

# Aktiv : Beilage zu Visit, dem Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

Autor(en): **Pro Senectute Kanton Zürich**

Objekttyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2018)**

Heft 4: **Traditionen und Wertewandel : Tradition pflegen, Rituale leben und Werte hochhalten, das ist gerade auch für ältere Menschen wichtig : doch lebendige Traditionen entwickeln sich, stiften Identität und schenken Geborgenheit**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Nr. 4 Winter 2018

# Aktiv

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

Ber. zu: 2018 Nr. 4  
(Winter 2018)

PRO  
SENECTUTE

7909

GEMEINSAM STÄRKER

Alle Kurse  
auch unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)  
buchbar

## Erzählcafé

Eintauchen in Erinnerungen. Erzählen, zuhören  
und innehalten.



Erzählen und zuhören in einer wertschätzenden Atmosphäre: Treffen im Erzählcafé.

## Wo Erinnerungen geweckt werden

Lebensgeschichten wachrufen, über eigene Erfahrungen erzählen. Aktives Zuhören und Gehörtes unkommentiert im Raum stehen und wirken lassen. Dieses vielversprechende Angebot von Pro Senectute Kanton Zürich heisst Erzählcafé.

Text und Fotos: **Caroline Schneider**

Im Erzählcafé treffen Menschen aufeinander, die in den Reichtum ihrer Erinnerungen eintauchen und sich gegenseitig Geschichten aus ihrem Leben anvertrauen. Sie teilen ihre Erlebnisse zu einem festgelegten Thema. Mal sind es heitere, witzige Themen, wo viel gelacht wird, mal etwas tiefsinnigere, ernstere.

Das Erzählcafé wird kompetent moderiert und es ist jederzeit sichergestellt, dass die Regeln eingehalten werden. Diese sind simpel: Erzählen ist freiwillig. Wer erzählt, wird nicht unterbrochen. Es werden keine Bewertungen oder Kommentare abgegeben. Jede und jeder kann etwas beitragen, muss aber nicht. «Zuhören ist in der heutigen Zeit

der Informationsüberflutung eine grosse Kostbarkeit. Viele haben verlernt, bewusst und achtsam zuzuhören, ohne gleich zu bewerten», sagt Regula Lehmann, Moderatorin des Erzählcafés von Pro Senectute Kanton Zürich in Schlieren. Sie bringt den Kern des Erzählcafés wie folgt auf den Punkt: «Das Wesentliche ist, dass jemand in Ruhe erzählen kann und dass andere in Ruhe zuhören. So simpel dies klingt, so einfach ist es oft gar nicht», sagt Lehmann. «Wir haben oft die Tendenz, auf Erzähltes gleich zu reagieren.» Im Erzählcafé geht es darum, dem Erzählenden das Gefühl zu vermitteln, wahrgenommen zu werden.

**Erzählen verbindet und befreit**  
Erzählcafés lösen verschiedene Effekte

aus. «Die Erzählung einer anderen Teilnehmerin stösst manchmal ganz unerwartet eigene Erinnerungen an», sagt Lehmann. Hört man sich selbst erzählen, findet man auf einmal den roten Faden im eigenen Leben und stösst auf verdeckte Ressourcen.

Die eigene Lebenserzählung schafft Erkenntnis und Sinnzusammenhänge und kann Veränderungen anstossen. Erzählcafés wirken aber auch verbindend. Erlebtes mit anderen zu teilen, vermittelt ein Gemeinschaftsgefühl. Mit jedem Mal stellt sich mehr Vertrautheit zwischen den Teilnehmenden ein. Erzählen befreit und beflügelt.

**Vertrauensvollen Rahmen schaffen**

Regula Lehmann sorgt für eine wertschätzende Atmosphäre, damit Vertrauen entstehen kann. Eine behutsame Moderation an einem solchen Treffen ist wichtig, weil Lebensgeschichten intim und persönlich sind. Für Teilnehmerin Henriette ist das Erzählcafé eine Art Beichtstuhl. «In dieser Runde weiss ich, dass das Erzählte gut und sicher aufgehoben ist und nichts nach draussen gelangt.»

Ruth besucht das Erzählcafé, weil sie dadurch neue Menschen kennenlernt: «Wenn man älter wird, ist es wichtig, dass man sich mit Menschen austauschen kann. Das beugt Einsamkeit vor», sagt sie. Eine andere Teilnehmerin findet in dieser Runde Trost. «Ich sehe, dass ich mit meinem Erlebten nicht alleine bin und dass es Menschen mit ähnlichem Schicksal gibt», sagt diese 80-Jährige. Jede Erfahrung und jede Erinnerung ist hier gleichwertig.

Nach der Erzählrunde laden Kaffee und Kuchen die Teilnehmenden ein, sich über das Gehörte auszutauschen. So nahe und so schnell wie im Erzählcafé lernt man sonst kaum Menschen kennen.

## INFORMATION

### 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.

#### + BSV-subventionierter Kurs

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.

### Legende Abkürzungen

PSZH	Pro Senectute Kanton Zürich
DC	Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich
KGH	Kirchgemeindehaus
MZH	Mehrweckhalle
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.

### Fitness und Gymnastik

Fitness auf gymnastischer Basis ist ein sinnvolles wöchentliches Grundagentraining. 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

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



## 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, Twostep, 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 Elektrovelos, 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.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > 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 Anmelde-termine für die einzelnen Wanderungen finden Sie in den Detailprogrammen. [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Outdoor-sport > Wandern

## Sportwochen

### Winterwochen Ski Alpin

Detaillausschreibungen mit Preisangaben und Anmeldung finden Sie sofort (Bivio) und ab dem 19. November 2018 (Grindelwald) unter: [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Sportwochen oder 058 451 51 31

### Ski Alpin

Wann	Sonntag bis Freitag, 13.–18.1.2019
Ort	Bivio (Graubünden)
Wann	Sonntag bis Freitag, 10.–15.3.2019
Wo	Grindelwald (Bern)

## Schneeschuhlaufen

### Schneeschuhgruppe Interregio

Kontaktperson: Jürg Graf,  
044 768 31 32, 079 620 46 00  
[jugraf@bluewin.ch](mailto:jugraf@bluewin.ch)

### Schneeschuhgruppe Zimmerberg

Kontaktperson: Werner Wäfler,

044 784 51 89, 079 437 70 87  
[sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)

### Schneeschuhgruppe Pfannenstiel

Kontaktperson: Georges Knecht  
044 980 27 50, 079 638 69 53  
[georgesknecht@bluewin.ch](mailto:georgesknecht@bluewin.ch)

## Langlauf

Unsere Langlauftouren 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.

Kontaktperson: Werner A. Meier  
044 251 72 19, 079 441 58 04  
[werner.a.meier@uzh.ch](mailto:werner.a.meier@uzh.ch)

Do 10.1.2019: Schwedentritt Einsiedeln  
Do 17.1.2019: Finnenloipe Rothenthurm  
Do 24.1.2019: Loipe Bolzberg, Einsiedeln  
Do 31.1.2019: Langlaufzentrum Studen

## 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  
Telefon 058 451 51 36 (Mo bis Fr 8–12 Uhr)  
[sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Bewegung und Sport

Nächste Kurse: ab Mai 2019

## 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 2019  
Daten/Kursorte Siehe bei den Ortschaften  
Einstieg Jederzeit möglich

## BEWEGUNG UND SPORT

Kosten	CHF 150.- (10 × 50 Min.) CHF 165.- (11 × 50 Min.) CHF 180.- (12 × 50 Min.) CHF 195.- (13 × 50 Min.)
Bekleidung	Bequeme Kleidung und Schuhe

### Adliswil

Wann	Freitag, 14.00–14.50 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 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 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 25.2., 4.3.) 11 × 50 Min.
Leitung	Martina Foster-Achermann
Kursort	Kath. Pfarrei Affoltern a.A., Seewadelstr. 13

### Bassersdorf

Wann	Donnerstag, 11.00–11.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2., 7.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Pflegezentrum Bächli Im Bächli 1

### Birmensdorf

Wann	Dienstag, 13.25–14.15 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2., 26.2.) 11 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Gemeindezentrum Brüelmatt Dorfstr. 10

### Bonstetten

Wann	Dienstag, 13.30–14.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Claudia Kindschi Meuli
Kursort	Turnhalle S1, Kreuzung Schachenstr./Schachenrain

### Bülach

Wann	Dienstag, 11.10–12.00 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2., 5.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Silvia Zengaffinen
Kursort	Reformiertes KGH Grampenweg 5

### Dietikon

Wann	Dienstag, 15.30–16.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Alters- und Gesundheitszentrum, Oberdorfstr. 15

### Dübendorf

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2., 18.2., 25.3.) 11 × 50 Min.
Leitung	Thera Hildebrand-Feierabend
Kursort	Ev.-ref. KGH, Glockensaal Bahnhofstr. 37

### Egg ZH

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 28.2., 7.3.) 13 × 50 Min.
Leitung	Monika Rüegg Castrovinci
Kursort	Luus Muus, Rietwiespark, Bahnhofweg 4

### Horgen

Wann	Dienstag, 10.00–10.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Begegnungszentrum, Baumgärtlihof, Baumgärtlistr. 12

### Hinwil

Wann	Montag, 14.00–14.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2., 4.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Hiwi-Märt, Gossauerstr. 14

### Kloten

Wann	Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 20.2., 27.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Werner Niederhäuser
Kursort	Tanzschule Kloten Schaffhauserstr. 126

### Meilen

Wann	Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr Mittwoch, 11.00–11.50 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Kursort	Kirchzentrum Leue Restaurant Löwen, Kirchgasse 2

Wann	Donnerstag, 9.55–10.45 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Kursort	KiBa FiTa Meilen, Tanz- und Pilatesschule, Alte Landstr. 153
Leitung	Verena Pickart-Demont

### Niederhasli

Wann	Dienstag, 13.00–13.50 Uhr Dienstag, 14.00–14.50 Uhr 15.1.–23.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Priska Trivellin
Kursort	Ref. KGH, Nöschikonerstr. 3

