

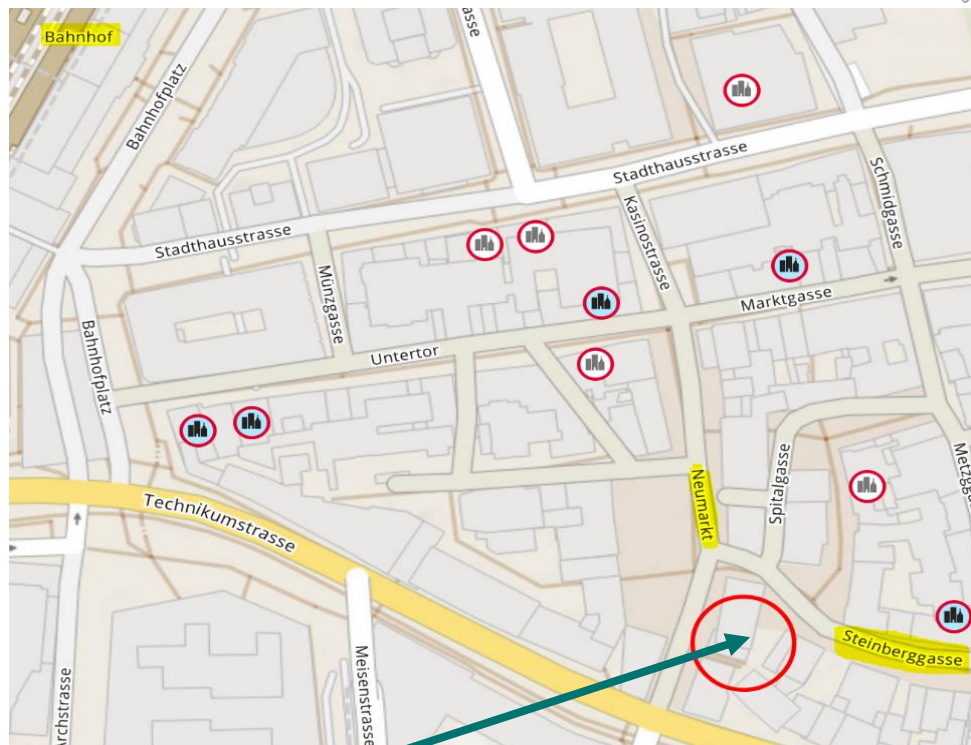
Königshof – Treffpunkt für ältere Menschen

Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse), 8400 Winterthur

Kursanmeldungen und Informationen

Telefon 058 451 54 50, kurse.winterthur@pszh.ch, www.pszh.ch

Stand November 2021



Eingang Treffpunkt

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur

Telefon 058 451 54 00

Spendenkonto 80-79784-4
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



dc.winterthur@pszh.ch
www.pszh.ch



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Treffpunkt Königshof

Veranstaltungsprogramm Januar-Juni 2022

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Überblick Januar-Juni 2022

Januar

Mi	5.1.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do*	6.1.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 1
Mo	10.1.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Mo*	10.1.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	11.1.	14.00–15.00 Uhr	Vorlesen mit Musik
Mi	12.1.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do*	13.1.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 1
Mo	17.1.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Di	18.1.	14.00–16.00 Uhr	Spielnachmittag
Mi	19.1.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Mi*	19.1.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Mi	19.1.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs
Do*	20.1.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 1
Fr	21.1.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	24.1.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Mo*	24.1.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	25.1.	13.30–14.30 Uhr	Stubete
Mi	26.1.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Mi	26.1.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs
Do*	27.1.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 1
Mo	31.1.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger

Februar

Di	1.2.	14.00–15.00 Uhr	Vorlesen mit Musik
Mi	2.2.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Mi	2.2.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs
Do*	3.2.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 1
Mo	7.2.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Mi	9.2.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2

* Kursort: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Winterthur und Weinland, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

Treffpunkt Königshof: Begegnen Sie anderen Menschen in geselliger Runde

Der «Königshof» war ursprünglich die Stadtburg von Winterthur. Mitten im Zentrum der Altstadt ist er heute ein Ort der Begegnung.

