

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 1: Faires Zusammenspiel : vom Geben und Nehmen zwischen Jung und Alt : und warum unser Generationenvertrag allen dient  
  
**Register:** Bildung und Kultur

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 18.03.2025

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



## Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 4.



Auf Anfrage 50 Prozent Preisreduktion ab Kurspreis CHF 300.– für EL-Beziehende in Kursen von Bildung und Kultur.

## 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:

### Limmattal und Knonaueramt

Kursort Badenerstr. 1, Schlieren  
Anmeldung 058 451 52 00  
dc.limmattal@pszh.ch

### Pfannenstiel

Kursort Dorfstr. 78, Meilen  
Anmeldung 058 541 53 20  
dc.pfannenstiel@pszh.ch

### 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 28  
kurse.winterthur@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](http://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](http://www.pszh.ch)

## Gesundheit und Prävention

### Stadt Zürich

#### Gedächtnis-Träff +

02.2020.02

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, 10–12 Uhr 12.5., 9.6., 7.7., 18.8., 15.9., 20.10., 17.11., 8.12.
Preis	CHF 220.– (8 × 120 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden CHF 300.– (8 × 120 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Gabriela Meier Gedächtnistrainerin SVGT
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Unterland

#### Gedächtnis-Training +

Auf spielerische Art lernen Sie, Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leicht verständlicher Form Informationen über die Funktion des Gehirns. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps können Sie Ihr Gedächtnis besser nutzen. Maximal 10 Teilnehmende.

Kurs :	Donnerstag, 10–11.30 Uhr 2.4., 9.4., 16.4., 23.4.
Preis	CHF 120.– (4 × 90 Min.)
Leitung	Susanne Fritschi Gedächtnistrainerin SVGT
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.unterland@pszh.ch

## Vorsorge

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

### Stadt Zürich

Kurs 03/20	Donnerstag, 9–11 Uhr 12. + 26.3.
Kurs 04/20	Mittwoch, 9–11 Uhr 8. + 22.4.

>>

Kurs 05/20	Montag, 13.15–15.15 Uhr 4.5. + 18.5.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Heidi Jost Team Leitung Sozialberatung Pro Senectute Kanton Zürich
Kursort	DC Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zuerich@pszh.ch

### Wetzikon – Zürcher Oberland

Kurs 01/20	Mittwoch, 14–16 Uhr 25.3. + 1.4.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Gudrun Gwisdek Sozialarbeiterin
Kursort	DC Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Sofort dc.oberland@pszh.ch

### Winterthur und Weinland

Kurs 04/19	Mittwoch, 14–16 Uhr 26.2. + 4.3.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.)
Leitung	Raoul Dürr Sozialarbeiter
Kursort	DC Winterthur und Weinland Lagerhausstr. 3, Winterthur
Anmeldung	Sofort kurse.winterthur@pszh.ch

### Zimmerberg

Kurs 2/20	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr 29.4. + 13.5.
Preis	CHF 80.– exkl. Docupass (2 × 120 Min.) 6–8 Teilnehmende
Leitung	Gabriela Giger Sozialarbeiterin/Altersbeauftragte
Kursort	Dortreff GZ Drei Eichen Stationsstr. 34, Samstagern
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn dc.zimmerberg@pszh.ch

## Informationsveranstaltungen Raiffeisen

Raiffeisen und Pro Senectute Kanton Zürich arbeiten eng zusammen, um ältere Menschen beim Schritt in den dritten Lebensabschnitt zu begleiten.

### «Erbrecht und Testament»

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr
Kurs 1:*	26.3.
Kurs 2:**	23.4.
Preis	Unkostenbeitrag CHF 20.– 6–10 Teilnehmende

### «Der Immobilienratgeber»

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr
Kurs 3:**	30.4.
Preis	Unkostenbeitrag CHF 20.– 6–10 Teilnehmende

### «Internet Banking»

Wann	Donnerstag, 10–11 Uhr
Kurs 4:**	7.5.
Kurs 5:**	18.6.
Preis	Kostenlos 6–10 Teilnehmende
Leitung	Daniela Aufderreggen Senior Pensions- und Vorsorgeberaterin, Raiffeisenbank Thalwil
Kursort *	Alterszentrum Serata, Raum Gattikon, Tischenloostrasse 55, 8800 Thalwil
Kursort **	Raiffeisenbank Thalwil, Gotthardstrasse 20/22, 8800 Thalwil

Anmeldung/Auskunft  
Bis spätestens zwei Wochen  
vor Kursbeginn  
058 451 52 20,  
dc.zimmerberg@pszh.ch  
www.pszh.ch>Sport und  
Bildung>Bildung und Kultur>  
Vorsorge

## Digitale Kommunikation

### Stadt Zürich

Allgemeine Informationen  
Klubschule Migros Zürich



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

**Hinweise:** Kleingruppen 60+ mit maximal 8 Teilnehmenden. 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 Computeralldtag (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.

