

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2020)  
**Heft:** 3: Echte Teamarbeit : weshalb Grosseltern und Enkelkinder meist hervorragend harmonieren - und wie beide voneinander profitieren  
  
**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:** 22.01.2025

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

## Informationen

Die Legende/Erklärung zu folgenden Symbolen finden Sie auf Seite 3.



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

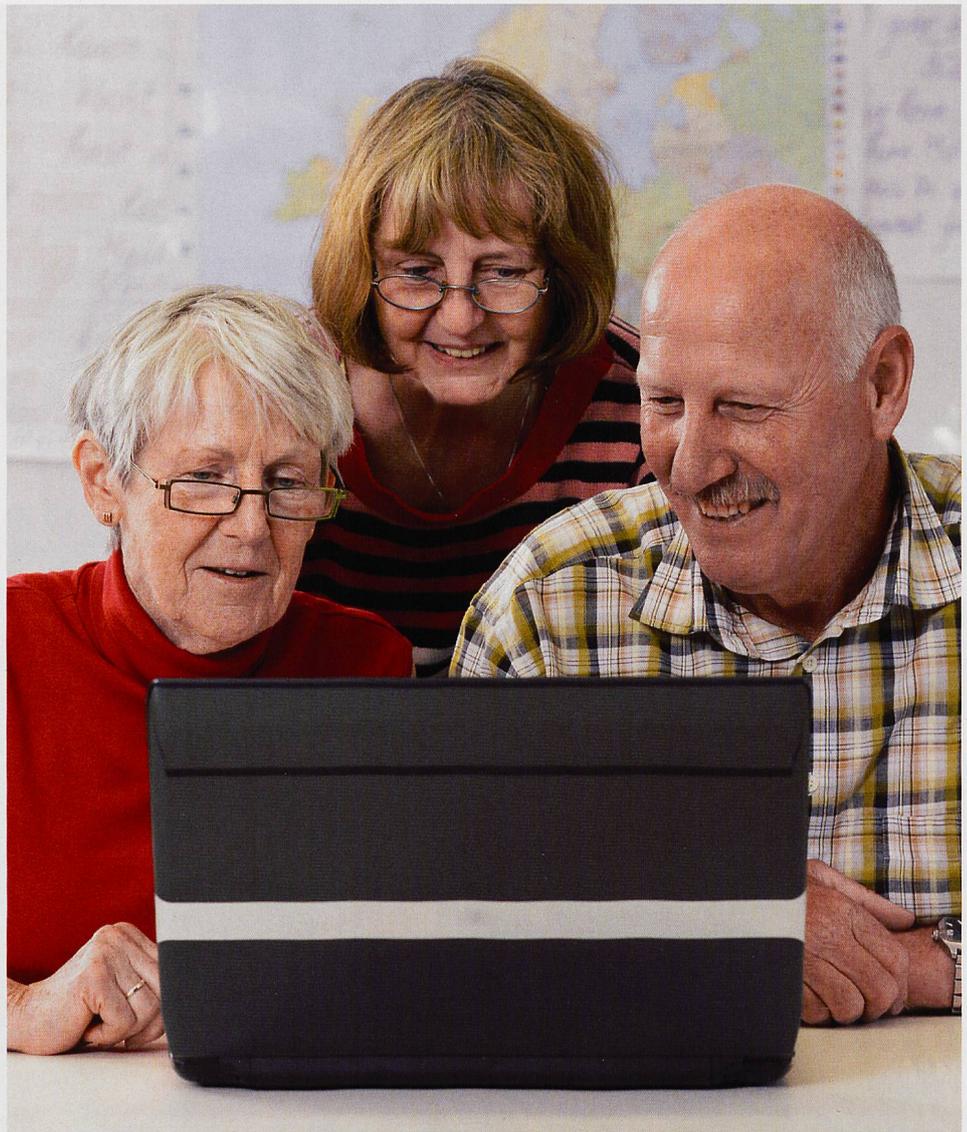
Kursort Königshof  
Neumarkt 4, Winterthur  
Anmeldung PSZH, DC Winterthur und Weinland, 058 451 54 50  
kurse.winterthur@pszh.ch