### Regensdorf

Wann	Dienstag, 9.30–10.20 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.
Leitung	Monika Stirnimann
Kursort	Ref. KGH, Watterstr. 18

### Richterswil

Wann	Freitag, 9.00–9.50 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Freizeitzentrum Bürgi Gerbestr. 19

### Rüti

Wann	Montag, 16.00–16.50 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 18.2., 25.2., 4.3.) 12 × 50 Min.
Leitung	Margrith Nagel
Kursort	Tanz-Center Rüti, Werkstr. 4

### Stäfa

Wann	Mittwoch, 16.30–17.20 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Verena Pickart-Demont
Kursort	Mehrzweckhalle Beewies Etelstr. 35

### Thalwil

Wann	Donnerstag, 15.00–15.50 Uhr 10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.
Leitung	Susana Barranco
Kursort	Pfisterschüür Alte Landstr. 104

### Uetikon am See

Wann	Dienstag, 15.00–15.50 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 26.2., 5.3.) 13 × 50 Min.
------	--

Leitung Monika Rüegg Castrovinci  
Kursort Haus Wäckerling, Tramstrasse 55

**Urdorf**

Wann Montag, 11.00–11.50 Uhr  
7.1.–15.4. (ohne 21.1., 11.2., 18.2.) 12 × 50 Min.  
Dienstag, 10.00–10.50 Uhr  
8.1.–16.4. (ohne 22.1., 12.2., 19.2.) 12 × 50 Min.

Leitung Monika Descombes  
Kursort Schulhaus Feld 1  
Rhythmikraum

**Wädenswil**

Wann Montag, 8.50–9.40 Uhr  
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 50 Min.  
Mittwoch, 9.00–9.50 Uhr  
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Susana Barranco  
Kursort Ref. KGH Rosenmatt  
Gessnerweg 5

**Winterberg**

Wann Montag, 14.50–15.40 Uhr  
7.1.–15.4. (ohne 4.2., 11.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Ursula Müller  
Kursort Altes Schulhaus Winterberg  
Eschikerstr. 9

**Winterthur**

Wann Dienstag, 14.00–14.50 Uhr  
Dienstag, 15.00–15.50 Uhr  
8.1.–16.4. (ohne 19.2., 26.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Silvia Zengaffinen  
Kursort Alte Kaserne Kulturzentrum  
Technikumstr. 8

Wann Freitag, 9.10–10.00 Uhr  
11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Gate 27, Theaterstr. 27

Wann Freitag, 10.40–11.30 Uhr  
11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2., 1.3., 8.3.) 10 × 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

7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner  
Wann Neu: Donnerstag,  
14.00–14.50 Uhr  
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.)  
13 × 50 Min.

Leitung Malaika Santi  
Kursort Tanzschule Galactic Dance  
Albulastr. 47

**Zürich-Aussersihl**

Wann Montag, 15.00–15.50 Uhr  
Montag, 16.00–16.50 Uhr  
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.)  
13 × 50 Min.

Leitung Monika Bühlmann  
Kursort Backstage Studio  
Hardstr. 81

**Zürich-Höngg**

Wann Dienstag, 9.00–9.50 Uhr  
8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.)  
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  
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.

Leitung Helen Rüegg  
Kursort GZ Hottingen, Gemeindestr. 54

**Zürich-Leimbach**


Wann Montag, 10.30–11.20 Uhr  
7.1.–1.4. (ohne 28.1., 11.2., 18.2.) 10 × 50 Min.

Leitung Anna Bozzolini  
Kursort GZ Leimbach, Leimbacherstr. 200

**Zürich-Oberstrass**

Wann Mittwoch, 10.00–10.50 Uhr  
Mittwoch, 16.00–16.50 Uhr  
Mittwoch, 17.00–17.50 Uhr  
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
13 × 50 Min.

Leitung Monika Stirnimann  
Kursort Tanzschule Dance it  
Stäblistr. 2

**Zürich-Oerlikon**

Wann Montag, 16.30–17.20 Uhr  
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2., 8.4.) 12 × 50 Min.

Leitung Isabella Ladner  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

**Zürich-Wiedikon**

Wann Mittwoch, 13.30–14.20 Uhr  
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
13 × 50 Min.

Leitung Brigitte Mühlestein  
Kursort GZ Heuried, Döltschweg 130

**Zürich-Wipkingen**

Wann Donnerstag, 10.30–11.20 Uhr  
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.

Leitung Claudia Kindschi Meuli  
Kursort Turnhalle Käferberg,  
Emil Klöti-Str. 17

**Zürich-Wollishofen**

Wann Mittwoch, 9.45–10.35 Uhr  
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
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.

**Zürich-Oerlikon**

Wann Mittwoch, 9.15–10.15 Uhr  
Tanzerfahrung von etwa  
3 Jahren  
Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr  
Tanzerfahrung von etwa  
3 Jahren  
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
13 × 60 Min.

Kosten CHF 208.–  
Leitung Theresa Martinelli  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

## 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  
14.1.–15.4. (ohne 4.3., 11.3.)  
12 × 75 Min.  
Kosten CHF 228.–  
Leitung Marianne Zimmerli Abrach  
Kursort werk eins, Werkstr. 1

## Augentraining



Haben Sie müde, trockene oder tränende Augen? Das ganzheitliche Augentraining kann die Stärkung und Erhaltung Ihrer Sehkraft unterstützen. Entspannte Augen geben Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.