**Wann** Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr  
18.3.–8.4.

Freitag, 13–16.50 Uhr  
17.4.–15.5.

**Preis** CHF 570.– inkl. Lehrmittel  
(4 × 200 Min.)

**Details** Siehe allg. Infos Klubschule

### Einsteigerkurs: iPhone

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

**Wann** Dienstag, 13–16.50 Uhr  
17.3.+24.3.

Donnerstag, 13–16.50 Uhr  
16.4.+23.4.

**Preis** CHF 340.– inkl. Lehrmittel  
(2 × 200 Min.)

**Details** Siehe allg. Infos Klubschule

### Einsteigerkurs: iPad

Das iPad von Apple überzeugt durch die intuiti-

ve Benutzerführung und die Möglichkeit, Musik, Internet und E-Mail zu verbinden. Sie lernen, das Gerät selber einzurichten, damit Sie es danach optimal nutzen können.

**Wann** Montag, 13–16.50 Uhr  
oder 8.30–12.20 Uhr  
9.3.–16.3.

Freitag, 13–16.50 Uhr  
17.4.–24.4.

**Preis** CHF 340.– inkl. Lehrmittel  
(2 × 200 Min.)

**Details** Siehe allg. 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, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail.

**Wann** Donnerstag, 13–16.50 Uhr  
12.3.+19.3.

Dienstag, 8.30–12.20 Uhr  
7.4.+14.4.

**Preis** CHF 340.– inkl. Lehrmittel  
(2 × 200 Min.)

**Details** Siehe allg. Infos Klubschule

## Digitale Kommunikation

### Zimmerberg

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

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür gleich ein Billett? Im zwei-stündigen Kurs lernen Sie, wie Sie mit der App «SBB Mobile» Ihr Smartphone zum praktischen Reisebegleiter machen. Unter fachkundiger Anleitung zeigen wir Ihnen Schritt-für-Schritt, wie Sie den Fahrplan abrufen und sich bequem und einfach mit der App «SBB Mobile» ein Billett kaufen. Im Kurs haben Sie die Gelegenheit, das Gelernte selbständig anzuwenden, während Sie die Kursleitung dabei unterstützt.

**Wann** Freitag, 15.5, 14–16 Uhr

**Preis** Kostenlos  
10–12 Teilnehmende

**Leitung** SBB >>

**Mitbringen** Ihr eigenes Smartphone (iPhone oder Gerät mit Android).

Idealerweise haben Sie sich bereits registriert (SwissPass-Login)

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

### iPhone Einsteigerkurs +

Lernen Sie Ihr iPhone und seine wichtigsten Funktionen kennen: Telefonieren, Surfen, Fotografieren, Nachrichtensenden, Apps, Kalender, E-Mail. Erfahren Sie, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