Hier kommen Sie mit Menschen zusammen, die gute Gesellschaft zu schätzen wissen. Nachmittags können Sie Kaffee trinken, plaudern, spielen und Zeitung lesen – Tageszeitungen, Zeitschriften und verschiedene Spiele stehen zur Verfügung und unsere Gastgebenden nehmen sich gerne Zeit für Sie.

Haben Sie Lust auf Abwechslung? Im Königshof finden regelmässig Kurse und Veranstaltungen statt. Über das Angebot können Sie sich auch via Website www.pszh.ch oder «Aktiv», die Kursbeilage des Magazins «Visit» von Pro Senectute Kanton Zürich, informieren.

Trägerschaft

Pro Senectute Kanton Zürich betreibt den Königshof mit Unterstützung des Departements Soziales der Stadt Winterthur.

Adresse

Treffpunkt Königshof
Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse)
8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 50 oder 058 451 54 28

Der Treffpunkt steht der älteren Bevölkerung der Stadt Winterthur und Umgebung kostenlos zur Verfügung.

Öffnungszeiten Treffpunkt

Montag bis Freitag, neu von 13.30 bis 17.30 Uhr

An den Wochenenden und an Feiertagen sind die Räumlichkeiten in der Regel geschlossen.

Bitte in einem Umschlag
senden an:

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland
Kursadministration
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur

Überblick Januar-Juni 2022

Februar

Mi*	9.2.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Mi	9.2.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs
Do*	10.2.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 1
Mo	14.2.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Di	15.2.	14.00–16.00 Uhr	Spielnachmittag
Mi	16.2.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Mi	16.2.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs
Fr	18.2.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	21.2.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	22.2.	09.30–11.30 Uhr	Märchen, Gruppe 1
Di	22.2.	13.30–14.30 Uhr	Stubete
Mi	23.2.	09.30–11.30 Uhr	Märchen, Gruppe 2
Mi*	23.2.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Mi	23.2.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Mi	23.2.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs
Do*	24.2.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 1

März

Di	1.3.	09.30–11.30 Uhr	Patience Fortsetzungskurs
Mi	2.3.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do*	3.3.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 1
Fr	4.3.	09.30–11.30 Uhr	Canasta
Di	8.3.	09.30–11.30 Uhr	Patience Fortsetzungskurs
Mi	9.3.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do	10.3.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 1
Fr	11.3.	09.30–11.30 Uhr	Canasta
Mo	14.3.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 3
Di	15.3.	09.30–11.30 Uhr	Patience Fortsetzungskurs
Di	15.3.	14.00–16.00 Uhr	Spielnachmittag

* Kursort: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur
und Weinland, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

Überblick Januar-Juni 2022

März

Mi*	16.3.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Do	17.3.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 1
Fr	18.3.	09.30–11.30 Uhr	Canasta
Mo	21.3.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	22.3.	09.30–11.30 Uhr	Patience Fortsetzungskurs
Mi	23.3.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Fr	25.3.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Di	29.3.	09.30–11.30 Uhr	Patience Fortsetzungskurs
Di	29.3.	13.30–14.30 Uhr	Stubete
Mi	30.3.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé

April

Fr	1.4.	09.30–11.30 Uhr	Canasta
Mo	4.4.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	5.4.	14.00–15.00 Uhr	Vorlesen mit Musik
Mi	6.4.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do*	7.4.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2
Mo	11.4.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 3
Di	12.4.	13.30–14.30 Uhr	Stubete
Mi	13.4.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do*	14.4.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2
Di	19.4.	14.00–16.00 Uhr	Spielnachmittag
Mi	20.4.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Fr	22.4.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	25.4.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	26.4.	09.30–11.30 Uhr	Märchen, Gruppe 1
Mi	27.4.	09.30–11.30 Uhr	Märchen, Gruppe 2
Mi	27.4.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Do*	28.4.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2

* Kursort: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

Anmeldung

Ich melde mich für diesen Kurs an:

Kursort

Kursbeginn

Uhrzeit

Vorname, Name

Strasse

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

Mobile

E-Mail

Auf unserer Website (pszh.ch) finden Sie die geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die sonstigen geltenden Bedingungen sowie Informationen über den Datenschutz. Mit Ihrer Anmeldung/Bestellung bestätigen Sie, unsere AGB sowie die sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein. Sollten Sie keine Möglichkeit haben, die AGBs auf unserer Website zu lesen, senden wir Ihnen diese auf Anfrage gerne per Post zu.