### Zürich-Hirslanden

Wann Mittwoch, 10.00–11.15 Uhr  
9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.)  
13 × 75 Min.  
Kosten CHF 195.–  
Leitung Rosmarie Rüegg  
Kursort Quartiertreff Hirslanden,  
Forchstr. 248

## 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-West

Wann Dienstag, 10–11 Uhr  
8.1.–16.4. (ohne 12.2., 19.2.)  
13 × 60 Min.  
Kosten CHF 221.–  
Leitung Sabine Stadler Okuno  
Kursort Feldenkrais Studio, Sihlstr. 61

## bellicon Move (Minitrampolin – Training und Entspannung)



Das Schwingen auf dem bellicon® Trampolin macht fit, munter und glücklich. Ein hervorragendes Gleichgewichts-, Koordinations- und Haltungstraining. Auf spielerische Weise wird die Körperwahrnehmung verbessert. Das bellicon Move Training eignet sich bestens als Osteoporose- und Sturzprophylaxe.

### Dietikon

Wann Donnerstag, 16–17 Uhr  
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 60 Min.  
Kosten CHF 299.–  
Leitung Jeanette Jaggi  
Kursort Chi-Zentrum, Badenerstr. 21

## Tai Chi/Qi Gong



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

### Winterthur

Wann Mittwoch, 12.50–13.50 Uhr  
Mittwoch, 14–15 Uhr  
9.1.–17.4. (ohne 6.2., 13.2.)  
13 × 60 Min.  
Kosten CHF 247.–  
Leitung Fredy Buttauer  
Kursort Lebenskunst, Römerstr. 18

### Uster

Wann Donnerstag, 10.45–11.35 Uhr  
10.1.–18.4. (ohne 21.2., 28.2.) 13 × 60 Min.  
Kosten CHF 247.–

Leitung Vivienne Schmid-Greenwood  
Kursort frjz Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstr. 30

### Zürich-Oerlikon

Wann Montag, 14.30–15.20 Uhr  
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.)  
13 × 50 Min.  
Kosten CHF 247.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort GZ Oerlikon, Gubelstr. 10

### Zürich-Fluntern

Wann Donnerstag, 14.00–14.50 Uhr  
10.1.–18.4. (ohne 14.2., 21.2.) 13 × 50 Min.  
Kosten CHF 247.–  
Leitung Alfons Lötscher  
Kursort Gymnos-Bewegungsschule  
Glabachstr. 119

## 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  
10.1.–11.4. (ohne 21.2., 28.2.) 12 × 60 Min.  
Kosten CHF 204.–  
Leitung Laura Keller-Rosnati  
Kursort Iyengar Yoga Horgen, Seestr. 147

### ZH-Wiedikon

Wann Montag, 16–17 Uhr  
Montag, 17.10–18.10 Uhr  
7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.)  
13 × 60 Min.  
Kosten CHF 247.–  
Leitung Claudine Buchmüller  
Kursort ABZ, Gemeinschaftsraum Silo,  
Gertrudstr. 27



**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.

**Horgen**

Wann	Montag, 16–17 Uhr 7.1.–15.4. (ohne 11.2., 18.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

**Illnau**

Wann	Dienstag, 16.30–17.30 Uhr 8.1.–16.4. (ohne 7.2., 14.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Xhevrije Sinani
Kursort	Iyengar Yoga Horgen Seestr. 147

**Winterthur**

Wann	Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr 17.1.–11.4. (ohne 7.2., 14.2., 7.3., 4.4.) 9 × 60 Min.
Kosten	CHF 153.–
Leitung	Bettina Enser
Kursort	Yoga-In, Untertor 1

**Zürich-Fluntern**

Wann	Mittwoch, 10.30–11.30 Uhr 9.1.–17.4. (ohne 13.2., 20.2.) 13 × 60 Min.
Kosten	CHF 221.–
Leitung	Bernhard Riedi
Kursort	Gymnos-Bewegungsschule Gladbachstr. 119

**Sturzprävention**
**Sicher durch den Alltag**


Sicheres Laufen bedeutet Selbständigkeit. 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 sicherer.

**Urdorf**


Wann	Mittwoch, 14–15 Uhr 13.3.–12.6. (ohne 24.4., 1.5.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 180.–
Leitung	Monika Descombes
Kursort	Schulhaus Feld 1, Rhythmik- raum Feld

Weitere Angebote auf Anfrage.

**Yoga**
**Sturzprävention**

Yoga ist ein abwechslungsreiches Kraft- und Beweglichkeitstraining, das Geist und Körper anregt. Zur Sturzprävention konzentrieren wir uns dabei spielerisch auf die Fuss- und Beinmuskulatur und kombinieren dies mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.

