemütlichen Atmosphäre geniessen. Dies alles ist Erzählcafé – aber auch alles, was Sie daraus machen möchten. Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

Wann Mittwoch, 14–16 Uhr  
29.11., 20.12., 31.1.  
28.2., 28.3.

Leitung Astrid Schöni

### Stubete «Zäme singe»



Einmal pro Monat treffen sich gesangsfreudige ältere Menschen, um unter kundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

Wann Dienstag, 13.30–14.30 Uhr  
21.11., 30.1., 20.2., 27.3.

Leitung Brigitte Schneider

### Zimmerberg

#### «Literatur-Treff»

Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, vielleicht ein vergessenes Buch

Informationen zur Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 10.

wieder lesen oder eines in Angriff nehmen, das Sie schon immer einmal lesen wollten.

Wann Montag, 14.15–16.15 Uhr  
8.1., 5.2., 5.3., 9.4., 7.5., 4.6.

Kosten CHF 30.– (6 × 120 Min.)

Leitung Elsbeth Müller  
Dipl. Buchhändlerin

### Vorbereitung auf die Pensionierung

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

Behandelt werden Themen wie Pensionierung heute, Gesundheit und Wohlbefinden, materielle Sicherheit (AHV, Pensionskasse, 3. Säule, Güter- und Erbrecht), Herausforderungen in Beziehungen und Partnerschaft, Lebensgestaltung morgen. Besuchen Sie das Seminar idealerweise auch als Paar.

Wann 11.1. + 12.1. Winterthur  
25.1. + 26.1. Zürich  
15.2. + 16.2. Wetzikon  
jeweils 8.30–17.00 Uhr

Kosten Einzelpersonen CHF 700.–  
Paare CHF 1350.–

Anmeldung AvantAge Fachstelle  
Alter und Arbeit  
Pro Senectute  
Kanton Zürich und Bern  
Telefon 058 451 51 57  
[www.avantage.ch](http://www.avantage.ch)



## Einfach und sicher spenden

Schicken Sie ein SMS mit dem Wort SPENDEN 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 diesen Betrag von Ihrem Telefonanbieter an uns weiter. Pro Senectute Kanton Zürich garantiert Ihnen damit eine sichere Art zu spenden und versichert Ihnen, dass keine Telefonnummern gespeichert und weiterverwendet werden.

Weitere Möglichkeiten zu spenden:  
[www.pszh.ch/spenden](http://www.pszh.ch/spenden)

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Impressum Beilage zu Visit 4/2017 Verlag und Redaktion Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 00, Spendenkonto 80-79784-4, IBAN CH94 0900 0000 8768 0192 1

## Wir sind in Ihrer Nähe

### Dienstleistungszentrum

#### Unterland und Furtal

Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach  
Telefon 058 451 53 00

#### Limmattal und 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 Weinland

Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur  
Telefon 058 451 54 00

#### Stadt Zürich

Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich  
Postadresse:  
Postfach 3233, 8034 Zürich  
Telefon 058 451 50 00

### Geschäftsstelle

#### Pro Senectute Kanton Zürich

Forchstrasse 145, Postfach  
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

[info@pszh.ch](mailto:info@pszh.ch)

[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER