

**Anmeldung  
auch über:**

[www.pszh.ch/  
freiwillig/kurse](http://www.pszh.ch/freiwillig/kurse)

# Kursprogramm 2023

Für freiwillig Engagierte

# **Kontakt**

## **Pro Senectute Kanton Zürich Geschäftsstelle**

Forchstrasse 145  
8032 Zürich

Telefon 058 451 51 00

freiwilligenarbeit@pszh.ch  
www.pszh.ch

## **Kurswesen Freiwilligenarbeit**

Milena Wöhrle  
Direktwahl 058 451 51 49

## **Programm und Anmeldung**

[www.pszh.ch/freiwillig/kurse](http://www.pszh.ch/freiwillig/kurse)

Herausgeberin: Pro Senectute Kanton Zürich  
Druck und Gestaltung: Mattenbach AG – Winterthur  
Auflage: 2700 Ex.  
Publikation: Dezember 2022

*Wir sagen Danke!  
Mit dem Weiterbildungsprogramm 2023.*



**Liebe freiwillig Engagierte von Pro Senectute Kanton Zürich**

Mit persönlicher und einsatzbezogener Weiterbildung sollen Sie möglichst viel von Ihrem freiwilligen Engagement profitieren können. Dafür bieten wir Ihnen auch 2023 ein vielseitiges Kursprogramm an. So sagen wir Danke für all das, was Sie für die ältere Bevölkerung und den Generationendialog im Kanton Zürich leisten. Damit leisten Sie einen wertvollen Beitrag zum sozialen Zusammenhalt.

Neben bestehenden Kursen und beliebten Führungen warten 2023 einige Neuigkeiten auf Sie – in einem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Stress umgehen und dadurch Ihr Wohlbefinden erhöhen können, und in einem anderen Kurs wird Ihnen das Erzählen von Märchen gelehrt. Ein weiterer Kurs widmet sich dem Thema «Hausmittel»: Praxisnah bekommen Sie eine Einführung in die Anwendung natürlicher Heilmittel.

Wie gewohnt können Sie vier Kurse aus dem Programm gratis besuchen. Details zur Anmeldung und zu den Bedingungen finden Sie unter [www.pszh.ch/freiwillig/kurse](http://www.pszh.ch/freiwillig/kurse) oder im Programmheft ab Seite 2. Ausserdem ergänzen wir das Kursprogramm während des Jahres immer wieder mit neuen oder zusätzlichen Kursen. Schauen Sie also regelmässig auf der Website vorbei – es lohnt sich!

Danke, dass Sie mit Ihrem Engagement die ältere Bevölkerung im Kanton Zürich unterstützen, und viel Freude mit dem Kursprogramm 2023.

Freundliche Grüsse  
Pro Senectute Kanton Zürich

Véronique Tischhauser-Ducrot  
Vorsitzende der Geschäftsleitung

# Wichtige Informationen

Unsere einsatzbezogenen Kurse unterstützen Sie in Ihrem Engagement bei uns. Im Kursbeschrieb sehen Sie jeweils, für welche Dienstleistung sich der Kurs besonders eignet und welche Voraussetzungen Sie allenfalls mitbringen müssen.

Für Ihre individuellen Interessen bieten wir allgemeinbildende und IT-Kurse sowie Führungen an. Unter «Aktiv» sind mit wenigen Ausnahmen Weiterbildungskurse für Engagierte aus dem Bereich Bewegung und Sport aufgeführt. Damit möglichst alle von dem Angebot profitieren können, bitten wir Sie, pro Jahr maximal zwei Führungen zu buchen.

**Bitte kontaktieren Sie uns bei Fragen oder Unklarheiten.**

## Anmeldungen/ Teilnahme- bestätigung

- Melden Sie sich **schriftlich** per E-Mail, Talon oder via Website [www.pszh.ch/freiwillig/kurse](http://www.pszh.ch/freiwillig/kurse) an.
- **Anmeldeschluss** ist **vier Wochen** vor Kursbeginn.
- Spätestens drei Wochen vor Kurs erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung, die Sie zur Teilnahme berechtigt und zum Kurs mitzubringen ist.

## Abmeldungen

- Wir bitten Sie um möglichst frühzeitige Abmeldung an [freiwilligenarbeit@pszh.ch](mailto:freiwilligenarbeit@pszh.ch) oder 058 451 51 49. So können Interessierte von der Warteliste nachrücken.
- **Melden Sie sich 10 oder weniger Arbeitstage vor dem Kurs ab oder bleiben Sie unentschuldigt fern, so verrechnen wir eine Aufwandgebühr von CHF 30.–.**

## Kosten

- Die obligatorischen Einführungskurse sowie **vier weitere Kurse pro Jahr sind für Sie kostenlos.**
- Fahrspesen und Mittagessen gehen zu Ihren Lasten.
- Möchten Sie mehr als vier Kurse besuchen? So können Sie dies gemäss Informationen zu «Weitere interessierte Personen» (siehe S. 3) gerne machen.

**Weitere  
interessierte  
Personen**

Kosten für externe Personen/ehemalige Engagierte von PSZH und ab dem fünften Kurs:

- Tageskurs: CHF 150.-
- Halbtageskurs: CHF 80.-

Kosten für Freiwillige anderer Pro Senectute Organisationen:

- Tageskurs: CHF 100.-
- Halbtageskurs: CHF 50.-

**Führungen sind von diesem Angebot ausgenommen.**

**Rechtliches**

Auf unserer Website (pszh.ch) finden Sie die geltenden **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** (AGB) und die sonstigen geltenden Bedingungen sowie Informationen zum **Datenschutz**. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, unsere AGB sowie sonstigen Bedingungen **gelesen** zu haben und damit **einverstanden** zu sein.

Auch **Pro Senectute Schweiz** bietet ein Weiterbildungsprogramm an. Als Freiwillige von Pro Senectute Kanton Zürich können Sie kostenlos daran teilnehmen.

Die Ausschreibungen sind auf der Website von Pro Senectute Schweiz einzusehen: [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch).

Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular für einen Kurs von Pro Senectute Schweiz **ausschliesslich** an Pro Senectute Kanton Zürich, Freiwilligenarbeit, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.

Die Anmeldung wird Ihnen anschliessend von Pro Senectute Schweiz bestätigt.

# Unerwartetes

Die Pandemie hat uns gezeigt, dass wir nicht immer alles so umsetzen können wie geplant. Deshalb müssen wir auch in Zukunft flexibel bleiben.

- Durchführung** – Wir führen Kurse nur durch, wenn dadurch keine nationalen oder kantonalen Verordnungen verletzt werden.
- Änderungen**
- Sollten es veränderte Bestimmungen erfordern, behalten wir uns vor, die **Rahmenbedingungen**, wie beispielsweise Kurszeiten und -orte, anzupassen oder Kurse **kurzfristig abzusagen**. Eine Wiederholung des Kurses kann nicht garantiert werden.
  - **Wir informieren Sie** so schnell als möglich, sollten Anpassungen nötig sein.
  - Bitte **melden Sie sich so früh als möglich ab**, sollten Sie nicht teilnehmen können. Es gelten die üblichen Abmeldebestimmungen (siehe S. 2).
  - **Prüfen Sie** zur Sicherheit **Ihre E-Mails** kurz vor Kursbeginn nochmals.

Haben Sie eine Frage bezüglich einer Kursdurchführung oder allfälliger Massnahmen? Zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns unter 058 451 51 49 oder [freiwilligenarbeit@pszh.ch](mailto:freiwilligenarbeit@pszh.ch).

# Agenda 2023

	Datum	Seite	Thema
Januar	06.	41	■ Modul Fortbildung Schneeschuhtouren
	12.	14	■ Weiterbildung Steuerklärungsdienst STED
	20.	14	■ Weiterbildung Steuerklärungsdienst STED
	24.	20	■ Letzte-Hilfe-Kurs
	27.	42	■ Modul Fortbildung Allround
Februar	06.	64	■ Docupass
	10.	60	■ Erste Hilfe im Alltag
	13.	21	■ Steuererklärung ausfüllen
	15.	96	■ Architekturführung Kunsthhaus Zürich
	20.	65	■ Gehirntraining
	21.	82	■ Passwörter einfach verwalten
	23.	83	■ Cloud-Speicher kennenlernen und nutzen
	24.	22	■ Biografiearbeit
	28.	66	■ Online-Steuererklärung ausfüllen – für Anfänger
	März	03.	60
03.		67	■ «Kunst-Erlebnis» im Museum Rietberg
06.		68	■ Humor und Schlagfertigkeit im Alltag
07.		23	■ Online-Steuererklärung ausfüllen – für Fortgeschrittene
09.		84	■ Windows 11 anpassen und nutzen
10.		69	■ Jetzt weiss ich endlich, wie ich und andere ticken
15.		97	■ Rega-Center Flughafen Zürich
16.		12	■ Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich
17.		12	■ Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich
18.		43	■ Modul Fortbildung FitGym
21.	70	■ Mit «SchweizMobil» Wanderungen und Velotouren planen	

■ Einführung ■ Einsatzbezogen ■ Aktiv ■ Allgemein ■ Informatik ■ Führungen

# Agenda 2023

	Datum	Seite	Thema
März	22.	98	■ Werftführung bei der Zürichsee-Schiffahrtsgesellschaft
	23.	83	■ Cloud-Speicher kennenlernen und nutzen
	24.	15	■ Einführung Besuchsdienst Teil I
	27.	71	■ Seepferdchenpflege
	28.	70	■ Mit «SchweizMobil» Wanderungen und Velotouren planen
	29.	16	■ Grundsicherung Treuhanddienst
	29.	99	■ Hauptbahnhof Zürich
	30.	85	■ Smartphones: iPhone anpassen und nutzen
	31.	51	■ i-yoga®-Drehhaltungen
	04.	86	■ Smartphones: Android-Phone anpassen und nutzen
	05.	60	■ Erste Hilfe im Alltag
	11.	87	■ Smartphone-Fotografie
	12.	100	■ Rundgang Europaallee
	12.+13.	16	■ Grundsicherung Treuhanddienst
April	14.	45	■ Modul Fortbildung Nordic Walking
	14.	72	■ Seh- oder Hörbeeinträchtigung im Alter
	18.	88	■ Internet gekonnt nutzen
	19.	44	■ Modul Fortbildung Wandern
	19.	101	■ Zürich von unten
	21.	62	■ Sturzprävention im Alter
	24.	24	■ Gewaltfreie Kommunikation
	27.	89	■ Bildbearbeitung für Einsteiger
	28.	73	■ Hochsensible Kinder – wie Sie sie unterstützen und fördern können
	29.	59	■ Everdance®-Weiterbildung

■ Einführung   ■ Einsatzbezogen   ■ Aktiv   ■ Allgemein   ■ Informatik   ■ Führungen



# Agenda 2023

	Datum	Seite	Thema	
Mai	04.	90	 IT-Sicherheit im Alltag	
	08.	25	 Erzählcafés	
	11.	91	 Excel Basic	
	12.	74	 Pflanzenheilkunde für zu Hause	
	13.	46	 Modul Fortbildung Velo	
	13.	53	 DomiGym – Vertiefungskurs 3 und 4	
	15.	75	 Hängende Nägel – oder um die Ecke denken	
	22.	18	 Einführungskurs GiK/SiS	
	23.	104	 Zoo Zürich	
	24.	58	 Erste Hilfe unterwegs	
	24.	12	 Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich	
	25.	12	 Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich	
	Juni	01.	83	 Cloud-Speicher kennenlernen und nutzen
		02.	65	 Gehirntaining
03.		52	 Sinnlich, stark, lustig und locker	
10.		47	 Modul Fortbildung FitGym	
12.+23.		76	 Märchen	
13.		26	 Differenzkurs Autofahren	
15.		92	 Excel Intermediate	
16.		27	 Lehrplan 21	
19.		77	 Das glückliche Herz	
22.		105	 Mühlenwanderung Andelfingen	
28.	106	 Rundgang sauberes Wasser		
30.	28	 Sprache gegen das Vergessen		

 Einführung
  Einsatzbezogen
  Aktiv
  Allgemein
  Informatik
  Führungen

# Agenda 2023

	Datum	Seite	Thema
Juli	01.	54	■ Kognitive Faktoren und Placebos
	03.	78	■ Dankbarkeit – eine wirkungsvolle Glücksstrategie
	06.	100	■ Rundgang Europaallee
	13.	84	■ Windows 11 anpassen und nutzen
August	24.	58	■ Erste Hilfe unterwegs
	25.	18	■ Einführungskurs GiK/SiS
	28.	60	■ Erste Hilfe im Alltag
	29.	104	■ Zoo Zürich
	31.	97	■ Rega-Center Flughafen Zürich
	04.	99	■ Hauptbahnhof Zürich
	05.	85	■ Smartphones: iPhone anpassen und nutzen
	06.	107	■ Botanischer Garten Grüningen
	08.	29	■ Herausforderungen meistern
	08.	48	■ Modul Fortbildung Internationale Tänze
September	15.	65	■ Gehirntaining
	19.	82	■ Passwörter einfach verwalten
	20.	26	■ Differenzkurs Autofahren
	20.	49	■ Modul Fortbildung Wandern
	22.	75	■ Hängende Nägel – oder um die Ecke denken
	27.	101	■ Zürich von unten
	28.	83	■ Cloud-Speicher kennenlernen und nutzen
	29.	30	■ Wie sagt man den Kindern «Stopp!»?
	30.	55	■ Tanz als Rückentherapie

■ Einführung   ■ Einsatzbezogen   ■ Aktiv   ■ Allgemein   ■ Informatik   ■ Führungen

# Agenda 2023

Datum	Seite	Thema	
02.	77	■ Das glückliche Herz	
03.	70	■ Mit «SchweizMobil» Wanderungen und Velotouren planen	
03.+04.	16	■ Grundschulung Treuhanddienst	
06.	31	■ Ergänzungsleistungen zur AHV/IV	
09.	69	■ Jetzt weiss ich endlich, wie ich und andere ticken	
10.	12	■ Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich	
12.	12	■ Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich	
Oktober	13.	68	■ Humor und Schlagfertigkeit im Alltag
	16.	31	■ Ergänzungsleistungen zur AHV/IV
	16.	79	■ Ernährung im Alter
	20.	32	■ Depression im Alter
	24.	87	■ Smartphone-Fotografie
	25.	16	■ Grundschulung Treuhanddienst
	28.	50	■ Modul Fortbildung FitGym
	30.	60	■ Erste Hilfe im Alltag
	31.	93	■ Word – Grundlagen
	03.	33	■ Lebenswelt von Menschen mit Demenz
06.	34	■ Kommunikation und Gesprächsführung Einf. BD – Teil II	
07.	90	■ IT-Sicherheit im Alltag	
November	09.	35	■ Kommunikationsmittel gestalten
	10.	96	■ Architekturführung Kunsthhaus Zürich
	14.	12	■ Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich
	14.	86	■ Smartphones: Android-Phone anpassen und nutzen
	15.	60	■ Erste Hilfe im Alltag
	17.	56	■ Tanzen im Sitzen

# Agenda 2023

	Datum	Seite	Thema
November	17.	64	■ Docupass
	20.	15	■ Einführung Besuchsdienst – Teil I
	23.	36	■ Kassen- und Buchführung für OV
	24.	57	■ Grosser Gymball und Overball – rundum bewegt
	28.	94	■ Word – Aufbau
	30.	37	■ Gerontologisches Grundwissen Einf. BD Teil IV
Dezember	01.	38	■ Rolle und Abgrenzung Einf. BD Teil III
	02.	53	■ DomiGym – Vertiefungskurs 3 und 4
	Datum folgt	102	■ Mythos Töss
	Datum folgt	103	■ Sozialer Rundgang durch Zürich mit «Surprise»

# Einführung

# Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich

**Leitung** **N.N.**, Fachverantwortung Freiwilligenarbeit  
oder **Simon Heiniger**, Bereichsleiter Stab, PSZH

**Zielgruppe** Dieser Kurs ist verpflichtend für alle neuen freiwillig Engagierten

**Anmerkungen** Im Anschluss gemeinsames Mittagessen (Ausnahme Kursdatum 7)

- Ziele**
- Kennenlernen der Organisationsstruktur von Pro Senectute Kanton Zürich (PSZH) sowie Pro Senectute Schweiz
  - Kennenlernen der Dienstleistungen von PSZH
  - Austausch mit anderen Freiwilligen

**Inhalte** Lernen Sie, wie PSZH aufgebaut ist, welche Personen hinter der Stiftung stehen und in welcher Verbindung sie zu Pro Senectute Schweiz und anderen Pro Senectute Organisationen steht. Sie erfahren, welche Dienstleistungen PSZH anbietet und welche Rolle die Freiwilligenarbeit dabei spielt.