**Zürich**

Wann	Freitag, 14–15 Uhr 11.1.–12.4. (ohne 15.2., 22.2.) 12 × 60 Min.
Kosten	CHF 204.–
Leitung	Jeanne Jaros
Kursort	Vivid (Power Qi), Gartenstr.14

**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 7.1.
Kosten	3er-Gruppe: CHF 264.–/Person 4er-Gruppe: CHF 210.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Ursula Schrepfer, 044 860 53 90
Kursort	Tennishalle Ambiance Bachenbülach
Anmeldung	Bis 15.12.

**Tennis in Oetwil am See**

Wann	Freitag, 8–12 Uhr 7.12.–12.4. (ohne 28.12., 4.1., 22.2., 1.3.) 14 × 60 Min.
Kosten	CHF 308.–/Person inkl. Platzmiete
Leitung	Walter Meyer René von Arx
Kursort	Tennishalle Stork AG Schachenstr. 15
Anmeldung	Walter Meyer 079 401 22 00 wameyer@me.com

**Langlauf**


Im Skating-Langlaufkurs und Classic-Langlaufkurs erlernen Sie die verschiedenen Schritarten und Lauftechniken.

**Skating-Langlaufkurs**

3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Skating-Technik

Wann	Kurstag I: Dienstag, 11.12. Kurstag II: Donnerstag, 20.12. Kurstag III: Dienstag, 8.1. 10–12 Uhr Fortgeschrittene 13–15 Uhr Einsteiger
------	--

**Classic-Langlaufkurs**

3-teiliger, jeweils 2-stündiger Langlaufkurs in der Classic-Technik

Wann	Kurstag I: Freitag, 7.12. Kurstag II: Freitag, 21.12. Kurstag III: Montag, 7.1. 10–12 Uhr Fortgeschrittene 13–15 Uhr Einsteiger
Kosten	CHF 30.– / Person / 1 Kurstag CHF 50.– / Person / 2 Kurstage CHF 70.– / Person / 3 Kurstage exkl. Materialmiete und Loipenbenützung
Leitung	Roland Küpfer
Kursort	Auf Anfrage; je nach Schnee- situation
Anmeldung	Roland Küpfer 079 935 44 29 roland.kuepfer@go-flow.ch



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**Neuer Kurs  
ab April 2019**

## «Sicher und gut vorbereitet zum Arztgespräch»

Eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist grundlegend für die richtige Diagnose und Therapie, den Behandlungserfolg, die Patientenzufriedenheit und das Vertrauen zum Arzt. Auch als Patientin oder Patient können Sie einiges dazu beitragen, dass das Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin – bei den oft nur kurzen Sprechstundenzeiten – besser gelingt.

Möchten Sie sich optimal auf einen Arztbesuch vorbereiten, damit das Gespräch besser gelingt und Sie ihre Anliegen selbstsicher einbringen?

(Kurs: 2 × 120 Minuten)

**Teil 1: Theoretische Grundlagen**

**Teil 2: Praktische Übungen, Gedankenaustausch etc.**

Nähere Informationen zu Daten, Kosten und Anmeldung finden Sie unter [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Gesundheit und Prävention.

Telefon 058 451 50 00  
[dc.zuerich@pszh.ch](mailto:dc.zuerich@pszh.ch)

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

## 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  
Tischenloostr. 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 08 86  
sigg.oase@bluewin.ch oder  
seniorennetz-uster@bluewin.ch  
www.seniorennetz-uster.ch

### Wetzikon – Zürcher Oberland

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

## Gesundheit und Prävention

### Stadt Zürich

#### Gedächtnis-Training



01.2019.01  
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 kennen lernen? Dieser Kurs bildet die Grundlage für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

**Wann** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
20.2.–24. 4. (ohne 6.3., 3.4.)

**Kosten** CHF 220.– (8 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 300.– (8 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

**Leitung** Gabriela Meier  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** Bis 6.2.

#### Gedächtnis-Träff



02.2019.01  
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.

**Wann** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6.

**Kosten** CHF 135.– (5 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden,  
CHF 185.– (5 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

**Leitung** Gabriela Meier  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** Bis 25.1.

#### Gedächtnis-Träff



02.2019.02 und 02.2019.03 Reservekurs  
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 02.2019.02

**Wann** Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
18.1., 15.2., 8.3., 12.4., 10.5.

**Kosten** CHF 135.– (5 × 120 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 185.– (5 × 120 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Kurs 02.2019.03

**Wann:** Freitag, 10.00–12.00 Uhr  
(Reservekurs)  
Der Kurs am Freitagmorgen wird durchgeführt, sofern die «Träffs» am Mittwochmorgen und Freitagnachmittag genügend Anmeldungen haben. (Gleiche Kosten wie die obigen Gedächtnis-Träffs).

**Leitung** Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVTG

**Anmeldung** Bis 4.1.

#### 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 12/18** Dienstag, 14–16 Uhr  
27.11. + 11.12.

**Kurs 1/19** Mittwoch, 9–11 Uhr  
16. + 30.1.

**Kurs 2/19** Donnerstag, 14–16 Uhr  
14. + 28.2.

**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)

**Leitung** Barbara Läuchli  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## klubschule

### Allgemeine Informationen Klubschule

#### MIGROS

Die nachfolgenden Informatikkurse für die Stadt Zürich werden durch

den Kooperationspartner Klubschule Migros Zürich durchgeführt.