**Wann** Freitag, 9–12 Uhr

**Kurs 1:** 17.4.+24.4.

**Kurs 2:** 8.5.+ 15.5.

**Preis** CHF 240.– (2 × 180 Min.)  
6–8 Teilnehmende

**Leitung** Albino Pallotta

### iPad Einsteigerkurs+

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

**Wann** Freitag, 14–17 Uhr

**Kurs 1:** 17.4.+ 24.4.

**Kurs 2:** 8.5.+ 5.5.

**Preis** CHF 240.– (2 × 180 Min.)  
6–8 Teilnehmende

**Leitung** Albino Pallotta



## Sprachen

**Kursstufe A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.

**Kursstufe A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

**Kursstufe B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

**Kursstufe B2:** Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.

**Kursstufe C1:** Sie können sich spontan und flüssig ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

## Stadt Zürich

### Einsteigerkurs «Italiano per le vacanze» – Italienisch für die Ferien +

NEU 50%

Kurs 16.2020.01 und 16.2020.02

In diesem Einsteiger-Italienischkurs machen Sie Sprech- und Hörverständnisübungen zum Thema Reisen, damit Sie im «sonnigen Tessin» oder in «Bella Italia» den wichtigsten Wortschatz für Essen, Hotel, Abfahrtszeiten etc. anwenden können. Erleben Sie, dass Italienischlernen Spass macht: egal ob in der Klasse, beim Üben zu Hause, am Wochenende im Tessin oder «in vacanza». Sie werden Wort für Wort und Satz für Satz in die Sprache eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wann	Mittwoch, 16–17.30 Uhr 26.2.–8.4. Einstieg in Absprache möglich
Preis	Pro Lektion
Anmeldung	Laufend
Wann	Mittwoch, 16–17.30 Uhr 22.4.–8.7.
Preis	CHF 396.– (11 × 90 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden CHF 506.– (11 × 90 Min.) bei 6–7 Teilnehmenden
Leitung	Christiane Maria Ehrensperger Ausbilderin u. Italienischlehrerin
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### «Listen and Speak» für Wiedereinsteigende Niveau A2 +

50%

11.2020.01 und 11.2020.02

«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 Lebenssituationen (z.B. Freizeit, Gesundheit) sowie weiteren Themen (z.B. Kultur, Hobby...etc.) vertiefen Sie Ihre erworbenen Sprechfähigkeiten in Kleingruppen und im Plenum. Einige Englischkenntnisse setzen wir voraus. Eine tolle Kursgruppe freut sich auf Sie.

Wann	Freitag, 10.45–12.15 Uhr 28.2.–27.3. Einstieg in Absprache möglich
Preis	Pro Lektion
Wann	Freitag, 10.45–12.15 Uhr 24.4.–17.7. (ausser 1.5. + 22.5.)
Preis	CHF 330.– (11 × 90 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden
Leitung	Yvonne Rimle, Ausbilderin, Stadtführerin für Englisch- sprechende
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Englisch Konversationskurse A2–B1.2 +

50%

Kurs 10.2020.04

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	Donnerstag, 8.45–10.15 Uhr
Preis	CHF 300.– (10 × 90 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden
Leitung	Gabriela Meier, Ausbilderin, Englischlehrerin
Anmeldung	Laufend

### Englisch Konversation und Lektüre B1.2 +



15.2020.02

Ein faszinierender und vielseitiger Kurs! 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. Dieser Kurs ist lebendig, spannend, interessant und lehrreich zugleich.

Wann	Freitag, 13.15–15 Uhr 17.4.–17.7. (ausser 1.05., 22.5.)
Preis	CHF 370.– (12 × 105 Min.) bei 8–14 Teilnehmenden
Leitung	Dominik J. Schaller Wissenschaftler und Dozent für neuere Geschichte
Anmeldung	Laufend

### Spanisch Fortgeschrittene B1 «Hablamos Español»

50%

17.2020.02

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 einem «Einstufungstest».

Wann	Mittwoch, 13.45–15.30 Uhr 22.4.–8.7.
Preis	CHF 340.– (11 × 105 Min.) bei 8–12 Teilnehmenden
Leitung	María Gárate Ausbilderin und Spanischlehrerin

## Unterland und Furtal

### Laufende Sprachkurse Englisch, Französisch und Italienisch +

Wann	Auf Anfrage
Preis	CHF 255.– (17 × 60 Min.) bei 7 Teilnehmenden
Anmeldung	Laufend

## Laufende Sprachkurse Spanisch

Wann	Auf Anfrage
Preis	CHF 255.- (17 x 60 Min.) bei 7 Teilnehmenden
Anmeldung	Laufend

## Zimmerberg

### Englisch Konversation A2 +



Wann	Mittwoch, 9-11 Uhr 26.2.-8.4., 29.4.-1.7.
Preis	CHF 600.- (20 x 120 Min.)
Leitung	Lisa Leutenegger Englischlehrerin

### Englisch Konversation A2 / B1 +



Wann	Dienstag, 9.15-11.15 Uhr
Kurs 2	10.3.-28.4.
Preis	CHF 240.- (8 x 120 Min.)
Leitung	Doris Scriven Dipl. RSA DOTE

### Französisch Konversation B1 +



Wann	Montag, 9.45-11.15 Uhr 24.2.-6.4., 27.4.-11.5.
Preis	CHF 315.- (14 x 90 Min.)
Leitung	Ursula Schulthess, lic. phil. I

### Italienisch A2 +



Wann	Donnerstag, 13.30-15 Uhr 27.2.-9.4., 30.4.-14.5., 28.5.-25.6.
Preis	CHF 450.- (20 x 90 Min.)
Leitung	Rosella Federici

### Russisch für Fortgeschrittene A2 / B1



Wann	Montag, 17-19 Uhr 24.2.-6.4., 27.4.-29.6.
Preis	CHF 600.- (20 x 120 Min.)
Leitung	Elena Stutz Russischlehrerin

## Ausdruck und Kreativität

### Limmattal und Knonaueramt

#### Erzählcafé +



Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden, was sie zum Thema einbringen möchten – persönliche Erlebnisse und Begebenheiten von früher und heute. Motto: Das habe ich erlebt. Im Anschluss an die moderierte Erzählrunde darf bei Gebäck und Getränk diskutiert und ausgetauscht werden.