- Lernmethoden**
- Inputreferate
  - Austausch im Plenum

**Datum 1** **Donnerstag, 16. März 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 2** **Freitag, 17. März 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 3** **Mittwoch, 24. Mai 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 4** **Donnerstag, 25. Mai 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 5** **Dienstag, 10. Oktober 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 6** **Donnerstag, 12. Oktober 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 7** **Dienstag, 14. November 2023**, 16.00–19.00 Uhr

- Ort 1, 5, 6** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
- Ort 2** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
- Ort 3** Dienstleistungszentrum Oberland  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
- Ort 4** Dienstleistungszentrum Unterland und Furttal  
Glasstrasse 2, 8180 Bülach
- Ort 7** Online via Zoom

# Weiterbildung Steuerklärungsdienst STED

**Leitung** **Marc Gammal**, Fachverantwortlicher Steuerklärungsdienst, PSZH  
**Elisabeth Tasikas-Ablitzer**, Kantonales Steueramt

**Zielgruppe** Dieser Kurs ist verpflichtend für die freien Mitarbeitenden des Steuerklärungsdienstes, er steht anderen Freiwilligen **nicht** offen.

- Ziele**
- Die Teilnehmenden sind über alle Änderungen für die Steuern 2022 informiert
  - Die im Vorfeld abgegebenen Fragen sind beantwortet
  - Die Teilnehmenden sind über die neuen Tarife von PSZH für den Steuerklärungsdienst informiert

**Inhalte** Frau Tasikas-Ablitzer vom Kantonalen Steueramt, Division Stadt Zürich, informiert Sie über die wichtigsten Änderungen für das Steuerjahr 2022 und wird Ihre im Vorfeld abgegebenen Fragen beantworten. Marc Gammal informiert Sie über die neuen PSZH-Tarife und Regelungen für den Steuerklärungsdienst.

- Lernmethoden**
- Referate
  - Beantwortung Fragen
  - Austausch im Plenum

**Datum 1** **Donnerstag, 12. Januar 2023**, 08.30–12.00 Uhr

**Datum 2** **Freitag, 20. Januar 2023**, 08.30–12.00 Uhr

**Ort** Foyer St. Anton im Forumssaal  
Klosbachstrasse 36a, 8032 Zürich



# Einführung Besuchsdienst – Teil I

Motivation, Hilfe geben  
und Hilfe nehmen

**Leitung** **Angela Gander**, Sozialpädagogin und Erwachsenenbildnerin

**Zielgruppe** Dieser Kurs ist verpflichtend für neue Freiwillige im Besuchsdienst, er steht anderen Freiwilligen **nicht** offen.

- Ziele**
- Sie wissen, was als Freiwillige im Besuchsdienst auf Sie zukommt
  - Sie sind bereit für Ihren ersten Einsatz und die erste Begegnung mit Ihrer Kundin/Ihrem Kunden
  - Sie wissen, wie Sie in einem Notfall reagieren müssen

**Inhalte** Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für Ihr Engagement im Besuchsdienst kennen: Was motiviert mich und mein Gegenüber für diese Form des Austausches? Wie gestalte ich den Erstkontakt? Wie reagiere ich in Notfallsituationen? Und was heisst Schweigepflicht konkret? Zusammen mit anderen neuen Freiwilligen aus dem Besuchsdienst gehen wir diesen Fragen auf den Grund und bereiten uns so für unser Engagement vor.

- Lernmethoden**
- Theoretische Inputs, Referate
  - Gruppenarbeiten
  - Fallbeispiele besprechen
  - Austausch im Plenum

**Datum 1** **Freitag, 24. März 2023**, 14.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

**Datum 2** **Montag, 20. November 2023**, 09.00–12.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Grundschulung Treuhanddienst

**Leitung** **Brigit Ruprecht und Stefan Müller** (Kurse Zürich),  
Mitarbeitende Treuhanddienst, PSZH  
**Alejandra Wakuluk** (Kurs Winterthur),  
Mitarbeiterin Treuhanddienst, PSZH  
**Jasmine Waldvogel** (Kurs Bülach),  
Mitarbeiterin Treuhanddienst, PSZH

**Zielgruppe** Dieser Kurs ist verpflichtend für neue Freiwillige im Treuhanddienst, er steht anderen Freiwilligen **nicht** offen.  
Vorgängig findet ein unverbindliches Gespräch zur gegenseitigen Vorstellung und zur Eignung statt.

- Ziele**
- Sie haben einen Überblick über die Organisation und Arbeitsweise sowie Ihre Aufgaben im Treuhanddienst
  - Sie erhalten einen Überblick über die Ergänzungsleistungen zur AHV/IV
  - Sie sind bereit zur Übernahme eines Treuhanddienst-Mandats

**Inhalte** Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für Ihr Engagement im Treuhanddienst kennen: Welches sind unsere Erwartungen an Sie im Umgang mit unseren Kundinnen und Kunden und Pro Senectute Kanton Zürich gegenüber? Welche Arbeitsinstrumente stehen Ihnen zur Verfügung? Wie ist der Treuhanddienst organisiert?

- Lernmethoden**
- Bericht aus der Praxis
  - Referate
  - Schulung zur Berechnung von Ergänzungsleistungen zur AHV/IV
  - Einzel- und Gruppenarbeiten
  - Einführung ins Extranet

- Datum 1** **Mittwoch, 29. März 2023**, 09.00–17.30 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
- Datum 2** **Mittwoch, 12. April 2023**, 13.30–17.00 Uhr und  
**Donnerstag, 13. April 2023**, 08.30–12.00 Uhr  
**Ort** Katholische Kirchgemeinde St. Anton  
Neptunstrasse 70, 8032 Zürich
- Datum 3** **Dienstag, 3. Oktober 2023**, 13.30–17.00 Uhr und  
**Mittwoch, 4. Oktober 2023**, 08.30–12.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
- Datum 4** **Mittwoch, 25. Oktober 2023**, 09.00–17.30 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Unterland und Furtal  
Glasstrasse 2, 8180 Bülach

# Einführungskurs GiK/SiS

## Freiwillige Mitarbeit in der Schule

**Leitung** **Sandra Stylianou-Osterwalder**, Fachverantwortliche Generationen im Klassenzimmer/Seniorinnen und Senioren in der Schule, PSZH

**Zielgruppe** Dieser Kurs ist für Freiwillige GiK/SiS, er steht anderen Freiwilligen **nicht** offen.

- Ziele**
- Sie kennen die Schulstruktur im Kanton Zürich
  - Sie sind über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in der Schule informiert
  - Sie kennen Ihre Rolle als Freiwillige/r in der Schule

**Inhalte** Die Bildungslandschaft in der Schweiz und im Kanton Zürich hat sich in den letzten Jahren gewandelt. Wo früher eine Lehrperson pro Klasse zuständig war, sind heute viele verschiedene Fachpersonen anzutreffen. Daneben sind Sie als Seniorin/Senior nicht mehr wegzudenken. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung im Umgang mit den Schülerinnen und Schülern und den Lehrpersonen und lernen die Schulkultur nochmals neu kennen.

**Lernmethoden**

- Kurzinput
- Praxisbeispiele
- Anwendung des Gelernten

**Datum 1** **Montag, 22. Mai 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

**Datum 2** **Freitag, 25. August 2023**, 14.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

# Weiterbildung

Einsatzbezogene Themen

# Letzte-Hilfe-Kurs

Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende

**Leitung** **Ursula Huber**, Pflegefachfrau, Palliative Care B 2, Zertifizierte Letzte-Hilfe-Kurs-Leiterin  
**Ursula Schärer**, Pfarrerin und Seelsorgerin im Gesundheitszentrum für das Alter Entlisberg (Stadt Zürich), Zertifizierte Letzte-Hilfe-Kurs-Leiterin

**Ziele** Sie lernen, was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

**Inhalte** Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, die nicht auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Im Kurs wird Grundwissen an die Hand gegeben und dazu ermutigt, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Der Kurs beinhaltet vier Themenschwerpunkte:

- Sterben ist ein Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen

**Lernmethoden**

- Theorie-Inputs
- Praxisbeispiele
- Erfahrungsaustausch
- Praktische Handgriffe werden gemeinsam eingeübt

**Datum** **Dienstag, 24. Januar 2023**, 10.00–16.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Steuererklärung ausfüllen

**Leitung** **Sonja Busatta**, Steuerberaterin

**Zielgruppe** Freiwillige Treuhanddienst

**Anmerkungen** Bringen Sie Ihre Steuerunterlagen mit, um Ihre Fragen besprechen zu können.

**Ziele**

- Sie lernen, die Steuererklärung korrekt auszufüllen
- Sie wissen, wo Informationen zu Steuerfragen abgerufen werden können