### 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

### Gedächtnis-Training

Unsere Kurse Gedächtnis-Training richten sich an Teilnehmende, die erleben möchten, dass das Gedächtnis bis ins hohe Alter lernfähig ist. Voraussetzung ist, dass wir unser Gedächtnis trainieren und es so in Übung bleibt. Sind Sie neugierig und möchten verschiedene Übungen und Strategien kennenlernen? In entspannter Atmosphäre können Sie verschiedenste Übungen ausprobieren und Ihr Gehirn fordern. Die bewusste Wahrnehmung, Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie die Wortfindung sind Themen dieses Kurses. Sie erhalten Tipps für den Alltag und erfahren Wissenswertes zum Thema Gedächtnis. Die Teilnahme an diesem Kurs ist Voraussetzung für die Teilnahme am monatlichen Gedächtnis-Träff.

### Gedächtnis-Träff

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

### Atem und Bewegung

NEU

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. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

## Ausgewogene Ernährung im Alter

NEU

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und damit auch unsere Ernährung. In diesem Workshop erhalten Sie Ideen, wie Sie Ihren Ernährungsalltag einfach bunt gestalten und Ihrem Körper etwas Gutes tun können.

### Vorsorge

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

Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Im Workshop erhalten Sie

wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers. Maximal 8 Teilnehmende.

## Raiffeisen Kurse: Der Immobilienratgeber, Erbrecht und Testament, Internet Banking

Raiffeisen und Pro Senectute Kanton Zürich arbeiten eng zusammen, um ältere Menschen beim Schritt in den dritten Lebensabschnitt zu begleiten. In den Kursen erfahren Sie viel Wissenswertes zu diesen Themen.

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

## 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, Limmatstrasse 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 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.

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

**Wann** Freitag, 13.00–16.50 Uhr,  
4.9.–25.9.  
Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr,  
30.9.–21.10.  
Mittwoch, 8.30–12.20 Uhr  
11.11.–2.12.

**Details** Siehe allg. 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.

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

**Wann** Mittwoch, 13.00–16.50 Uhr,  
23.9.–30.9.  
Donnerstag, 8.30–12.20 Uhr,  
22.10.–29.10.  
Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr,  
12.11.–19.11.

**Details** Siehe allg. 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.

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

**Wann** Freitag, 13.00–16.50 Uhr,  
25.9.–2.10.  
Montag, 13.00–16.50 Uhr,  
19.10.–26.10.  
Montag, 13.00–16.50 Uhr,  
9.–16.11.

**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, Nachrichten senden, Apps, Kalender, E-Mail.

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

**Wann** Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr,  
24.9.–1.10.  
Freitag, 13.00–16.50 Uhr,  
23.10.–30.10.  
Donnerstag, 13.00–16.50 Uhr,  
19.–26.11.

**Details** Siehe allg. Infos Klubschule

Digitale Kommunikation

**Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile und auf www.sbb.ch**

Sie sind bereits unterwegs und möchten die beste ÖV-Verbindung für Ihre Reise finden? Brauchen Sie dafür gleich ein Billett? Im zweistündigen 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.

**iPhone Einsteigerkurs**

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.

**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.

**Fotobuch erstellen (Ifolor)**

Anstelle von Kleben, heisst es nun Klicken. Fotobücher, erstellt mit Ihren eigenen Fotos – persönlich, ausdrucksstark, individuell. Sie arbeiten mit demselben Programm (Ifolor), das Sie auch zu Hause einsetzen können. Im Kurs wird das Programm auf dem Windows-System vermittelt. Idealerweise nehmen Sie Ihren eigenen Laptop mit in den Kurs.

**Sprachen**

Do you speak English? Hablamos español! Oder möchten Sie, dass Ihr Russisch über «Nastrovje» hinausgeht? Dann sind Sie in unseren Sprachkursen genau richtig. Dank den unterschiedlichen Kursstufen fällt das Erlernen einer fremden Sprache und das Vertiefen und Anwenden des Gelernten leicht.

**Kursstufen**

- A1:** Sie verstehen alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze. Sie können sich verständigen, wenn Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht.
- A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.
- B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.
- B2:** Sie können sich zu verschiedenen Themen klar und detailliert ausdrücken.
- C1:** Sie können sich spontan und fließend ausdrücken und verstehen das Gesagte relativ mühelos.