Ort, Datum, Unterschrift

Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung sowie die Rechnung.

Vorlesen mit Musik

Geniessen Sie die besondere Atmosphäre einer Lesung mit musikalischem Rahmenprogramm.

Haben Sie in der Kindheit und im Erwachsenenalter gerne gelesen? Bücher, Gedichte oder Geschichten bieten in jedem Alter einen interessanten und bereichernden Zugang zur Welt. Das Interesse an Lesestoff bleibt bestehen, auch wenn man vielleicht nicht immer selber lesen mag oder das eigenständige Lesen anstrengend geworden ist.

Einmal im Monat erwarten Sie Geschichten mit Musik gewürzt, gelesen von Anne Landert und gespielt von Eva Pieth.

Wann Dienstag, 14.00–15.00 Uhr
11.1., 1.2., 5.4., 3.5.2022
Preis kostenlos
Leitung Anne Landert und Eva Pieth



Hinweise

Auf unserer Website (pszh.ch) finden Sie die geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die sonstigen geltenden Bedingungen sowie Informationen über den Datenschutz. Mit Ihrer Anmeldung/Bestellung bestätigen Sie, unsere AGB sowie die sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein. Sollten Sie keine Möglichkeit haben, die AGBs auf unserer Website zu lesen, senden wir Ihnen diese auf Anfrage gerne per Post zu.

Aufgrund der Corona-Schutzmassnahmen kann es bei Kursen oder Veranstaltungen zu Veränderungen oder Ausfällen kommen. Für Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns an!

Diese Kurse und Anlässe sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Überblick Januar-Juni 2022

Mai

Di	3.5.	14.00–15.00 Uhr	Vorlesen mit Musik
Mi	4.5.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do*	5.5.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2
Fr	6.5.	09.00–11.00 Uhr	Humor als Lebenselixier
Mo	9.5.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 3
Mi	11.5.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do*	12.5.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2
Fr	13.5.	09.00–11.00 Uhr	Humor als Lebenselixier
Di	17.5.	14.00–16.00 Uhr	Spielnachmittag
Fr	27.5.	09.00–11.00 Uhr	Humor als Lebenselixier
Mi	18.5.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Do*	19.5.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2
Fr	20.5.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Di	24.5.	13.30–14.30 Uhr	Stubete
Mi	25.5.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé

Juni

Mi	1.6.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do*	2.6.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2
Mi	8.6.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do*	9.6.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2
Mo	13.6.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 3
Di	14.6.	14.00–16.00 Uhr	Spielnachmittag
Do	16.6.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2
Fr	17.6.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mi	22.6.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Do	23.6.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2
Di	28.6.	13.30–14.30 Uhr	Stubete
Di	28.6.	14.00–16.00 Uhr	Sommerfest
Do	30.6.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 2

* Kursort: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

Kurse

Canasta

Dieses Kartenspiel ist ein unterhaltsamer und beliebter Spass für Menschen, die gerne in Gesellschaft spielen. Zu zweit, zu dritt und auch zu viert werden Sie vergnügliche Stunden verbringen.

Spielfreude und ein unbeschwerter Umgang mit Zahlen sind die einzigen Voraussetzungen, denn die Karten haben unterschiedliche Werte, die nach jeder Runde zusammengezählt werden.

Wann	Freitag, 9.30-11.30 Uhr 4.3., 11.3., 18.3., 1.4.2022
Preis	CHF 100.- inkl. allfälliger MWST (4 x 120 Min.), ohne Karten (Bridgekarten können im Kurs erworben werden)
Leitung	Theres Kolar