**Inhalte**

- Grundsätzliches zum Ausfüllen der Steuererklärung
- Im Zentrum stehen Steuerabzüge:
  - Versicherungsprämien
  - Krankheits- und Unfallkosten
  - Behinderungsbedingte Kosten

**Lernmethoden**

- Kurzinputs
- Einzel- und Gruppenarbeiten anhand von Fallbeispielen

**Datum** **Montag, 13. Februar 2023**, 09.00–12.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

# Biografiearbeit

## Mit der Lebensgeschichte arbeiten

**Leitung** **Wolfgang Weigand**, Dipl. Theologe und Erwachsenenbildner, freischaffender Trauerredner

- Ziele**
- Sie lernen wichtige Elemente der biografischen Begleitung kennen, Bewertungskriterien für das, was wir erlebt haben, sowie die Berührungspunkte mit der eigenen Lebensgeschichte
  - Sie können aktiv zuhören und ältere Menschen zu Erinnerungsarbeit inspirieren

**Inhalte** Wie bin ich geworden? Wer bin ich heute? Wohin möchte ich? Und was wird im Rückblick auf mein Leben einmal wesentlich sein? Das sind zentrale Fragen der Biografiearbeit. In Ihrem Engagement als Freiwillige begleiten Sie ältere Menschen meist auf der letzten Etappe ihres Lebens. Im Kurs setzen Sie sich mit der eigenen Lebensgeschichte im Hinblick auf die Freiwilligenarbeit auseinander und lernen, was es heisst, aktiv zuzuhören.

- Lernmethoden**
- Kurzinputs
  - Praxisbeispiele
  - Gruppen- und Einzelarbeit
  - Nach dem Kurs: Möglichkeit für eine Einzel- oder Teambegleitung zur Vertiefung bzw. Umsetzung (in Absprache mit dem Kursleiter)

**Datum** **Freitag, 24. Februar 2023**, 09.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur



# Online-Steuererklärung ausfüllen – kurz und bündig für Fortgeschrittene

**Leitung** **Yvonne Casotti**, ehem. Mitarbeiterin Steuerklärungsdienst PSZH

**Zielgruppe** Freie Mitarbeitende Steuerklärungsdienst und Freiwillige Treuhanddienst

**Vorwissen** Letztjährige Steuererklärung bereits über Private Tax ausgefüllt

**Ziele**

- Wie kann ich die Vorjahresdaten importieren?
- Verschlüsselte Übermittlung und Speicherung

**Inhalte**

- Ausfüllen mit Eingabeassistent oder mit den Formularen
- Import der Vorjahresdaten
- Belege hochladen
- Prüfen (bearbeiten Sie allfällige Fehler und Hinweise mithilfe des Korrekturassistenten)
- Steuererklärung abschliessen und übermitteln
- Anmelden, um an einer offenen Steuererklärung weiterzuarbeiten

**Lernmethoden**

- Theoretische Inputs
- Praxisbeispiel
- Austausch im Plenum

**Datum** **Dienstag, 7. März 2023**, 09.00–12.00 Uhr  
**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Gewaltfreie Kommunikation

Nach Marshall Rosenberg

**Leitung** **Rolf Bächteli**, Dr. sc. nat., CNVC-zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

**Ziel** Kennenlernen der Haltung und Methode der Gewaltfreien Kommunikation

**Inhalte** Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Art, sich auszudrücken und zuzuhören, bei der die Bedürfnisse der Menschen im Vordergrund stehen. Bei Missverständnissen und Konflikten hilft sie, diese so zu lösen, dass die Anliegen beider Seiten berücksichtigt werden. Vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) helfen, sich klar auszudrücken, und die Haltung des Mitgefühls schafft beim Zuhören eine einfühlsame Verbindung mit dem Gegenüber.

**Lernmethoden**

- Theorie-Input
- Übungen mit Praxisbeispielen

**Datum** **Montag, 24. April 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Erzählcafés

**Leitung** **Rhea Braunwalder**, M.A. Ethnologin, Mitarbeiterin beim Netzwerk Erzählcafé Schweiz

**Zielgruppe** Leitende und Mitglieder der Ortsvertretung, offen für alle

**Inhalte** Erzählcafés sind biografische Gruppengespräche zu einem vorher bestimmten Thema. Sie bieten Raum für Selbstreflexion und soziale Teilhabe und wirken sich positiv auf die psychische Gesundheit der Teilnehmenden aus. Im Kurs erleben Sie ein Erzählcafé und erhalten Einblicke in die Planung, Durchführung und Moderation.

**Lernmethoden**

- Lernen durch Anwendung und Erleben
- Fachliche Inputs
- Angeleitete Gruppenarbeit
- Austausch im Plenum

**Datum** **Montag, 8. Mai 2023**, 09.00–13.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

# Differenzkurs Autofahren

Früher vs. heute:  
Was hat sich geändert?

**Leitung** **Thomas Walser**, Fahrlehrer, Fahrberater

**Zielgruppe** Freiwillige Fahrdienst, offen für alle

**Vorwissen**

- Führerausweis Kategorie B
- Eigener Personenwagen mit Strassenzulassung

**Ziele**

- Kompetenz erlangen, ein Auto in jeder Situation sicher zu fahren
- Neuesten Wissensstand des Autofahrens kennen
- Faktoren erkennen, die Einfluss auf das Fahrverhalten nehmen

**Inhalte** Wir schliessen die Lücke zwischen dem heutigen und dem damaligen theoretischen und praktischen Anforderungsprofil. Am Vormittag behandeln wir neue Verkehrsregeln, den Kreisverkehr, das Fahren auf der Autobahn, vorausschauendes und umweltbewusstes Fahren und die Kommunikation mit anderen Verkehrsteilnehmenden. Am Nachmittag folgt einerseits der Transfer des theoretischen Wissens in die Praxis und andererseits fokussieren wir uns auf die Lenkung, auf automatische Prozesse und die Qualität der Verkehrswahrnehmung/-einsicht. Einfache bis mittelschwere Überlandstrecke. Manöver (Slalom, Bremsen usw.) auf einem Trainingsgelände. Anspruchsvolle Route mit Autobahn und Bergstrecke. Schlussbesprechung im Theorieraum.

**Lernmethoden**

- Theorie
- Praxisfahrten auf offener Strasse und dem Trainingsgelände

**Datum 1** **Dienstag, 13. Juni 2023**, 08.00–17.00 Uhr

**Datum 2** **Mittwoch, 20. September 2023**, 08.00–17.00 Uhr

**Ort** Fahrschule tee-double-u GmbH  
Längimoosstrasse 15, 8309 Nürensdorf

# Lehrplan 21

## Entstehung, Aufbau, Vergleich zum alten Lehrplan und Konsequenzen für die Schule

**Leitung** **Philippe Meier**, Inhaber Schulkompetenz, Springer Schulleitung, Coach, Berater, Mentor, M.A. Schulmanagement (PHLU), M.A. Pädagogik bei Schulschwierigkeiten (HfH)

**Zielgruppe** Freiwillige Generationen im Klassenzimmer/Seniorinnen und Senioren in der Schule. Der Kurs steht jedoch auch anderen interessierten Freiwilligen offen.

- Ziele**
- Kennen von Sinn und Zweck des LP21
  - Einblick in den Aufbau des LP21
  - Erfahren, was der LP21 an Neuerungen mit sich bringt
  - Kennen von Beispielen aus der Praxis

**Inhalte** Sie erhalten Hintergrundwissen und erfahren mehr über den Werdegang des Lehrplans 21. Der Aufbau des Lehrplans 21 wird im Anschluss thematisiert und ein Quervergleich zum alten Lehrplan des Kantons Zürich gezogen. Schliesslich setzen wir uns mit der Praxis und der Art und Weise, wie die Schulen den Lehrplan 21 umsetzen, auseinander.