**Leitung** Klubschule Migros Zürich

**Kursort** Klubschule Migros Limmatplatz, Limmatstr. 152, 8005 Zürich

**Anmeldung** Bis 1 Tag vor Kursbeginn

Klubschule Migros Zürich

Telefon 044 278 62 62

kundenservice-center@gmz.migros.ch

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

**Details** Daten und weitere Angaben finden Sie auf [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) > Sport und Bildung > Digitale Kommunikation > Angebote zeigen

### Einsteigerkurs: Einstieg in den Computertag (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

**Kosten** CHF 550.- inkl. Lehrmittel (4 x 200 Min.)

**Details** Siehe allgem. Infos Klubschule

### 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

**Kosten** CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 Min.)

**Details** Siehe allgem. Infos Klubschule

### 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.

**Kleingruppe** Maximal 8 Teilnehmende

**Kosten** CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 Min.)

**Details** Siehe allgem. Infos Klubschule

### Einsteigerkurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag Basis

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

**Kosten** CHF 340.- inkl. Lehrmittel (2 x 200 Min.)

**Details** Siehe allgem. Infos Klubschule

## Winterthur und Weinland

### Gedächtnisclub



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

**Wann** Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
9.1., 6.2., 6.3., 3.4., 8.5., 5.6.

**Kosten** CHF 120.- (6 x 120 Min.)

**Leitung** Susanne Fritschi und Danièle Müller

Gedächtnistrainerinnen SVGT

**Anmeldung** Bis 19.12.

## Wetzikon – Zürcher Oberland

### 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** 01/19

**Wann** Mittwoch, 14–16 Uhr  
16.1. + 23.1.

**Kosten** CHF 80.- exkl. Docupass (2 x 120 Min.)

**Leitung** Gudrun Gwisdek  
Teamleitung Sozialberatung  
Pro Senectute Kanton Zürich

**Kursort** DC Oberland

Bahnhofstr. 182, Wetzikon

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
[dc.oberland@pszh.ch](mailto:dc.oberland@pszh.ch)

## Digitale Kommunikation

### Zimmerberg

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



Sie möchten von Ihrem Computer aus die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Oder sind Sie schon unterwegs und brauchen rasch ein Billett? Im Kurs lernen Sie, wie Sie den ÖV-Fahrplan konsultieren und Billette kaufen – schnell und bequem. Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop bzw. Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Android) mit. Wir setzen voraus, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Geräts vertraut sind und die App «SBB Mobile» auf Ihrem Smartphone installiert ist.

**Wann** Freitag, 8.2., 14–16 Uhr

**Leitung** SBB

**Mitbringen** Laptop, iPad, Tablet oder Smartphone

Alle Angebote  
finden Sie unter  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.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 flüssend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

### Stadt Zürich

**Englisch für Einsteigerinnen und Einsteiger: More «Get Ready for Holidays» - Einsteiger plus -**



Kurs 13.2019.01

Diesen Grundkurs können Sie besuchen, wenn Sie minimale Vorkenntnisse haben oder bereits an einem Kurs «Get Ready for Holidays» teilgenommen haben. Sie machen sich mit dem englischen Reise- und Ferienwortschatz vertraut. Erleben Sie, wie es Spass macht, Englisch für die Ferien oder Reisen zu lernen.

**Wann** Freitag, 9–10.30 Uhr  
18.1.–5.4. (ausser 15.2.)

**Kosten** CHF 330.– (11 × 90 Min.)  
bei 8–12 Teilnehmenden  
CHF 440.– (11 × 90 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

**Leitung** Yvonne Rimle  
Ausbilderin, Stadtführerin  
Englischsprechende

**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

**«Listen and Speak»  
für Wiedereinsteigende Niveau A2**



11.2019.01

«Listen and Speak» eignet sich für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, die ihre einmal erworbenen Sprechfähigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Anhand von einfachen Alltagsgesprächen (z.B. einkaufen, Erlebtes erzählen) und Lebens-

situationen (z.B. Freizeit, Gesundheit) sowie weiteren Themen (z.B. Kultur, Hobby) vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Etwas Englischkenntnisse setzen wir voraus.

**Wann** Freitag, 10.45–12.15 Uhr  
18.1.–5.4. (ausser 15.2.)

**Kosten** CHF 330.– (11 × 90 Min.)  
bei 8–10 Teilnehmenden  
CHF 440.– (11 × 90 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

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

**Anmeldung** Bis 7.1.

### Englisch Konversationskurse A2–B1.2



10.2019.01 / 10.2019.02 / 10.2019.03

Möchten Sie Ihr Englisch in einem geselligen Umfeld mündlich anwenden oder auffrischen? In unseren Kursen erwerben Sie einen Alltagswortschatz, den Sie auf Reisen oder in privaten Kontakten nutzen können. Damit Sie Ihre Englischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für einen «Einstufungstest».

**Wann** Kurs 10.2019.01 :  
Montag, 10.30–12.00 Uhr  
14.1.–25.3. (ausser 11.2.)  
Kurs 10.2019.02:

Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr  
Kurs 10.2019.03:  
Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr  
17.1.–28.3. (ausser 14.2.)