Wann	Dienstag, 17-19 Uhr 18.2., 17.3., 21.4., 19.5., 16.6.
Leitung	Regula Lehmann
Anmeldung	Ohne Voranmeldung

### Stadt Zürich

#### Vorschau

#### «Was uns Philosophen zum Alter sagen können» +



03.2020.01  
In diesem Kurs finden Sie heraus, was Philosophen zum Alter zu sagen haben. Sie diskutieren und denken darüber nach, welche Hilfen, Ratschläge, Erkenntnisse uns die Philosophen zum Älterwerden liefern können. Was heisst das genau? Es entstehen spannende Diskussionen, die zum Nachdenken anregen. Egal, ob Sie Kenntnisse in philosophischem Wissen mitbringen, oder sich einfach aus Neugier und Interesse anmelden: Sie werden sich zu Themen des Alters in der Antike und der Neuzeit austauschen und sich auch mit Ihrem eigenen Älterwerden auseinandersetzen.

Wann	Dienstag, 10-12 Uhr 16.6., 23.6., 30.6. + 7.7.
Preis	CHF 145.- (4 x 2 Lektionen) bei 8-12 Personen CHF 185.- (4 x 2 Lektionen) bei 6-7 Personen (falls Kleingruppe)
Leitung	Riccardo Bonfranchi pensionierter Erwachsenenbilder, Studien der Heilpädagogik und Philosophie
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

## Kursangebot «Kunsterlebnis»



21.2020.01  
Wie wirken Bilder? Was bewirken sie beim Betrachten? Kunstwerke im Museum oder in einer Ausstellung beeindruckt uns, lassen uns staunen darüber, was Künstlerinnen und Künstler, in Farben packen und Formen finden für ihre Eingebungen, denen sie meisterhaft, oft auch rätselhaft oder unverständlich, Ausdruck verleihen. Und ich als Betrachterin, als Betrachter, was macht das mit mir? An drei Bildernachmittagen geht es nicht (in erster Linie) um die Entstehungsgeschichte der ausgewählten Kunstwerke. Dafür interessieren wir uns umso mehr für unsere eigene Reaktion und fragen uns: Werden Erinnerungen wach? Wenn ja, welche? Tauchen eigene Geschichten auf?

Wann	4., 11., 25. September
Kursort	DC Zürich + Kunsthaus
Leitung	Elisabeth Glenck-Kuster Bruno Wirth
Preis	150.- (3 x 150 Min.) bei 8-12 Teilnehmenden 185.- (3 x 150 Min.) bei 6-7 Teilnehmenden (Kleingruppenzuschlag)
Anmeldung	Bis 10 Tage vor Kursbeginn

### Pfannenstiel

#### Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee +



Singfreudige Senioren jeden Alters proben in Uetikon am See leichte weltliche und geistliche Chorsätze.

Wann	Donnerstag, 14.30-16 Uhr 20.2., 5.3., 19.3., 2.4. (ausser 30.4. + 14.5.) und weitere Daten
Kursort	Riedstegsaal Bergstr. 109, Uetikon am See
Wann	30.4. + 14.5. in anderer Lokalität
Leitung	Daniela Guex-Joris
Preis	CHF 200.- (Jahresbeitrag) >>
Anmeldung	Daniela Guex-Joris, Meilen 044 923 55 60, 079 464 31 22, chguxjo@bluewin.ch

## Winterthur und Weinland

### Komponisten II +

In diesem Kurs werden die Komponisten Giovanni Pierluigi da Palestrina, Giovanni Gabrieli, Claudio Monteverdi und Heinrich Schütz vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

Wann Freitag, 10–12 Uhr  
14.2., 28.2., 13.3., 27.3.  
Preis CHF 120.– (4 × 120 Min.)  
Leitung Wolfgang Langer  
Anmeldung Sofort

### Märchen +

Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt an zwei Morgen Märchen aus Südafrika, geht mit Ihnen der Geschichte auf den Grund und sucht nach der Verbindung zu unserer heutigen Zeit. Wir laden Sie ein, sich auf diese Märchen einzulassen. Vielleicht bereichert danach eine südafrikanische Weisheit auch Ihren weiteren Lebensweg.

Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr  
25.2.+28.4.  
Preis CHF 50.– (2 × 120 Min.)  
Leitung Iris Kellerhals  
Erwachsenenbildnerin und Märchenerzählerin  
Anmeldung Sofort

### Patience 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 Unterlagen.

Wann Dienstag, 9.30–11.30 Uhr  
3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3.  
Preis CHF 110.– (5 × 120 Min.)  
Karten können im Kurs erworben werden.  
Leitung Theres Kolar  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Patience Aufbaukurs a +

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Im Aufbaukurs können Sie Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs verbessern. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche Unterlagen.

Wann Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr  
9.4., 16.4., 23.4.  
Preis CHF 80.– (3 × 120 Min.)  
Leitung Theres Kolar  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

### Patience Könnerkurs +

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. Der Könnerkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse aus dem Aufbaukurs zu vertiefen. Zu jedem Spiel erhalten Sie leicht verständliche Unterlagen.

Wann Dienstag, 9–11.30 Uhr  
7.4., 21.4., 5.5.  
Preis CHF 80.– (3 × 120 Min.)  
Leitung Theres Kolar  
Anmeldung Bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Zimmerberg

### Atmen ist mehr als Luft holen +

Erleben Sie, wie beruhigend, stärkend und beschwingt Ihr Atem sein kann. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen, die vor allem im Sitzen ausgeführt werden, wird der Atem regelmässiger und tiefer, was sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt. Auch Fragen rund ums «richtige» Atmen werden geklärt.

Kurs 1 Donnerstag, 9.30–10.30 Uhr  
5.3.–26.3.  
Kurs 2 Dienstag, 9.30–10.30 Uhr  
5.5.–26.5.  
Kosten CHF 80.– (4 × 60 Min.)  
6–8 Teilnehmende  
Leitung Irene Fierz-Baumann  
dipl. Atemtherapeutin  
Middendorf  
Anmeldung Bis 10 Tage vor Kursbeginn

INSERAT

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»

Sicher und clever unterwegs!

mobil sein & bleiben

STEIG EIN. KOMM WEITER. ZVV

Partner: PRO SENECTUTE | Kanton Zürich

Wollen Sie gut informiert und sicher unterwegs sein und erfahren, wie der Ticketautomat funktioniert? In den kostenlosen Nachmittagskursen erhalten Sie wertvolle Tipps in Theorie und Praxis. Weitere Informationen unter [www.zvv.ch/mobilsein](http://www.zvv.ch/mobilsein).

15. April Rüslikon 6. Mai Uster  
23. April Rüti ZH 10. Juni Urdorf  
30. April Stammheim

Anmeldung (bis 14 Tage vor dem Kurs)  
per Mail an [contact@zvv.ch](mailto:contact@zvv.ch) oder  
telefonisch 0848 988 988

Partner: PRO SENECTUTE  
Kanton Zürich

### 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 27.2. + 28.2. Wetzikon  
5.3. + 6.3. Winterthur  
(nur für Singles)  
19.3. + 20.3. Zürich  
2.4. + 3.4. Wetzikon  
7.5. + 8.5. Winterthur  
12.5. + 13.5. Thalwil  
jeweils 8.30–17 Uhr

Preis Einzelpersonen CHF 700.–  
Paare CHF 1350.–

Anmeldung AvantAge Fachstelle Alter  
und Arbeit  
Pro Senectute Kanton Zürich  
und Bern  
058 451 51 57  
www.avantage.ch

#### Grundschulung Treuhanddienst

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

Für	Region Stadt Zürich und Zimmerberg
Wann	Dienstag, 28.4., 13.30–17 Uhr Mittwoch, 29.4., 9–12 Uhr
Preis	Kostenlos
Kursort	Dienstleistungszentrum Zürich Seefeldstr. 94a, Zürich
Anmeldung	Brigit Ruprecht / Stefan Müller 058 451 50 00 treuhanddienst@psz.ch
Für	Übrige Regionen
Wann	Mittwoch, 18.3., 13.30–17.30 Uhr Donnerstag, 19.3., 13.30–17.30 Uhr
Preis	kostenlos
Kursort	Dienstleistungszentrum Oberland Bahnhofstr. 182, Wetzikon
Anmeldung	Ruth Hunn / Hanna Urech 058 451 53 40 treuhanddienstoberland@ psz.ch

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