- Lernmethoden**
- Inputreferate
  - Gruppenarbeiten
  - Persönliche Auseinandersetzung nach Interesse
  - Austausch im Plenum
  - Allenfalls Fallbeispiele besprechen

**Datum** **Freitag, 16. Juni 2023**, 14.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

# Sprache gegen das Vergessen

Das Training der sprachlichen Fähigkeiten stärkt das Gedächtnis

**Leitung** **Renate Rubin**, Erwachsenenbildnerin, Kunst- und Poesiepädagogin, Interdisziplinäre Gerontologin

- Ziele**
- Sie erkennen bedeutende Zusammenhänge von Sprache und Erinnerungsfähigkeit
  - Sie lernen, dass Sprache, soziale Integration und Identität zusammenwirken
  - Sie fördern Ihre eigenen sprachlichen Ressourcen

**Inhalte** Demenzielle Erkrankungen gehen einher mit Einschränkungen der sprachlichen Fähigkeiten. Das bewusste Anregen und Fördern der vorhandenen Sprachressourcen wirkt dem Vergessen entgegen.  
Die Teilnehmenden erhalten konkrete Übungs- und Trainingshinweise, um sprachliche Fähigkeiten anzuregen; ihre eigenen und die von Menschen, die sie begleiten.

- Lernmethoden**
- Referate
  - Übungen
  - Austausch
  - Reflexion

**Datum** **Freitag, 30. Juni 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Herausforderungen meistern

## Umgang mit kritischen Situationen in der Begleitung und Unterstützung von Menschen

**Leitung** **Erika Steiger**, Erwachsenenbildnerin und  
Organisationsentwicklerin

- Ziele**
- Sie erhalten die Möglichkeit, Lösungsansätze im Umgang mit herausforderndem Verhalten kennenzulernen und zu entwickeln
  - Sie aktivieren Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen und verbinden Gemeinsames und Unterschiedliches
  - Sie reflektieren aus verschiedenen Blickwinkeln und erweitern Ihren Horizont für lösungsorientiertes Handeln
  - Sie haben mehr Klarheit und Sicherheit für das weitere Handeln

- Inhalte**
- Wie kann ich besondere Ausdrucksweisen (z.B. Aggression, körperliche Beeinträchtigung, Isolation, Lustlosigkeit, psychische Probleme, Schmerzen etc.) verstehen?
  - Wie erarbeite ich mir eine lösungsorientierte Haltung?
  - Was kann ich präventiv tun, um schwierige Situationen zu vermeiden?

- Lernmethoden**
- Erfahrungsaustausch
  - Fachliche Inputs
  - Einzelarbeit und Gruppenaustausch

**Datum** **Freitag, 8. September 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Wie sagt man den Kindern «Stopp!»? »

**Leitung** **Philippe Meier**, Inhaber Schulkompetenz, Springer Schulleitung, Coach, Berater, Mentor, M.A. Schulmanagement (PHLU), M.A. Pädagogik bei Schulschwierigkeiten (HfH)

- Ziele**
- Grundwissen über mehrere Kommunikationstechniken erwerben
  - Konkrete Umsetzungsideen entwickeln und erproben
  - Möglichkeiten entdecken, angemessen, authentisch und klar zu reagieren

**Inhalte** Die Teilnehmenden erfahren im Rahmen von (Kurz-)Referaten diverse Aspekte der Kommunikation mit Kindern und verstehen Hintergründe von störendem Verhalten. Konkrete Fallbeispiele werden besprochen und Fragen dazu geklärt. Der Austausch untereinander und das gemeinsame Erarbeiten von möglichen Reaktionsmustern, um zukünftig selbstsicher und angemessen zu reagieren, stehen im Mittelpunkt.

- Lernmethoden**
- Theoretische Inputs, Referate
  - Einzel- und Gruppenarbeiten
  - Herangehensweise durch eigene Biografie
  - Austausch im Plenum
  - Fallbeispiele besprechen

**Datum** **Freitag, 29. September 2023**, 09.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur



# Ergänzungsleistungen zur AHV/IV

**Leitung** **Hans Bachmann**, Sozialversicherungsfachmann mit eidg. FA

- Ziele**
- Sie vertiefen Ihr Wissen über die Ergänzungsleistungen zur AHV/IV (EL)
  - Sie verstehen die EL-Verfügungen der Durchführungsstellen
  - Sie kennen die Unterschiede zwischen altem und neuem EL-Recht

- Inhalte**
- Wie werden die EL berechnet?
  - Heimrechnungen verstehen und entsprechende Berechnung der EL
  - Rückzahlungspflicht der EL

- Lernmethoden**
- Referat
  - Fallbeispiele
  - Gruppenarbeit
  - Fragen/Diskussion

**Datum 1** **Freitag, 6. Oktober 2023**, 13.30–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

**Datum 2** **Montag, 16. Oktober 2023**, 13.30–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Depression im Alter

«Etwas traurig und lustlos sein gehört doch zum Alter?»

**Leitung** **Thomas Bögli**, Soziale Arbeit FH, Lösungsorientierter Kurzzeittherapeut MAS  
**Sibylle Vogt**, Psychologin FSP, Ausbilderin FA

- Ziele**
- Sie kennen das Krankheitsbild sowie dessen Ursachen und Folgen
  - Sie kennen Grundlagen zum Tabuthema Suizid(wunsch)
  - Sie haben sich mit förderlichem Umgang mit depressiven Menschen auseinandergesetzt und reflektieren ihre Rolle als Freiwillige/r in diesen Situationen

**Inhalte** Die Depression ist die häufigste psychische Erkrankung im höheren Lebensalter. Dafür gibt es viele Gründe: körperlicher Zerfall, Verlust des Partners/der Partnerin, Perspektivlosigkeit oder Vereinsamung. Auch Depressionen im Alter sind erfolgreich behandelbar. Sensibilisierte Freiwillige können eine wichtige Funktion bei der Früherkennung einnehmen. Im Kurs werden die Erkennung von Altersdepressionen und der Umgang mit depressiven alten Menschen besprochen.

- Lernmethoden**
- Inputreferate
  - Diskussionen in Gruppen und im Plenum
  - Filmausschnitte

**Datum** **Freitag, 20. Oktober 2023**, 09.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Lebenswelt von Menschen mit Demenz

## Aufbau einer Beziehung zu Menschen mit einer Demenzerkrankung

**Leitung** **Ursula Jarvis**, Sozialbegleiterin, Erwachsenenbildnerin SVEB1, DAS Support für pflegende Angehörige und Freiwillige

**Ziele** Sie lernen die Krankheit mit den vielen Gesichtern und die Auswirkungen auf die Betroffenen und deren Umfeld besser verstehen.

**Inhalte**

- Was ist Demenz?
- Was bedeutet diese Diagnose für Betroffene und deren Umfeld?
- Was hilft im Alltag und in der Beziehung zu Betroffenen?

**Lernmethoden**

- Referate
- Kleingruppenarbeit
- Film und Texte

**Datum** **Freitag, 3. November 2023**, 09.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

# Kommunikation und Gesprächsführung Einführung Besuchsdienst – Teil II

**Leitung** **Angela Gander**, Sozialpädagogin und Erwachsenenbildnerin

**Zielgruppe** Dieser Kurs ist der zweite und fakultative Teil des vierteiligen Einführungsmoduls für neue Freiwillige im Besuchsdienst, offen für alle.

**Vorwissen** Der Kurs kann zusammen mit den anderen Teilen des Einführungsmoduls gebucht werden, aber auch separat.

- Ziele**
- Sie kennen die verschiedenen Ebenen der Kommunikation
  - Sie wissen, dass Botschaften unterschiedlich verstanden werden können
  - Sie kennen die Bedeutung des Zuhörens – insbesondere in Ihrer Rolle als Freiwillige/r

**Inhalte** «Man kann nicht nicht kommunizieren.» Entsprechend wichtig ist es, über seine eigene Kommunikation nachzudenken und zu erkennen, wie wir kommunizieren und wie das beim Gegenüber ankommt. So können wir lernen, Missverständnisse zu vermeiden und auf unser Gegenüber einzugehen.

- Lernmethoden**
- Theoretische Inputs, Referate
  - Gruppenarbeiten
  - Fallbeispiele
  - Austausch im Plenum

**Datum** **Montag, 6. November 2023**, 14.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Kommunikationsmittel gestalten

- Leitung** **Monika Keller**, Teamleiterin Marketing Kommunikation, PSZH
- Zielgruppe** Offen für alle, die im Namen von PSZH Kommunikationsmittel gestalten.
- Ziele**
- Sie verstehen es, beispielsweise einen Flyer (Faltblatt) für einzelne Veranstaltungen oder Ihr (Halb-)Jahresprogramm zu gestalten
  - Sie wissen, wie Sie die Inhalte möglichst präzise an Ihre Empfänger/innen vermitteln
  - Sie wissen, mit welchen PSZH-Vorlagen Sie arbeiten können und worauf Sie achten müssen
  - Sie erhalten Einblick in das Corporate Design von PSZH
- Inhalte** Die Teilnehmenden gestalten vor Ort ein selbst gewähltes Kommunikationsmittel mithilfe der PSZH-Design-Vorlagen. Sie lernen, was bei der Bildauswahl wichtig ist und wie Informationen zielsicher vermittelt werden.
- Lernmethoden**
- Theoretische Inputs, Referate
  - Einzelarbeiten
  - Fallbeispiele
  - Austausch im Plenum
- Datum** **Donnerstag, 9. November 2023**, 09.00–12.00 Uhr
- Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Kassen- und Buchführung für OV

Alles rund um die OV-Buchhaltung

**Leitung** **N.N.**, Abteilungsleitung Finanzen und Informatik, PSZH  
**Daniela Rechsteiner**, Bereichsleiterin Finanzen und Controlling, PSZH  
**N.N.**, Fachverantwortung Freiwilligenarbeit, PSZH

**Zielgruppe** OV-Leitende und OV-Kassenverantwortliche

**Vorwissen** Sicherer Umgang mit dem Computer und MS Word

- Ziele**
- Sie wissen, auf was Sie bei der Kassenführung achten müssen
  - Sie kennen die Vorschriften, die für PSZH gelten
  - Sie wissen, wo Sie bei Unklarheiten Unterstützung finden

**Inhalte** Doppelunterschrift, Umgang mit den PSZH-Formularen, Umgang mit Legaten, MWST-Erhebung, HESA, interne Revision, Beachtung von buchhalterischen Grundsätzen – eine OV-Kasse zu führen und die verschiedenen Vorgaben einzuhalten ist anspruchsvoll. Die Abteilungsleitung Finanzen und Informatik von PSZH sowie die Bereichsleiterin Finanzen und Controlling werfen in diesem Kurs einen Blick auf die wichtigsten Regeln, die der OV-Kassenführung zugrunde liegen, und geben wertvolle Tipps für die Praxis.

Im fakultativen Praxisteil am Nachmittag besteht die Möglichkeit, Fragen zu konkreten Beispielen Ihrer Kassenführung zu stellen. Bringen Sie dazu allfällige Unterlagen mit.

**Lernmethoden**

- Kurzinput
- Praxisbeispiele
- Anwendung des Gelernten

**Datum** **Donnerstag, 23. November 2023**, 09.00–12.00 Uhr  
Freiwilliger Praxisteil, 13.30–16.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Gerontologisches Grundwissen, Einführung Besuchsdienst – Teil IV

**Leitung** **Judith Kronbach**, Pflegefachfrau HF, Master in Gerontologie, tätig bei der Gerontologischen Beratungsstelle SiL

**Zielgruppe** Dieser Kurs ist der vierte und fakultative Teil des vierteiligen Einführungsmoduls für neue Freiwillige im Besuchsdienst, offen für alle.

**Vorwissen** Der Kurs kann zusammen mit den anderen Teilen des Einführungsmoduls gebucht werden, aber auch separat.

**Ziele** Sie lernen, welche Veränderungen uns im Alter erwarten, was gesundes Altern heisst und welche Krankheiten typisch sind in dieser Lebensphase.

**Inhalte** Gesundheit ist gemäss der WHO ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, was nicht gleichbedeutend ist mit Nicht-krank-Sein! Aber was heisst das im Alltag? Alt werden wollen viele, alt sein aber nicht. Was verändert sich, wenn wir älter und alt werden, und was ist noch normal, wo liegt die Grenze zu einer Krankheit?

**Lernmethoden**

- Referat
- Gruppenarbeiten
- Austausch

**Datum** **Donnerstag, 30. November 2023**, 14.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Rolle und Abgrenzung, Einführung Besuchsdienst – Teil III

**Leitung** **Angela Gander**, Sozialpädagogin und Erwachsenenbildnerin

**Zielgruppe** Dieser Kurs ist der dritte und fakultative Teil des vierteiligen Einführungsmoduls für neue Freiwillige im Besuchsdienst, offen für alle.

**Vorwissen** Der Kurs kann zusammen mit den anderen Teilen des Einführungsmoduls gebucht werden, aber auch separat.

- Ziele**
- Sie kennen Ihre Rolle als Freiwillige/r und wissen, wo Ihre Grenzen liegen
  - Sie haben gelernt, diese Grenzen zu artikulieren

**Inhalte** Nein zu sagen ist gar nicht so einfach. Insbesondere wenn man gerne helfen möchte. Im Kurs lernen wir, unsere Grenzen abzustecken und für diese Grenzen einzustehen.

- Lernmethoden**
- Theoretische Inputs, Referate
  - Gruppenarbeiten
  - Rollenspiele
  - Fallbeispiele
  - Austausch im Plenum

**Datum** **Freitag, 1. Dezember 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich



# Weiterbildung

Aktiv

# Modul Fortbildung Erwachsenensport Schweiz

## «Gute esa-Aktivitäten – Fördern/Innovieren»

**Anmerkungen** Für Erwachsenensportleitende, die als Haupt- oder Mitleitung eines Sportkurses (Aqua-Fitness, Fitness/Gymnastik, Internationale Tänze, Nordic Walking, Schneeschuhlaufen, Langlauf, Velofahren und Mountainbike, Wandern) von PSZH tätig sind, ist es notwendig, alle zwei Jahre einen esa-Kurs zu besuchen. Sofern Sie die notwendigen fachlichen Voraussetzungen erfüllen, steht Ihnen der Besuch in jeder beliebigen Sportart offen. Wenn Sie mehrere Fachqualifikationen besitzen, aktualisieren Sie mit dem Besuch eines Kurses alle Anerkennungen. Die Themen «Fördern/Innovieren» sind vom Bundesamt für Sport vorgegeben.

**Nachfolgende Punkte gelten für alle esa-Fortbildungskurse (S. 41–50).**

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenensport Schweiz

**Vorwissen** Sie verfügen über den Erwachsenensportleiterausweis.

- Ziele**
- Sie erfüllen die Fortbildungspflicht
  - Sie kennen die zentralen Aufgaben Ihrer Leitertätigkeit:
    - Kennenlernen der vier Handlungsfelder und der dazugehörigen Handlungsempfehlungen
    - Bezug zu den Kernkonzepten herstellen

- Inhalte**
- Einführung ins Kernthema
  - Erarbeiten der vier Handlungsempfehlungen
  - Umsetzen des Gelernten in der Praxis



# Modul Fortbildung Schneeschuhtouren

«Gute esa-Aktivitäten – Fördern»

**Leitung** **Tobias Hug**, Experte Erwachsenensport Schweiz,  
Botschafter der bfu und Erwachsenenbildner SVEB

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenensport Schweiz

**Inhalte** Ergänzend wird das Zusatzthema «Lawinen» integriert.

**Datum** **Freitag, 6. Januar 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** 8757 Filzbach, genauer Treffpunkt wird später bekannt gegeben



# Modul Fortbildung Allround

«Gute esa-Aktivitäten – Fördern»

**Leitung** Peter Nydegger, Experte Erwachsenensport Schweiz

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenensport Schweiz

**Inhalte** Ergänzend wird das Zusatzthema «Sturzprävention» integriert.

**Datum** Freitag, 27. Januar 2023, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Evangelisch-reformiertes Kirchgemeindehaus  
Kirchgasse 4, 8320 Fehraltorf



# Modul Fortbildung FitGym

«Gute esa-Aktivitäten – Fördern»

**Leitung** **Elisabeth Sprecher**, Expertin Erwacsssweiz  
**Ursi Allemann**, Expertin Erwachsenenensport Schweiz

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenenensport Schweiz

**Inhalte** Ergänzend wird das Zusatzthema «Krafttraining» integriert.

**Datum** **Samstag, 18. März 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Sport Center Fluntern  
Zürichbergstrasse 196, 8044 Zürich



# Modul Fortbildung Wandern

«Gute esa-Aktivitäten – Fördern»

**Leitung** **Silvia Imhof**, Expertin Erwachsenensport Schweiz  
**Tobias Hug**, Experte Erwachsenensport Schweiz,  
Botschafter der bfu und Erwachsenenbildner SVEB

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenensport Schweiz

**Inhalte** Ergänzend zum Kernthema wird das Zusatzthema «Erste Hilfe» integriert.

**Datum** **Mittwoch, 19. April 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Bahnhof  
8706 Meilen



# Modul Fortbildung Nordic Walking

«Gute esa-Aktivitäten – Fördern»

**Leitung** **Priska Nyffenegger**, Expertin Erwachsenensport Schweiz

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenensport Schweiz

**Inhalte** Ergänzend wird das Zusatzthema  
«5 Säulen des Faszientrainings» integriert.

**Datum** **Freitag, 14. April 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Sport Center Fluntern  
Zürichbergstrasse 196, 8044 Zürich