Flötenclub

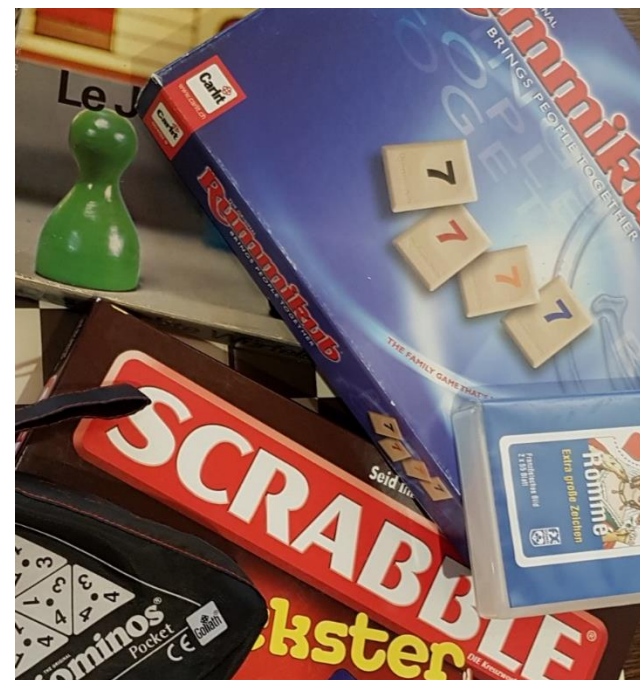
Im Flötenclub haben Sie die Möglichkeit in einer Gruppe Ihr Repertoire auszubauen.

Der Kursleiterin, Noemi Burri-Streib, ist es wichtig, die Freude am gemeinsamen Musizieren und an der Musik zu wecken und zu fördern. Sie passt die Stücke dem Können und den Wünschen der Teilnehmenden an.

Für Erwachsene kann das Spielen eines Musikinstrumentes eine sehr grosse Bereicherung und Abwechslung sein. Zudem ist es gut fürs Gemüt, Ihre mentalen Fähigkeiten und Ihre Feinmotorik.

Wann	Mittwoch, 9.30-11.30
Gruppe 1	19.1., 16.2., 23.3., 20.4., 18.5., 22.6.2022
Preis	CHF 180.- inkl. allfälliger MWST (6 x 120 Min.)
Wann	Freitag, 9.30-11.30
Gruppe 2	21.1., 18.2., 25.3., 22.4., 20.5., 17.6.2022
Preis	CHF 180.- inkl. allfälliger MWST (6 x 120 Min.)

Wann	Dienstag, 14.00-16.00 Uhr 18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 17.5., 14.6.2022
Preis	kostenlos
Leitung	Sonja Kaiser und Annelies Kilchenmann



Stubete «zämä singe»

Einmal pro Monat treffen sich gesangsfreudige Seniorinnen und Senioren, um unter fachkundiger Leitung zu singen. Das Repertoire erstreckt sich vom altbekannten Volkslied bis zum volkstümlichen Schlager.

Wann	Dienstag, 13.30-14.30 Uhr 25.1., 22.2., 29.3., 12.4., 24.5., 28.6.2022
Preis	kostenlos
Leitung	Brigitte Schneider

Treffen

Erzählcafé

Ein Erzählcafé bietet die Möglichkeit, Menschen mit verschiedensten Lebensbiographien zusammen zu bringen und ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen in den Mittelpunkt zu stellen.

Sich Zeit nehmen, erzählen, zuhören, Gedanken in gemütlicher Atmosphäre in Worte fassen, philosophieren, sich erinnern – das ist Erzählcafé und alles, was Sie sonst noch daraus machen möchten.

Das erste Thema ist vorgegeben, die weiteren bestimmen Sie mit.

Wann Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr
26.1., 23.2., 30.3., 27.4., 25.5.2022
Preis kostenlos
Leitung Astrid Schöni

Information zu Handy-Stamm

Vorläufig ist kein Handy-Stamm geplant. Wenn es die Situation rund um Corona erlaubt, starten wir wieder damit.

Erkundigen Sie sich bitte im Büro von Senioren für Senioren:
Dienstag und Donnerstag, 9.00–11.30 Uhr
Telefon 052 203 70 30

Spielnachmittag

Einmal im Monat spielen wir gemeinsam diverse Gesellschaftsspiele. **Bringen Sie dafür Ihr Lieblingsspiel mit.** Verschiedene Spiele stehen natürlich auch zur Verfügung. Neben der Spielfreude bietet der Nachmittag die Möglichkeit zum geselligen Austausch. Wir freuen uns auf Sie!

Wann Montag, 9.30–11.30
Gruppe 3 14.3., 11.4., 9.5., 13.6.2022
Preis CHF 120.– inkl. allfälliger MWST (4 x 120 Min.)

Leitung Noemi Burri-Streib

Einstieg unter dem Jahr nach Absprache möglich!



