

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 2: Kraftquelle Natur : der Aufenthalt in der Natur verschafft Erholung und schärft die Sinne : und macht auch ältere Menschen glücklich  
**Register:** Bildung und Kultur

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.06.2025

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

**Kursort** Lern- und Begegnungszentrum (LBZ)  
Lindenhofstr. 1, Bülach  
**Anmeldung** PSZH, DC Unterland und Furtal  
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 24 77 oder  
044 940 51 40  
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

01.2018.02  
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** Freitag, 13.15–15.15 Uhr  
24.8.–12.10.  
**Kosten** CHF 220.– (8 × 120 Min.)  
**Leitung** Iris Kaufmann  
Gedächtnistrainerin SVTG  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Gedächtnis-Träff

02.2018.05  
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, 10–12 Uhr  
22.8., 19.9., 24.10., 21.11., 12.12.  
**Kosten** CHF 135.– (5 × 120 Min.)  
**Leitung** Gabriela Meier  
Gedächtnistrainerin SVTG  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

#### Gedächtnis-Träff

02.2018.04  
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** Dienstag, 13.30–15.30 Uhr  
21.8., 18.9., 23.10., 20.11., 11.12.  
**Kosten** CHF 135.– (5 × 120 Min.)  
**Leitung** Margrit Madlener  
Gedächtnistrainerin SVTG  
**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstr. 145, 8032 Zürich  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### 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. Max. 8 Teilnehmende.

**Kurs 6/18** Dienstag, 14–16 Uhr  
12.6. + 26.6.  
**Kurs 7/18** Mittwoch, 9–11 Uhr  
20.6. + 4.7.  
**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Barbara Lächli  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Unterland und Furtal

#### 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. Max. 8 Teilnehmende.

**Wann** Montag, 10–12 Uhr  
4.6. + 11.6.  
**Kosten** CHF 80.– exkl. Dokupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Tanja Hänsel  
Sozialarbeiterin Pro Senectute  
Kanton Zürich  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### 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. Max. 8 Teilnehmende.

**Kurs 3/18** Donnerstag, 14–16 Uhr  
16.8. + 23.8.  
**Kosten** CHF 80.– exkl. Docupass  
(2 × 120 Min.)  
**Leitung** Gudrun Gwisdek  
Teamleitung Sozialberatung  
Pro Senectute Kanton Zürich  
**Anmeldung** Bis 10 Tage vor Kursbeginn  
dc.oberland@pszh.ch



## Meilen – Pfannenstiel

### 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. Max. 8 Teilnehmende.

|           |                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs 1/18 | Montag, 14.30–16.30 Uhr<br>4.6. + 18.6.                                           |
| Kosten    | CHF 80.– exkl. Docupass<br>(2 × 120 Min.)                                         |
| Leitung   | Lucia Kalousek<br>Sozialarbeiterin Pro Senectute<br>Kanton Zürich                 |
| Kursort   | Treffpunkt Meilen, Raum Berg<br>am unteren Dorfplatz,<br>Schulhausstr. 23, Meilen |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn<br>dc.pfannenstiel@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. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

|              |                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs 1167748 | Freitag, 8.30–12.20 Uhr<br>25.5.–29.6.                                               |
| Kurs 1167751 | Dienstag, 13.00–16.50 Uhr<br>19.6.–28.8.                                             |
| Kurs 1193901 | Freitag, 8.30–12.20 Uhr<br>23.7.–27.8.                                               |
| Kosten       | CHF 660.– inkl. Lehrmittel<br>6 × 200 Min.                                           |
| Leitung      | Klubschule Migros                                                                    |
| Kursort      | Klubschule Zürich<br>Limmatplatz<br>Limmatstr. 152, Zürich                           |
| Anmeldung    | Klubschule Zürich<br>Telefon 044 278 62 62<br>kundenservice-center@<br>gmz.migros.ch |
| Anmerkung    | Es gelten die Allgemeinen<br>Geschäftsbedingungen der<br>Klubschule Migros Zürich.   |

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

Sie möchten mehr zum Thema Internet und Excel erfahren. Mit Excel erstellen Sie einfache Tabellen und lernen ein paar Berechnungsformeln. Wir geben Ihnen Tipps für die Sicherheit im «World Wide Web». Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

|              |                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs 1193907 | Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr<br>24.5., 31.5., 7.6.                                    |
| Kurs 1193912 | Freitag, 13.00–16.50 Uhr<br>13.7., 20.7., 27.7.                                      |
| Kurs 1193914 | Montag, 8.30–12.20 Uhr<br>6.8., 13.8., 20.8.                                         |
| Kosten       | CHF 380.– inkl. Lehrmittel<br>3 × 200 Min.                                           |
| Leitung      | Klubschule Migros                                                                    |
| Kursort      | Klubschule Zürich<br>Limmatplatz<br>Limmatstr. 152, Zürich                           |
| Anmeldung    | Klubschule Zürich<br>Telefon 044 278 62 62<br>kundenservice-center@<br>gmz.migros.ch |
| Anmerkung    | Es gelten die Allgemeinen<br>Geschäftsbedingungen der<br>Klubschule Migros Zürich.   |

#### Einsteigerkurs: Windows 10 Starter-Seminar

Stimmen Sie die Einstellungen auf Ihre Bedürfnisse ab. Organisieren Sie die Dateiablage mit dem Windows-Explorer. Sie lernen die Sicherheitsfunktionen kennen und wissen, wie man eine Datensicherung erstellt. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

|              |                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs 1193918 | Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr<br>21.6. + 28.6.                                         |
| Kurs 1187154 | Dienstag, 13.00–16.50 Uhr<br>17.7. + 24.7.                                           |
| Kurs 1193921 | Freitag, 8.30–12.20 Uhr<br>24.8. + 31.8.                                             |
| Kosten       | CHF 320.– inkl. Lehrmittel<br>2 × 200 Min.                                           |
| Leitung      | Klubschule Migros                                                                    |
| Kursort      | Klubschule Zürich<br>Limmatplatz<br>Limmatstr. 152, Zürich                           |
| Anmeldung    | Klubschule Zürich<br>Telefon 044 278 62 62<br>kundenservice-center@<br>gmz.migros.ch |
| Anmerkung    | Es gelten die Allgemeinen<br>Geschäftsbedingungen der<br>Klubschule Migros Zürich.   |

#### Einsteigerkurs: Online-Grundlagen

Sie sammeln erste Erfahrungen mit dem Internet. Danach kennen Sie die Grundlagen von «Web-Browser» und können E-Mails versenden und empfangen. Sie können den Kalender für die Organisation von Terminen nutzen. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

|              |                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs 1195700 | Montag, 8.30–12.20 Uhr<br>16.7, 23.7., 30.7.                                         |
| Kurs 1187165 | Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr<br>9.8., 16.8., 23.8.                                    |
| Kosten       | CHF 380.– inkl. Lehrmittel<br>3 × 200 Min.                                           |
| Leitung      | Klubschule Migros                                                                    |
| Kursort      | Klubschule Zürich<br>Limmatplatz<br>Limmatstr. 152, Zürich                           |
| Anmeldung    | Klubschule Zürich<br>Telefon 044 278 62 62<br>kundenservice-center@<br>gmz.migros.ch |
| Anmerkung    | Es gelten die Allgemeinen<br>Geschäftsbedingungen der<br>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. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

|              |                                                                                      |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs 1167743 | Dienstag, 8.30–12.20 Uhr<br>5.6. + 12.6.                                             |
| Kurs 1167745 | Freitag, 13.00–16.50 Uhr<br>20.7. + 27.7.                                            |
| Kurs 1193898 | Montag, 8.30–12.20 Uhr<br>6.8. + 13.8.                                               |
| Kosten       | CHF 340.– inkl. Lehrmittel<br>2 × 200 Min.                                           |
| Leitung      | Klubschule Migros                                                                    |
| Kursort      | Klubschule Zürich<br>Limmatplatz<br>Limmatstr. 152, Zürich                           |
| Anmeldung    | Klubschule Zürich<br>Telefon 044 278 62 62<br>kundenservice-center@<br>gmz.migros.ch |
| Anmerkung    | Es gelten die Allgemeinen<br>Geschäftsbedingungen der<br>Klubschule Migros Zürich.   |



## Mobil sein &amp; bleiben



Bild: Zürcher Verkehrsverbund

**GRATIS**

Experten des Zürcher Verkehrsverbundes und der Polizei vermitteln Grundlagen, um im Alltag sicher unterwegs zu sein. Sie lernen, wie Sie einen Ticketautomaten bedienen und mit welchen Fahrausweisen Sie am besten und günstigsten reisen. Ausserdem lernen Sie, sich sicher im öffentlichen Raum zu bewegen. Der Kurs besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Weitere Informationen: [www.zvv.ch/mobilsein](http://www.zvv.ch/mobilsein).

**Kosten** Gratis  
**Leitung** Zürcher Verkehrsverbund  
**Anmeldung** [contact@zvv.ch](mailto:contact@zvv.ch)  
 Telefon 0848 988 988  
 Bis 14 Tage vor Kursbeginn  
 Max. 21 Teilnehmende

**Seuzach**

**Wann** Donnerstag, 7.6.  
 13.30–17.00 Uhr  
**Kursort** KGH, Stationsstr. 34

**Zürich-Altstetten**

**Wann** Donnerstag, 14.6.  
 8.30–12.00 Uhr  
**Kursort** SBB, Konferenzraum,  
 Vulkanplatz 11

**Zürich-Wollishofen**

**Wann** Donnerstag, 21.6.  
 8.30–12.00 Uhr  
**Kursort** Zürichsee Schifffahrtsgesellschaft, 1. Stock (ohne Lift),  
 Mythenquai 333



## 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. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1167709 Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr  
30.5 + 6.6.

Kurs 1167700 Freitag, 13.00–16.50 Uhr  
29.6 + 6.7.

Kurs 1167715 Dienstag, 8.30–12.20 Uhr  
7.8 + 14.8.

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.

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

Wir machen Sie vertraut mit Ihrem Gerät und zeigen Ihnen, wie Sie es optimal nutzen können. Sie erhalten Tipps zu den wichtigsten Funktionen: Telefonieren, surfen, fotografieren, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1181175 Montag, 13.00–16.50 Uhr  
18.6. + 25.6.

Kurs 1167656 Montag, 13.00–16.50 Uhr  
2.7. + 9.7.

Kurs 1189877 Freitag, 13.00–16.50 Uhr  
20.7 + 27.7

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.

## Aufbaukurs: Android-Smartphones und Tablets im Alltag

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und lernen Ihr Gerät optimal zu nutzen. Trotz der einfachen Bedienung braucht es ein wenig Know-how, um Ihr Gerät auf die eigenen Bedürfnisse einzustellen und somit das Beste herauszuholen. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen nützliche Tipps und Tricks, die Sie sogleich ausprobieren können. Kleingruppen, max. 8 Teilnehmende.

Kurs 1187728 Montag, 13.00–16.50 Uhr  
6.7.

Kurs 1193896 Freitag, 8.30–12.20 Uhr  
3.8.

Kosten CHF 170.– inkl. Lehrmittel  
1 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

### Reisen finden und buchen im Internet

An diesem Nachmittag möchten wir Ihnen das Thema «Reisen und Internet» näherbringen.

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr  
Kurs 2 28.5.

Kosten CHF 120.–  
Leitung Rolf Graber  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

### Windows 10 kennen und anwenden

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr  
Kurs 2 11.6.

Kosten CHF 120.–  
Leitung Rolf Graber  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

### Daten und Fotos richtig ablegen und finden

Wann Montag, 13.30–16.50 Uhr  
Kurs 2 18.6.

Kosten CHF 120.–  
Leitung Rolf Graber  
Kursort Bildungszentrum Zürichsee  
Seestr. 110, Horgen

## 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 flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

## Stadt Zürich

### Englisch Konversationskurse A2–B2



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 Montag, 10.15–11.45 Uhr  
Wann Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr  
Wann Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr  
Kosten CHF 300.– (10 x 90 Min.)

bei 8–10 Teilnehmenden  
CHF 400.– (10 x 90 Min.)  
bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Gabriela Meier  
Ausbilderin und Englischlehrerin

Anmeldung Laufend

### Englisch Fortsetzung A2.1



11.2018.02  
Englisch lernen ist kein Neuland mehr für Sie. In entspannter Atmosphäre erweitern Sie ihren Wortschatz für Reisen und alltägliche Situationen.

Wann Freitag, 10.45–12.15 Uhr  
Kosten CHF 330.– (11 x 2 Lektionen)

bei 8–10 Teilnehmenden  
CHF 440.– bei 6–7 Teilnehmenden  
(Kleingruppenzuschlag)

Leitung Yvonne Rimle Ausbilderin und  
Stadtführerin für Englisch-  
sprechende

Anmeldung Laufend



**Englisch Fortsetzung 3, A1.1**

50%



12.2018.02

«Learn English Now Fortsetzung 3» richtet sich an Kursteilnehmende, die schon etwas mit der englischen Sprache vertraut sind. Sie möchten in entspannter und lockerer Atmosphäre weiterkommen. Anhand von Lese-, Sprech- und Hörverständnisübungen bauen Sie einen Wortschatz auf, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und in alltäglichen Situationen anwenden können.

|           |                                                                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann      | Montag, 16–17.30 Uhr                                                                                                              |
| Kosten    | CHF 330.– (11 × 90 Min.)<br>bei 8–10 Teilnehmenden<br>CHF 440.– (11 × 90 Min.)<br>bei 6–7 Teilnehmenden<br>(Kleingruppenzuschlag) |
| Leitung   | Yvonne Rimle<br>Ausbilderin und Stadtführerin<br>für Englischsprechende                                                           |
| Anmeldung | Laufend                                                                                                                           |

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

**Spanisch Fortgeschrittene A2.2**

50%

«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 einen «Einstufungstest».

|         |                                                                                                                                     |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann    | Mittwoch, 14.15–16.00 Uhr                                                                                                           |
| Kosten  | CHF 310.– (10 × 105 Min.)<br>bei 8–10 Teilnehmenden<br>CHF 410.– (10 × 105 Min.)<br>bei 6–7 Teilnehmenden<br>(Kleingruppenzuschlag) |
| Leitung | María Gárate<br>Ausbilderin und Spanischlehrerin                                                                                    |

**Unterland und Furttal**

Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

|           |                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------|
| Wann      | Auf Anfrage                                     |
| Kosten    | CHF 255.– (17 × 60 Min.)<br>bei 7 Teilnehmenden |
| Anmeldung | Laufend                                         |

**Spanischkurs Anfänger**

NEU

|           |                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------|
| Wann      | Mittwoch, 12.30–13.30 Uhr<br>ab 4.7.            |
| Kosten    | CHF 255.– (17 × 60 Min.)<br>bei 7 Teilnehmenden |
| Leitung   | Martha Hetflejs<br>Spanischlehrerin             |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn                      |

**Uster– Zürcher Oberland****Englisch A1**

NEU



|         |                                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann    | Mittwoch, 10.15–11.45 Uhr                                                                     |
| Kosten  | CHF 330.– für Mitglieder<br>(14 × 90 Min.)<br>CHF 370.– für Nichtmitglieder<br>(14 × 90 Min.) |
| Leitung | Brigitte Frey                                                                                 |
| Kursort | Tertianum Uster<br>Industriestr. 10, Uster                                                    |