# Modul Fortbildung Velo

«Gute esa-Aktivitäten – Fördern»

**Leitung** **Ruedi Kessler**, Experte Erwachsenensport Schweiz  
**Vroni Fehr**, Expertin Erwachsenensport Schweiz

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenensport Schweiz

**Inhalte** Ergänzend wird das Zusatzthema  
«Krafttraining und Sichergehen» integriert.

**Datum** **Samstag, 13. Mai 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Sportzentrum Effretikon  
Sportplatzstrasse 4, 8307 Effretikon





# Modul Fortbildung FitGym

«Gute esa-Aktivitäten – Fördern»

**Leitung** **Brigitte Schäpper**, Expertin Erwachsenensport Schweiz  
**Cristina Chirila**, Expertin Erwachsenensport Schweiz

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenensport Schweiz

**Inhalte** Ergänzend wird das Zusatzthema  
«Achtsamkeit in der Bewegung» integriert.

**Datum** **Samstag, 10. Juni 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Diakoniewerk Neumünster  
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg



# Modul Fortbildung Internationale Tänze

«Gute esa-Aktivitäten – Innovieren»

**Leitung** **Isabelle Blättler-Brogie**, Expertin Erwachsenensport Schweiz

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenensport Schweiz

**Datum** **Freitag, 8. September 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Diakoniewerk Neumünster  
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg



# Modul Fortbildung Wandern

«Gute esa-Aktivitäten – Innovieren»

**Leitung** **Silvia Imhof**, Expertin Erwachsenensport Schweiz  
**Tobias Hug**, Experte Erwachsenensport Schweiz

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenensport Schweiz

**Inhalte** Ergänzend wird das Zusatzthema  
«Risikomanagement» integriert.

**Datum** **Mittwoch, 20. September 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Bahnhof  
8706 Meilen

# Modul Fortbildung FitGym

«Gute esa-Aktivitäten – Innovieren»

**Leitung** **Brigitte Schäpper**, Expertin Erwachsenensport Schweiz  
**Cristina Chirila**, Expertin Erwachsenensport Schweiz

**Zielgruppe** Leitende Erwachsenensport Schweiz

**Inhalte** Ergänzend wird das Zusatzthema  
«Motorisch-kognitives Training» integriert.

**Datum** **Samstag, 28. Oktober 2023**, 09.00–17.00 Uhr  
**Ort** Diakoniewerk Neumünster  
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg

# i-yoga<sup>®</sup>-Drehhaltungen

Erleben der wohltuenden Wirkungen der Spiralbewegungen für den inneren und äusseren Körper

**Leitung** **Lucia Ballerini**, Dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB, Diplom Spiraldynamik Advanced<sup>®</sup>

**Ziele** Sie kennen die Bedeutung des Wortes «Drehhaltungen» und haben ein Grundwissen über Struktur und mögliche Wirkungsweisen der Drehhaltungen. Sie erleben 3D-Yogahaltungen nach den Prinzipien der Spiraldynamik<sup>®</sup>.

**Inhalte**

- Musterlektion i-yoga<sup>®</sup>-Drehhaltungen nach den Prinzipien der Spiraldynamik<sup>®</sup>, 3D-Atmung erleben
- Theorie über Struktur, Wortbedeutung und mögliche Wirkungsweisen
- Drehhaltungen im Stehen, sitzend auf Stuhl/Boden und liegend schrittweise erarbeiten

**Datum** **Freitag, 31. März 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** i-sam institute of science, art & movement  
Buchzelgstrasse 114, 8053 Zürich

# Sinnlich, stark, lustig und locker

FitGym leicht, ein bunt gemischtes  
Programm für die Sinne

**Leitung** **Christine Jäger**, esa-Erwachsenensportleiterin,  
regionale Fachleiterin Unterland/Furttal  
**Theresa Kehren**, esa-Erwachsenensportleiterin,  
regionale Fachleiterin Zimmerberg, Limmattal  
und Knonaueramt

**Ziele** Sie erhalten Inputs für die Gestaltung von variantenreichen  
Lektionen mit überraschenden Inhalten, bei denen auch die  
Sinne und die Fröhlichkeit nicht zu kurz kommen.

**Inhalte**

- Intervall auf dem/am Stuhl
- Lockerung Faszien
- Sinnliche Riech- und Tastmomente
- Sturzprävention (auch für vulnerable Teilnehmende)
- Isometrische Übungen für starke Muskeln
- Spielerisches mit dem Stuhl

**Datum** **Samstag, 3. Juni 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Diakoniewerk Neumünster  
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg

# DomiGym

## Vertiefungskurs 3 und 4

Liefert neue Erkenntnisse für die Arbeit mit vulnerablen Menschen

- Leitung** Team Expertinnen DomiGym, Expertinnen DomiGym
- Zielgruppe** Leitende DomiGym von Pro Senectute Kanton Zürich, die Kundinnen und Kunden betreuen
- Anmerkungen** Vertiefungskurs 3 – Wiederholung vom 26.11.2022  
Vertiefungskurs 4 – Neue Inhalte
- Ziele** Sie gewinnen Sicherheit in der Kundenbetreuung und erweitern und vertiefen Ihr Wissen.
- Inhalte** Themen gemäss Rückmeldungen des jährlichen Austausches
- Lernmethoden**
- Erfahrungsaustausch
  - Praxis- und Fallbeispiele
- Datum** **Samstag, 13. Mai 2023**, 09.00–17.00 Uhr  
**Samstag, 2. Dezember 2023**, 09.00–17.00 Uhr
- Ort** Diakoniewerk Neumünster  
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg

# Kognitive Faktoren und Placebos

Wertvolle Erkenntnisse über die  
Auswirkung auf die Bewegung

**Leitung** **Dr. Monika Leitner**, Promotion in Health Sciences,  
Dozentin für Physiotherapie, MSc Sportphysiotherapie,  
MAS Health & Fitness, Forscherin und Bewegungsfachfrau

**Ziele** Sie verstehen, wie sich das Denken und die Kommunikation  
auch auf die Bewegung auswirken. Sie können diese  
Erkenntnisse so umsetzen, dass die Gesundheit/Bewegung  
Ihrer Teilnehmenden gefördert wird.

**Inhalte**

- Theorie über Placebos, Denksysteme und deren Auswirkungen
- Praxisorientierte Überlegungen zur Umsetzung in Ihrer  
Unterrichtspraxis
- Sie erfassen die Macht der Worte und sind sensibilisiert  
betreffend Kommunikation

**Datum** **Samstag, 1. Juli 2023**, 09.30–16.30 Uhr

**Ort** Diakoniewerk Neumünster  
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg



# Tanz als Rückentherapie

Musik und Bewegungsfreude  
als wichtige Komponenten für  
das Rückentraining erleben

**Leitung** **Brigitte Schäpper**, Expertin Erwachsenensport Schweiz,  
Dipl. Franklin-Methode®-Bewegungsfachfrau

**Ziele** Sie kennen multifunktionale Übungen, um das Bewegungspotential der Wirbelsäule zu erfahren und zu verbessern.

**Inhalte**

- Praxisorientierte Theorie, auf tänzerische Art und Weise die Wirbelsäule erforschen
- Gelenke ausbalancieren
- Die Körpermitte kräftigen, am Boden und auf dem Stuhl
- Lockere, fließende Schwungübungen, die weiterführende Bewegungen erzeugen
- Musik und Rhythmus sind voll Lust, Leidenschaft und Leichtigkeit

**Datum** **Samstag, 30. September 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Diakoniewerk Neumünster  
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg

# Tanzen im Sitzen

Wir tanzen neue Tänze der  
CD «Tanzplausch 4»

**Leitung** **Isabelle Blättler-Brogie**, Expertin Erwachsenensport Schweiz

**Anmerkungen** Wenn vorhanden, Heft «Tanzplausch 4» mitbringen.  
Lehrmittel mit CD können am Kurstag gekauft werden.

**Ziele** Sie kennen beschwingte, fröhliche und besinnliche Tänze mit verschiedenen Handgeräten. Ihre Teilnehmenden können Sie zielgruppenorientiert darin anleiten. Sie können eine Tanzbeschreibung lesen und an die eigene Gruppe anpassen. Sie erhalten Ideen für eigene Tanzfolgen.