Flötenkurs für Einsteiger

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihre Sopran- oder Altblockflöte wiederentdecken beziehungsweise das Instrument neu erlernen? Für ältere Menschen ist das Flötenspielen ein gutes mentales und feinmotorisches Training. Im Anschluss an den Flötenkurs haben Sie die Möglichkeit, im Flötenclub Ihre Kenntnisse weiterzuentwickeln und in einer Gruppe Ihr Repertoire auszubauen.

Wann Montag, 9.30–11.30
10.1., 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2.2022
Preis CHF 180.– inkl. allfälliger MWST (6 x 120 Min.)
Leitung Noemi Burri-Streib

Gedächtnisclub

Der Gedächtnisclub ist ein Bildungsangebot für Menschen, die motiviert sind Neues zu lernen und sich neuen Aufgaben zu stellen.

Damit lässt sich der Alltag kreativ gestalten und es eröffnen sich neue Handlungsspielräume.

Der Gedächtnisclub verbessert die Aufnahmefähigkeit, fördert die Kreativität, lässt schlummernde Kompetenzen wiederentdecken, bringt Freude an der Sprache und am Lösen kniffliger Fragestellungen.

Gedächtnisclub 1: Für Neueinsteigende mit und ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene.

Gedächtnisclub 2: Für Routinierte, Gedächtnistrainingsvorkenntnisse bei der Kursleiterin, Susanne Fritschi, werden vorausgesetzt.

Wann	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
Gruppe 1	12.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5., 1.6., 6.7.2022
Preis	CHF 158.– inkl. allfälliger MWST (7 x 120 Min.)
Leitung	Danielle Müller, Gedächtnistrainerin SVGT
Wann	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
Gruppe 2	5.1., 9.2., 9.3., 13.4., 11.5., 8.6.2022
Preis	CHF 135.– inkl. allfälliger MWST (6 x 120 Min.)
Leitung	Susanne Fritschi, Gedächtnistrainerin SVGT

Wie kann ich wieder leichter atmen?

«Luftnot» kann mit zunehmendem Alter entstehen. Soweit muss es aber nicht kommen. In diesem Kurs lernen Sie präventive Massnahmen kennen. Sie trainieren sich gute Atmungsgewohnheiten an und schaffen sich damit mehr Lebensqualität. Ziel des Kurses ist es, dass Atmen zum Genuss wird. Die einfachen Bewegungen machen wir vor allem im Sitzen, gelegentlich im Stehen. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Dieser Kurs eignet sich auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Falls es die Regeln erfordern, kann der Kurs auch mit Maske weitergeführt werden, um Unterbrechungen zu vermeiden.

Wann	Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
Atemkurs 1	*6.1., *13.1., *20.1., *27.1., *3.2., *10.2., *24.2., *3.3., 10.3., 17.3.2022
Preis	CHF 216.– inkl. allfälliger MWST (10 x 60 Min.)
Wann	Donnerstag, 10.00–11.00 Uhr
Atemkurs 2	*7.4., *14.4., *28.4., *5.5., *12.5., *19.5., *2.6., *9.6., 16.6., 23.6., 30.6.2022
Preis	CHF 238.– inkl. allfälliger MWST (11 x 60 Min.)
Wo	*Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland und Treffpunkt Königshof
Leitung	Ulrike Fischer, Dipl. Atemtherapeutin Middendorf, SBAM

* Kursort: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

Schreibwerkstatt

Erleben Sie in der Gruppe, wie mit Hilfe von kreativen Schreibmethoden und -impulsen Texte mühelos aufs Papier gebracht werden können. Durch gegenseitiges freiwilliges und wertungsfreies Vorlesen erhalten die geschriebenen Werke ihre verdiente Anerkennung und inspirieren andere Teilnehmende Ihre eigenen Gedanken aufzuschreiben.

Kreatives Schreiben: Kreative Schreibmethoden helfen Ihnen, sich spontan auf die Schreibreise zu begeben und die eigenen Gedanken in Worte zu fassen.

Biografisches Schreiben: Was ist interessanter als Geschichten, die das Leben schrieb? Viele Menschen haben das Bedürfnis Ihre Biografie aufzuschreiben, sei es für sich oder für die Familie. Auf einer Reise zum eigenen Selbst Zusammenhänge im Lebenslauf entdecken. Mit verschiedenen Schreibmethoden finden Sie zu Geschichten und Bildern aus Ihrem Leben.