**Italienisch A1**

NEU



|         |                                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann    | Dienstag, 9.15–10.45 Uhr                                                                      |
| Kosten  | CHF 330.– für Mitglieder<br>(14 × 90 Min.)<br>CHF 370.– für Nichtmitglieder<br>(14 × 90 Min.) |
| Leitung | Maria Clara Räber                                                                             |
| Kursort | Katholisches Pfarramt Uster<br>Neuwiesenstr. 17, Uster                                        |

**Spanisch A1**

NEU



|         |                                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann    | Dienstag, 13.30–15.00 Uhr                                                                     |
| Kosten  | CHF 330.– für Mitglieder<br>(14 × 90 Min.)<br>CHF 370.– für Nichtmitglieder<br>(14 × 90 Min.) |
| Leitung | Fanny Zimmermann                                                                              |
| Kursort | Freizeit Treff Uster, Freiestr. 29,<br>Uster                                                  |

**Wetzikon – Zürcher Oberland****Brush up your English  
A2 / B1**

|         |                                                                                                                                                |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann    | A2: Montag, 8.30–10.00 Uhr<br>A2: Montag, 10.20–11.50 Uhr<br>A2 / B1: Donnerstag,<br>8.30–10.00 Uhr<br>A2 / B1: Donnerstag,<br>10.15–11.45 Uhr |
| Kosten  | CHF 240.– (10 × 90 Min.)                                                                                                                       |
| Leitung | Montag: Judith Bertschi<br>Donnerstag: Nelly Jaeger                                                                                            |
| Kursort | Montag: PSZH, DC Oberland,<br>Bahnhofstr. 182, Wetzikon<br>Donnerstag: CEVI Schüür,<br>Kindergartenstr. 22, Wetzikon                           |

**Ready for conversation  
A2 / B1**

|         |                                                                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann    | Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr<br>Donnerstag, 14.00–15.30 Uhr                                                  |
| Kosten  | CHF 240.– (10 × 90 Min.)                                                                                   |
| Leitung | Lissa Pfenninger                                                                                           |
| Kursort | Morgens:<br>Quartierwohnzimmer,<br>Bahnhofstr. 256, Wetzikon<br>Nachmittags:<br>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,<br>Bahnhofstr. 182, Wetzikon |

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

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

**Italienisch A2**

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



## Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



**Wann** Montag, 17–19 Uhr  
15.1.–12.2., 19.3.–26.3.,  
9.4.–7.5., 28.5.–16.7.

**Kosten** CHF 600.– (20 × 120 Min.)

**Leitung** Elena Stutz  
Russischlehrerin

**Wann** Dienstag, 17.00–18.45 Uhr  
22.5.: Sympathie – Antipathie  
26.6.: Schule juhee,  
Schule oh weh!

**Kosten** Gratis (inkl. Getränk/Gebäck)

**Leitung** Regula Lehmann

**Kursort** Pro Senectute Kanton Zürich  
Badenerstr. 1, Schlieren

**Anmeldung** Nicht zwingend

## Ausdruck und Kreativität

### Limmattal und Knonaueramt Erzählcafé zum Tagesausklang

Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, was sie zum jeweiligen Themenschwerpunkt einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Eingeladen sind Personen ab 60 Jahren, die Freude haben am Erzählen oder am Zuhören und Lebensgeschichten von anderen mit Respekt begegnen.