**Kosten** CHF 300.– (10 × 90 Min.)  
bei 8–10 Teilnehmenden  
CHF 400.– (10 × 90 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

**Leitung** Gabriela Meier, Ausbilderin und  
Englischlehrerin

**Anmeldung** Laufend

### Englisch Konversation und Lektüre B1.2



15.2019.01

Sie unterhalten sich über Kunst, Gesellschaft, Politik, Sport, Literatur und Freizeit. Als Vorbereitung für anregende Diskussionen dient die gemeinsame Lektüre kürzerer englischer Texte und Zeitungsartikel. Zudem lesen, analysieren und besprechen Sie

einfach zugängliche Literatur, wobei wir alle möglichen Genres vom Kriminalroman (Raymond Chandler) bis zum Klassiker (Ernest Hemingway) berücksichtigen.

**Wann** Freitag, 13.15–15.00 Uhr  
18.1.–29.3.

**Kosten** CHF 340.– (11 × 105 Min.)  
bei 8–14 Teilnehmenden  
CHF 450.– (11 × 105 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

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

**Anmeldung** Laufend

### Spanisch Fortgeschrittene B1



16.2019.01

«Hablamos Español». Sie haben schon Spanischkurse besucht oder sind so weit fortgeschritten, dass Sie sich verständigen können. Sie konzentrieren sich auf alle Aspekte des Lernens: Zuhören, antworten, lesen, schreiben und sprechen. Wir lehren die Sprache so, wie sie in Spanien gesprochen wird. Damit Sie Ihre Spanischkenntnisse optimal einsetzen können, kontaktieren Sie uns für eine «Schnupperlektion» oder einen «Einstufungstest».

**Wann** Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr  
23.1.–3.4. (ausser 13.2.)

**Kosten** CHF 310.– (10 × 105 Min.)  
bei 8–10 Teilnehmenden  
CHF 410.– (10 × 105 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

**Leitung** María Gárate, Ausbilderin und  
Spanischlehrerin

### Unterland und Furttal

**Laufende Sprachkurse Englisch,  
Französisch und Italienisch**



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

**Anmeldung** Laufend

### Laufende Sprachkurse Spanisch

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

**Anmeldung** Laufend



### Uster – Zürcher Oberland

#### Englisch A1 – B2



bei allen A1-Kursen

Wann A1: Montag, 10.15–11.45 Uhr  
 A1: Montag, 13.30–15.00 Uhr  
 A2: Montag, 15.15–16.45 Uhr  
 A1: Dienstag, 8.30–10.00 Uhr  
 A1: Mittwoch, 8.45–10.15 Uhr  
 A1: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr  
 A1: Mittwoch, 10.15–11.45 Uhr  
 B2: Dienstag, 10.15–11.45 Uhr  
 B2: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr

Kosten CHF 470.– für Mitglieder  
 (20 × 90 Min.)  
 CHF 510.– für Nichtmitglieder  
 (20 × 90 Min.)

Leitung Andrea Strommer, Käthi Weber  
 und Brigitte Frey

Kursort Noch offen

#### Italienisch A1 / A2



Wann A1: Dienstag, 9.15–10.45 Uhr  
 A1: Mittwoch, 8.50–10.20 Uhr  
 A2: Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Kosten CHF 470.– für Mitglieder  
 (20 × 90 Min.)  
 CHF 510.– für Nichtmitglieder  
 (20 × 90 Min.)

Leitung Maria Clara Räber

Kursort noch offen

#### Spanisch A1



Wann A1: Dienstag, 13.30–15.00 Uhr  
 A2: Dienstag, 15.00–16.30 Uhr

Kosten CHF 470.– für Mitglieder  
 (20 × 90 Min.)  
 CHF 510.– für Nichtmitglieder  
 (20 × 90 Min.)

Leitung Fanny Zimmermann

Kursort Noch offen

### 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 CHF 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung Montag: Judith Bertschi  
 Donnerstag: Maja Fäh

Kursort 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 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung Lissa Pfenninger

Kursort Morgens: Quartierwohn-  
 zimmer, Bahnhofstr. 256,  
 Wetzikon  
 Nachmittags: Hittnauerstr. 32,  
 Wetzikon

#### Italienisch A2



Wann Dienstag, 8.30–10.00 Uhr

Kosten CHF 240.– (10 × 90 Min.)