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



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 Italienisch lernen Spass macht: egal ob in der Klasse, beim Üben zu Hause, am Wochenende im Tessin oder «en vacanze». Sie werden Wort für Wort und Satz für Satz in die Sprache eingeführt.

**Spanisch Fortgeschrittenenkurs «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 «Einstufungs-Test».



Im halbtägigen Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps in Theorie, Praxis und am Billettautomaten. Weitere Informationen unter [www.zvv.ch/mobilsein](http://www.zvv.ch/mobilsein).

- |           |           |          |             |
|-----------|-----------|----------|-------------|
| 20. Aug.  | Rüti ZH   | 8. Okt.  | Bassersdorf |
| 7. Sept.  | Stammheim | 15. Okt. | Winterthur  |
| 11. Sept. | Stäfa     | 22. Okt. | Küsnacht    |
| 22. Sept. | Egg       | 29. Okt. | Männedorf   |
| 30. Sept. | Uster     |          |             |

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

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Docupass



Jetzt bestellen  
für  
CHF 19.-

## Ein Verlust der Urteilsfähigkeit ist in jedem Alter möglich. Sorgen Sie rechtzeitig vor mit dem DOCUPASS.

Die anerkannte Gesamtlösung für Ihre Vorsorge mit folgenden Dokumenten und Formularen:

- Vorsorgeauftrag
- Testament
- Patientenverfügung
- Vorsorgeausweis
- Anordnung für den Todesfall
- Informationsbroschüre

Bestellen Sie Ihren DOCUPASS noch heute!

Mehr Informationen erhalten Sie unter Telefon **044 283 89 89** oder online auf [docupass.ch](http://docupass.ch)

### Französisch Niveau B1

Für die einen ist Französisch die eleganteste Sprache der Welt. Andere halten es für die Sprache der Liebe. Nicht wenige finden beides zutreffend. Französisch ist vieles – und noch mehr: nämlich eine Weltsprache und überdies die zweite Landessprache der Schweiz. Alles spricht dafür und nichts dagegen.

### Russisch Niveau A2/B1

Russland ist das grösste Land der Welt und es gibt unglaublich viel zu entdecken. Wir bieten Russisch auf Niveau A2/B1 an. Erleben Sie, dass schon das Lernen der Sprache spannend ist und Freude macht.

### Learn English now

Unsere Kurse «Learn English now», Fortsetzung Niveau A1, richten sich an Kursteilnehmende, die schon etwas mit der englischen Sprache vertraut sind. Sie möchten in entspannter und lockerer Atmosphäre weiterkommen. Sie vertiefen Ihren Wortschatz, das Sprech-, Lese- und Hörverständnis. Sie setzen sich mit einfacher Grammatik auseinander.

Anhand von Lese-, Sprech- und Hörverständnisübungen bauen Sie einen Wortschatz auf, den Sie auf Reisen, in privaten Kontakten und in alltäglichen Situationen anwenden können. Hören, Verstehen, Sprechen, Lesen und schriftliche Übungen sind Bestandteile des Unterrichts. Anhand von einfachen Übungsdialogen wenden Sie die erworbenen Kenntnisse mündlich an.

### Englisch Wiedereinsteiger Niveau A2 «Listen and speak»

50% 

«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. Etwas Englischkenntnisse setzen wir voraus. Eine tolle Kursgruppe freut sich auf Sie.

### Englisch Konversation

50%

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».

### Englisch Konversation und Lektüre (B1.2)

50%

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.

## Ausdruck und Kreativität

### Erzählcafé



Im Erzählcafé berichten die Teilnehmenden in lockerer Atmosphäre, 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 kann bei Gebäck und Getränk rege diskutiert werden.

### Was uns Philosophen zum Alter sagen können



In diesem inhaltsreichen Kurs finden Sie heraus, was die Philosophen zum Alter zu sagen haben. Sie diskutieren und denken darüber nach, welche Hilfen, Ratschläge, Erkenntnisse uns die Philosophen zum älter werden liefern können. Was heisst das genau und welche Herausforderungen stellen sich uns? 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.

### Kunst-Erlebnis: Wie wirken Bilder auf mich?



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. 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 als Betrachtende und fragen uns: Werden Erinnerungen wach? Wenn ja, welche? Tauchen eigene Geschichten auf? Empfinde ich Freude, Trauer, Wut oder Unverständnis?