>>

### Stadt Zürich

Sind Sie an Literatur und Musik interessiert? Wir bieten Ihnen drei vielseitige, spannende und einmalige Kulturzirkel an: «Literatur und Musik im Dialog». Sie können sich für jeden Kurs einzeln, für zwei oder für alle drei Kurse gleichzeitig anmelden. Gemeinsam möchten wir den Gehalt überprüfen, den die ausgewählten Werke bis in unsere Gegenwart bewahrt haben. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

NEU

### 31.2018.01 Kulturzirkel 1/3: «Literatur und Musik im Dialog»

«Schiller und Verdi, Goethe und Massenet, Hofmannsthal und Richard Strauss» sind wechselseitige Inspirationsquellen, welche der deutschen Literatur auch im Musiktheater eine neue Deutungshoheit verliehen.

**Wann** Dienstag, 10.30–12.00 Uhr  
12., 19., 26.6. + 20.7.

### 31.2018.02 Kulturzirkel 2/3: «Schweizer Klassiker des 20. Jahrhunderts»

Max Frisch mit: «Andorra», «Biedermann und die Brandstifter», «Homo Faber» und «Biographie: ein Spiel» (mit verfilmten Uraufführungen)

**Wann** Dienstag, 10.30–12.00 Uhr  
25.9. + 2., 9., 16.10.

### 31.2018.03 Kulturzirkel 3/3: «Schweizer Klassiker des 20. Jahrhunderts»

Friedrich Dürrenmatt mit: «Der Besuch der alten Dame», «Abendstunde im Spätherbst», «Die Physiker» und «Der Meteor» (mit verfilmten Uraufführungen)

>>



Bild: Adobe Stock



|           |                                                                                                                                  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wann      | Dienstag, 10.30–12.00 Uhr<br>6., 13., 27.11. + 4.12.                                                                             |
| Kosten    | CHF 120.– (4 × 90 Min.)<br>bei 10–14 Teilnehmenden<br>CHF 160.– (4 × 90 Min.)<br>bei 7–9 Teilnehmenden<br>(Kleingruppenzuschlag) |
| Leitung   | Joseph Auchter,<br>Germanist und Musikwissen-<br>schaftler, unterrichtet in der<br>Erwachsenenbildung                            |
| Anmeldung | Bis 10 Tage vor Kursbeginn                                                                                                       |

### «Geschichte – für einmal lebendig»



20.2018.02

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<br>27.4.–13.7.                                    |
| Kosten    | CHF 390.– (11 × 105 Min.)<br>bei 10–14 Teilnehmenden                       |
| Leitung   | Dominik J. Schaller<br>Wissenschaftler und Dozent<br>für neuere Geschichte |
| Anmeldung | Laufend                                                                    |

### Unterland und Furtal

#### 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      | Freitag, 14–16 Uhr<br>Daten auf Anfrage |
| Leitung   | Katja Scheiber                          |
| Anmeldung | Laufend                                 |

#### Coffee-Time

Möchten Sie in einer geselligen Runde Ihre Englischkenntnisse vertiefen? Wir diskutieren bei einem Café oder Tee über alltägliche Themen, tauschen uns über Neuigkeiten aus und haben Spass dabei.

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| Wann    | Freitag, 14–16 Uhr<br>Daten auf Anfrage         |
| Kosten  | CHF 180.– (6 × 120 Min.)<br>bei 7 Teilnehmenden |
| Leitung | Kate Murrie                                     |

### Wetzikon – Zürcher Oberland

#### Singen für Senioren

Singen zur eigenen Freude und Entspannung, getragen von Gruppen – echter Balsam für Körper, Geist und Seele!

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| Wann    | Mittwoch, 10–11 Uhr                  |
| Kosten  | CHF 100.– für 10 Lektionen           |
| Leitung | Manuel Oertli                        |
| Kursort | Canario, Zürcherstr. 29,<br>Wetzikon |

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

### Winterthur und Weinland

#### 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<br>30.5. |
| Leitung   | Astrid Schöni                |
| Anmeldung | Laufend                      |

#### Stubete «Zäme singe»



Einmal pro Monat treffen sich gesangs-  
freudige 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<br>5.6., 26.6., 28.8. |
| Leitung   | Brigitte Schneider                              |
| Anmeldung | Nicht erforderlich                              |

#### Stubete

#### «Zäme singe – Sommerfest»



Das jährliche Sommerfest ist schon fast  
legendär. Es richtet sich an gesangsfreudige  
ältere Menschen, die unter kundiger  
Leitung gerne singen. Dieses Jahr mit  
«Handörgeli-Musik».