Ihr Schreiben wirkt! Seien Sie mutig, lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf und freuen Sie sich über Ihre gelungenen Texte.

Wann	Montag, 09.30–12.00 Uhr
Gruppe 1	*10.1., *24.1., 21.2., 21.3., 4.4., 25.4.2022
Wo	*Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland und Treffpunkt Königshof
Preis	CHF 270.– inkl. allfälliger MWST (6 × 150 Min.)
Wann	Mittwoch, 09.30–12.00 Uhr
Gruppe 2	19.1., 9.2., 23.2., 16.3.2022
Wo	*Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland
Preis	CHF 180.– inkl. allfälliger MWST (4 × 150 Min.)
Leitung	Rosemarie Gerber, Biografie-Schreibpädagogin FSB, SVEB I

* Kursort: Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

Humor als Lebenselixier

Mit Humor geht es leichter durchs Leben. Gleichzeitig tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

Gerne zeigt Ihnen Humortrainerin Andrea Bendel wie Sie mit Humor leichter und gesünder leben. Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie alltägliche Herausforderungen mit einer Prise Humor besser meistern.

Es erwarten Sie leichte spielerische Übungen und theoretisches Wissen, denn der Humormuskel will trainiert sein. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Wichtigste: Bringen Sie Ihren Humor mit und freuen Sie sich auf heitere Stunden.

Charly Chaplin bringt es treffend auf den Punkt: „Ein Tag ohne ein Lächeln ist ein verlorener Tag“.

Wann	Freitag, 9.00–11.00 Uhr 6.5., 13.5., 27.5.2022
Preis	CHF 150.– inkl. allfälliger MWST (3 x 120 Min.)
Leitung	Andrea Bendel, Humortrainerin und Begegnungsc clown



Märchen von Wunder- und Zaubergärten

Immer wieder spielen in Märchen Wunder- und Zaubergärten eine wichtige Rolle. Wie ihr Name schon sagt, können sie phantastische Orte sein, Gärten der Freude, der Sehnsucht und des immerwährenden Glücks. Wer sie betritt, begegnet verzauberten Wesen und erfährt Geheimnisse.

Gärten können auch ein Raum für Aufgaben, Prüfungen oder Rache sein und wer in sie eindringt, gerät in Gefahr. In der Mitte des mythologischen Gartens befindet sich oft der Lebensbaum, dessen Früchte die ersehnte Erlösung und neues Leben bringen.

Wann	9.30–11.30 Uhr
Gruppe 1	Dienstag 22.2. + 26.4.2022
Gruppe 2	Mittwoch 23.2. + 27.4.2022
Preis	CHF 60.– inkl. allfälliger MWST (2 × 120 Min.)
Leitung	Iris Kellerhals, Märchenerzählerin und Erwachsenenbildnerin

Märchenabende - Vorankündigung

Wann	Dienstag und Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr 12.7. + 11.8.2022
Preis	CHF 45.– inkl. allfälliger MWST (2 × 90 Min.)
Leitung	Iris Kellerhals, Märchenerzählerin und Erwachsenenbildnerin

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. Dabei steigern Sie spielerisch und nebenbei:

- Ihre geistige Fitness und Beweglichkeit
- Ihr Vorstellungs- und Denkvermögen
- Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit
- und nicht zuletzt, wie auch der Name sagt, Ihre Geduld

Wann	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 29.3.2022
Preis	CHF 125.– inkl. allfälliger MWST (5 × 120 Min.) inklusive Unterlagen, ohne Spielkarten
Leitung	Theres Kolar

Schachkurs

Im Schachspiel vergeht die Zeit wie im Flug. Lassen Sie sich auf eines der populärsten Brettspiele Europas ein und steigern Sie dabei Ihre geistige Fitness. Die Schachvariationen sind unendlich. Lernen Sie Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung die Grundlagen kennen und üben Sie in kleinen Gruppen die Züge.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Personen mit ersten Erfahrungen im Schachspiel.

Wann	Mittwoch, 17.30–19.30 Uhr 19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2.2022
Preis	CHF 150.– inkl. allfälliger MWST (6 × 120 Min.)
Leitung	Bernhard Nadler