### Strich-um-Strich-Zeichnen «Yoga für den Kopf»

Möchten Sie durch einfaches «Strich-um-Strich-Zeichnen» etwas Neues lernen, Ihre innere Ruhe finden und Freude erleben? Die Zentangle®-Methode ist eine einfach zu lernende Zeichenart, die Ihre Sinne schärft und die Wahrnehmung fördert. Gleichzeitig werden die koordinativen Fähigkeiten verbessert und das Gedankenkarussell im Kopf kann sich beruhigen. Es sind keine Zeichen- oder andere Vorkenntnisse nötig.

### Geschichte: für einmal lebendig



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.

### Seniorenchor «Silberklang» am Zürichsee



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

### Märchen

Anhand von Märchen aus verschiedenen Ländern lernen Sie den Drachen in seiner schillernden Gestalt kennen. Die Märchenerzählerin Iris Kellerhals erzählt Ihnen an zwei Morgen Drachennmärchen und geht mit Ihnen den Geschichten auf den Grund. Interessant ist, in welcher Weise sich das Bild des Drachen von West nach Ost in seiner Wesenheit ändert.

### Komponisten

In diesem Kurs werden die Komponisten Ralph Vaughan Williams, Gustav Holst, Frederick Delius und Benjamin Britten vorgestellt. Sie hören Musik und erfahren mehr über das Leben jedes Künstlers.

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

## Weitere Angebote

### AvantAge: 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.

#### Anmeldung

AvantAge Fachstelle Alter und Arbeit  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich  
058 451 51 57 / [info@avantage.ch](mailto:info@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.

#### Anmeldung Zürich

Ruprecht Brigit / Stefan Müller  
058 451 50 00  
[treuhanddienst@pszh.ch](mailto:treuhanddienst@pszh.ch)

#### Anmeldung Winterthur

Alejandra Wakuluk, 058 451 54 00  
[treuhanddienstwinterthur@pszh.ch](mailto:treuhanddienstwinterthur@pszh.ch)

## SeniorInnen-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 bei den folgenden Adressen. Die Gruppen wünschen sich weitere Teilnehmende sowie engagierte Mitglieder.

### Aktion S

Ehemalige Parlamentarier erläutern in den Altersheimen die Abstimmungsvorlagen.

Werner Bosshard, 044 322 27 77

### Diskussions- und Literaturgruppe 60+

Das gemeinsame Nachdenken und Diskutieren über selbstgewählte Texte in einer offenen und ungezwungenen Atmosphäre stehen im Zentrum der philosophischen Gesprächsrunde.

Jeden 2. Do, 9.30–11.00 Uhr im  
Dienstleistungszentrum Stadt Zürich,  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

Liselotte Helberg, 044 361 11 22



### Senioren Bühne

Theaterbegeisterte Frauen und Männer 55+ produzieren Theaterstücke und führen sie bei Alters-, Gemeinde-, Firmen- und Vereinsnähen auf. Schauspielerinnen und Schauspieler sowie Helfende willkommen!

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

### Seniorenorchester

Das Orchester probt etwa 20 Mal pro Jahr und tritt in Altersheimen, an Senioren-Anlässen usw. auf. Musikerinnen und Musiker sind willkommen!

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

### S-Team / Senioren- handwerkerdienst

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, die neue Leute treffen, spielen, diskutieren und Ausflüge planen möchten.

Jeden 2. Do ab 14.30 Uhr im Restaurant  
Fallender Brunnenhof, nahe Radiostudio.  
Keine Anmeldung nötig. Kommen Sie vorbei!

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

### ZüriChor60plus

Sie singen gerne von Klassik bis Modern? Für eine Neugründung suchen wir passionierte Sängerinnen und Sänger von Sopran bis Bass, welche in den herkömmlichen Chören kräftemässig an ihre Grenzen stossen, und trotzdem noch gerne singen: Ab 10.09.2020 proben wir im Sitzen, jeweils Donnerstag 9.30–11.00, mit Kaffeepause.

Saal im GZ Loogarten,  
Salzweg 1, 8048 Zürich.  
Kommen Sie einfach vorbei!

Chorleiter Urs Troxler  
zuerichor60plus@gmx.ch