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| Wann      | Dienstag, 3.7.<br>14–16 Uhr |
| Leitung   | Brigitte Schneider          |
| Anmeldung | Nicht erforderlich          |

### Selbstorganisierte Gruppen Stadt Zürich

In der Stadt Zürich besteht eine Reihe von  
Gruppen für Seniorinnen und Senioren, deren  
Aufbau Pro Senectute Kanton Zürich fachlich  
begleitet. Diese funktionieren weitgehend  
selbstorganisiert. Das Angebot der Gruppen  
ist sehr vielfältig. Genauere Informationen  
finden Sie unter den folgenden Adressen.  
Die Gruppen wünschen sich weitere Teilneh-  
mende sowie engagierte Mitglieder.

#### Aktion S

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den  
Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.  
Werner Bosshard 044 322 27 77

#### Diskussionsrunde 60+

Wir hören, diskutieren und philosophieren  
über Bücher und Texte zu aktuellen Themen.  
Helga Milou Obrecht 044 984 25 89  
milou.obrecht@gmx.ch

#### Kulturgruppe

Unter fachkundiger Führung besucht die  
Kulturgruppe alle 14 Tage Museen, macht  
Stadtrundgänge der besonderen Art oder  
besucht spezielle Betriebe und Institutionen.  
Alex Villiger 044 422 45 28  
villiger-naef@bluewin.ch

#### Senioren Bühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+  
produzieren Theaterstücke und führen sie bei  
Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereins-  
anlässen auf.

Jürg Kauer 079 509 79 66  
kauerei@bluewin.ch  
www.seniorenbuehne.ch



## BILDUNG UND KULTUR

### Seniorenorchester

Wir proben etwa zwanzigmal pro Jahr und treten in Altersheimen, an Seniorenlässen usw. auf.

Ralph Brem 044 821 08 24  
mkdubs@bluewin.ch  
www.seniorenorchester-zh.ch

### S-Team / Seniorenhandwerkerdienst

Die freiwillige Anlaufstelle vermittelt qualifizierte Handwerker aus unterschiedlichen Berufsgattungen.

Armin Meier 044 322 02 95  
meier.steam@bluewin.ch

### Treff 60+

Der Treff 60+ ist für Menschen gedacht, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten. Kommen Sie vorbei, wir treffen uns jeden ersten und dritten Donnerstagnachmittag im Restaurant Binzgarten.

Christina Wünn 044 315 52 44  
christina.wuenn@gz-zh.ch

### Computeria

Alles rund um Computer, Tablets, Handys, Smartphones und Internet wird thematisiert.

Roland Meyer costei@gmx.ch  
www.computeria-zuerich.ch

Informationen zu Anmeldung und Kursorten finden Sie auf Seite 13.

### Vorbereitung auf die Pensionierung

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

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

|                  |                                                                                                                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wann</b>      | 31.5. + 1.6. Wetzikon<br>14.6. + 15.6. Zürich<br>5.7. + 6.7. Winterthur<br>(nur für Singles)<br>23.8. + 24.8. Zürich<br>3.8. + 31.8. Wetzikon<br>jeweils 8.30–17.00 Uhr |
| <b>Kosten</b>    | Einzelpersonen CHF 700.– /<br>Paare CHF 1350.–                                                                                                                          |
| <b>Anmeldung</b> | AvantAge Fachstelle Alter<br>und Arbeit<br>Pro Senectute Kanton Zürich<br>und Bern<br>Telefon 058 451 51 57<br>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 2/2018 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 Knonauseramt

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