Leitung Carla Müller

Kursort PSZH, DC Oberland,  
 Bahnhofstr. 182, Wetzikon

**Zimmerberg**

**Englisch Konversation A2**



Wann Mittwoch, 9-11 Uhr  
16.1.-6.2., 27.2.-17.4.,  
8.5.-26.6.  
Kosten CHF 600.- (20 x 120 Min.)  
Leitung Lisa Leutenegger  
Englischlehrerin

**Englisch Konversation A2 / B1**



Wann Dienstag, 9.15-11.15 Uhr  
Kurs 1 8.1.-26.2.  
Kurs 2 12.3.-30.4.  
Kosten CHF 240.- (8 x 120 Min.)  
Leitung Doris Scriven  
Dipl. RSA DOTE

**Französisch Konversation B1**



Wann Montag, 9.45-11.15 Uhr  
14.1.-4.2., 25.2.-15.4.,  
13.5.-20.5.  
Kosten CHF 315.- (14 x 90 Min.)  
Leitung Ursula Schulthess  
lic. phil. I

**Italienisch A2**



Wann Donnerstag, 13.30-15.00 Uhr  
10.1.-7.2., 28.2.-11.4.,  
2.5.-23.5., 6.6.-27.6.  
Kosten CHF 450.- (20 x 90 Min.)  
Leitung Rosella Federici

**Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1**



Wann Montag, 17-19 Uhr  
14.1.-4.2., 25.2.-15.4.,  
6.5.-3.6., 17.6.-1.7.  
Kosten CHF 600.- (20 x 120 Min.)  
Leitung Elena Stutz  
Russischlehrerin

**Ausdruck und Kreativität**

**Stadt Zürich**

**«Geschichte – für einmal lebendig»**



20.2019.01  
Unser «etwas anderer Geschichtskurs» lässt Sie vergessen, wie Sie während der Schulzeit Ereignisse und Jahreszahlen auswendig lernen mussten. Denn «Geschichte – für einmal lebendig» ist spannend, packend, interessant und lehrreich zugleich! Wir greifen aktuelle Ereignisse auf und betrachten die geschichtlichen Hintergründe und Ursachen. Die politische Aktualität bestimmt die Themen. Sie haben die Möglichkeit Themen zu wünschen, damit Ihre Fragen mit geschichtlichen Daten, Fakten und Zusammenhängen erklärt werden.

Wann Freitag, 15.00-16.45 Uhr  
18.1.-29.3.  
Kosten CHF 390.- (11 x 105 Min.)  
bei 8-14 Teilnehmenden  
Kosten CHF 500.- (11 x 105 Min.)  
bei 6-7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)  
Leitung Dominik J. Schaller  
Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte  
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 Verbindung zu unserer heutigen Zeit.

Wann Dienstag, 9.30-11.30 Uhr  
26.2. + 7.5.  
Kosten CHF 50.- (2 x 120 Min.)  
Leitung Iris Kellerhals  
Erwachsenenbildnerin  
Anmeldung Bis 5.2.

**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  
28.11., 19.12.2018, 30.1.,  
27.2., 27.3., 24.4., 29.5.  
Leitung Astrid Schöni

**Stubete «zäme singe»**



Einmal im 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  
27.11.2018, 29.1., 19.2.,  
26.3., 16.4., 28.5., 25.6.  
Leitung Brigitte Schneider

**Komponisten II**



Franz Schubert und sein gesamtes Werk werden Ihnen in diesem Kurs nähergebracht. Von leichten Tänzen und Menuetten über seine bekannten Lieder bis zur lateinischen Messe hören Sie seine Musik und lernen den Komponisten und sein Leben kennen.

Wann Freitag, 10-12 Uhr  
15.2., 1.3., 15.3., 29.3.  
Kosten CHF 120.- (4 x 120 Min.)  
Leitung Wolfgang Langer  
Anmeldung Bis 1.2.

**Patience-Kurs (Grundkurs)**



Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Im Grundkurs lernen Sie Schritt für Schritt, verschiedene Spiele auszulegen. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche, detaillierte Unterlagen.

Wann Mittwoch, 14-16 Uhr  
16.1., 23.1., 6.2., 13.2., 20.2.  
Kosten CHF 110.- (5 x 120 Min.) inkl.  
Unterlagen, ohne Spielkarten  
Leitung Theres Kolar  
Anmeldung Bis 19.12.

**Schreibwerkstatt**



Wir spielen mit unserer Vorstellungskraft und bringen diese auf unsere Art zu Papier. Blicken Sie zurück in die Vergangenheit und

## BILDUNG UND KULTUR

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, 9–11.30 Uhr  
14.1., 28.1., 11.2., 25.2.  
Kosten CHF 180.– (4 × 150 Min.)  
Leitung Rosmarie Gerber  
Schreibpädagogin  
Anmeldung Bis 21.12.

### Zimmerberg

#### Eigene Ausdrucksformen finden und zulassen



Der Körper ist Ausdrucksquelle. Wenn ich eine positive Beziehung zu ihm habe, möchte ich ihm auch Aufmerksamkeit schenken und herausfinden, was ihm guttut, was ich an ihm betonen und was ich mit ihm machen möchte. Auf spielerische Weise wird die Sinneswahrnehmung geschärft, und Sie lernen verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten kennen.

Wann Montag, 14–16 Uhr  
21.1.–11.2.  
Kosten CHF 160.– (4 × 120 Min.)  
Leitung Erika Steiger  
Msc. Organisationsentwicklerin, dipl. Pädagogin/  
dipl. Sozialpädagogin  
Anmeldung Bis 11.1.

### 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 24.1. + 25.1. Winterthur  
31.1. + 1.2. Zürich  
28.2. + 1.3. Wetzikon  
jeweils 8.30–17 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

Informationen zu Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 11.



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 4/2018 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