**Inhalte**

- Vielfältige Tänze im Sitzen zu rassigen und besinnlichen Melodien auf der CD «Tanzplausch 4»
- Tanzbeschreibung lesen und umsetzen lernen
- Eigene Choreografien zusammenstellen/Ideen austauschen
- Verschiedene, fantasievolle Handgeräte kennenlernen

Tanzen erfasst den Menschen körperlich, geistig und seelisch und regt an, den Musikimpulsen Ausdruck zu verleihen.

**Datum** **Freitag, 17. November 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Diakoniewerk Neumünster  
Neuweg 16, 8125 Zollikerberg

# Grosser Gymball und Overball – rundum bewegt

FitGym vital/sportlich, frei nach  
dem Motto «rundum bewegt»

**Leitung** **Lucia Ballerini**, Dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB,  
Diplom Spiraldynamik Advanced®

**Ziele** Sie kennen Herz-Kreislauf-Training und Kräftigungsübungen mit  
dem grossen Gymball und vielfältige Übungen mit dem Overball.

**Inhalte**

- Koordination und Ausdauertraining, Kräftigungsübungen mit  
und ohne Theraband mit dem grossen Gymball
- Vielfältige Stand-, Sitz- und Bodenübungen mit dem Overball
- Massage mit dem Noppenball

**Datum** **Freitag, 24. November 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** i-sam institute of science, art & movement  
Buchzelgstrasse 114, 8053 Zürich

# Erste Hilfe unterwegs

## Eine Lernwanderung

**Leitung** **Simon Ackermann**, Wanderleiter, Rettungssanitäter

**Zielgruppe** Sportleitende Tourenguppen (Wandern, Radsport, Schneeschuhlaufen, Langlauf, Nordic Walking)

**Anmerkungen** Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**Ziele** Sie sind in der Lage, bei einem Unfall draussen schnell und richtig zu reagieren. Sie können Notfallsituationen unter Wahrung Ihres Selbstschutzes richtig einschätzen und wissen, wie Sie richtig alarmieren können. Sie kennen die häufigsten Krankheitsbilder und können Erste-Hilfe-Massnahmen gezielt einsetzen.

**Inhalte**

- Alarmierung, Zusammenarbeit mit der Luftrettung
- Basic Life Support (Wiederbelebungsmaßnahmen)
- Wichtigste Krankheitsbilder erkennen und als Ersthelfer/in behandeln
- Verbandstechniken
- Traumaversorgung und Bergung
- Lagerungstechniken und Erste-Hilfe-Massnahmen
- Eigenschutz unterwegs
- Ausrüstung und Apotheke

**Datum 1** **Mittwoch, 24. Mai 2023**, 08.30–17.15 Uhr

**Datum 2** **Donnerstag, 24. August 2023**, 08.30–17.15 Uhr

**Ort** Bahnhof (Kiosk)  
8157 Dielsdorf

# Everdance®-Weiterbildung

**Leitung** **Moni Bühlmann**, Leitung Ausbildungslehrgang Everdance®

**Zielgruppe** Everdance®-Kursleiterinnen und -Kursleiter von Pro Senectute Kanton Zürich

**Ziele** Sie lernen neue Schritte und Elemente und können diese im Unterricht anwenden.  
Sie sind über die Entwicklung von Everdance® informiert.

**Inhalte** Neue Schritte und Elemente

**Datum** **Samstag, 29. April 2023**, 09.00–15.00 Uhr

**Ort** Tanzschule ritmo  
Hohlstrasse 486, 8084 Zürich

# Erste Hilfe im Alltag

**Leitung** **Fernande Schneider**, Kursleiterin Samariter Schweiz  
Datum 2, 3, 5 und 6  
**Stefanie Stücheli**, Dipl. Rettungssanitäterin HF,  
Nothilfeinstruktorin  
Datum 1 und 4

**Zielgruppe** Empfohlen für Sportleitende in Ausbildung, er steht jedoch auch anderen interessierten Freiwilligen offen.

**Ziele** Sie sind in der Lage, bei einem Unfall schnell und richtig zu reagieren. Sie können Notfallsituationen unter Wahrung Ihres Selbstschutzes richtig einschätzen und wissen, wie Sie richtig alarmieren können. Sie kennen die häufigsten Krankheitsbilder und können Erste-Hilfe-Massnahmen gezielt einsetzen.

**Inhalte**

- Richtiges Einschätzen von Unfallsituationen
- Alarmierung
- Beurteilung von Personen mit medizinischen Problemen
- Erste-Hilfe-Massnahmen und stabile Seitenlage
- Basic Life Support (Wiederbelebungsmaßnahmen)
- Hilfreiches Material für die Erste Hilfe
- Praxisnahe Fallbeispiele

**Lernmethoden**

- Theorie anhand von PowerPoint-Präsentation
- Praktisches Üben des Gelernten
- Fallbeispiele

- Datum 1** Freitag, 10. Februar 2023, 09.00–17.00 Uhr
- Datum 2** Freitag, 3. März 2023, 09.00–17.00 Uhr
- Datum 3** Mittwoch, 5. April 2023, 09.00–17.00 Uhr
- Datum 4** Montag, 28. August 2023, 09.00–17.00 Uhr
- Datum 5** Montag, 30. Oktober 2023, 09.00–17.00 Uhr
- Datum 6** Mittwoch, 15. November 2023, 09.00–17.00 Uhr

- Ort 1, 2** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
- Ort 3** Dienstleistungszentrum Oberland  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
- Ort 4, 5** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
- Ort 6** Dienstleistungszentrum Unterland und Furttal  
Glasstrasse 2, 8180 Bülach

# Sturzprävention im Alter

## Fakten und Tipps rund um das Thema Stürze im Alter

**Leitung** **Christine Jäger**, esa-Sportleiterin, Botschafterin der bfu

- Ziele**
- Bewusstsein stärken zum Thema «Stürze und ihre Folgen»
  - Früherkennung und Verhinderung von Stürzen
  - Sturzrisiken erkennen

- Inhalte**
- Wissensvermittlung zum Thema «Stürze im Alter»
  - Gezieltes Training zur Sturzprävention und Aufbau einer guten Balance
  - Anleitung von Kraftübungen für unsere Beine
  - Sturzprävention aktiv fördern

- Lernmethoden**
- Interaktives Referat, verbunden mit praktischen Übungen für den Alltag
  - Diverse Balance-Gerätschaften vor Ort zum Testen

**Datum** **Freitag, 21. April 2023**, 14.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur



# Weiterbildung

Allgemein

# Docupass

## Ihr persönliches Vorsorgedossier

**Leitung** **Raoul Dürr**, Sozialarbeiter und Fachverantwortlicher Docupass, PSZH

**Anmerkungen** Der Docupass kann vor Ort für CHF 19.– bezogen oder – falls vorhanden – von zu Hause mitgebracht werden. Freiwillige erhalten eine Vergünstigung.

**Ziele**

- Sie können den Docupass korrekt ausfüllen
- Sie sind über die verschiedenen Möglichkeiten der Hinterlegung informiert

**Inhalte** Selbstbestimmung bis zum Schluss – wer heute vorsorgt, braucht sich morgen nicht zu sorgen. Der Docupass beinhaltet Unterlagen von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag. Sie erhalten wertvolle Informationen und Unterstützung in der Anwendung dieses umfassenden Vorsorgedossiers.

**Lernmethoden**

- Kurzinput
- Praxisbeispiel
- Anwendung des Gelernten

**Datum 1** **Montag, 6. Februar 2023**, 14.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

**Datum 2** **Freitag, 17. November 2023**, 14.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Gehirntraining

**Leitung** **Iris Kaufmann**, Gedächtnistrainerin SVGT,  
Erwachsenenbildnerin SVEB1

- Ziele**
- Sie erhalten eine Einführung ins ganzheitliche Gedächtnistraining
  - Sie kennen die Elemente eines Gedächtnistrainings und haben diese selber ausprobiert
  - Sie können das Erlebte in Ihren Alltag integrieren und erfahren, wie das Gedächtnis lustvoll herausgefordert werden kann

- Inhalte**
- Wie funktioniert unser Gedächtnis?
  - Weshalb vergessen wir gewisse Dinge?
  - Wie können wir im Alltag unser Gedächtnis stärken?
  - Welche Übungen helfen, das Gedächtnis in Schwung zu halten?

- Lernmethoden**
- Impulsreferate
  - Einzelarbeiten
  - Parcours zum Üben des Gelernten
  - Gruppenarbeiten

**Datum 1** **Montag, 20. Februar 2023**, 14.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Oberland  
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon

**Datum 2** **Freitag, 2. Juni 2023**, 14.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

**Datum 3** **Freitag, 15. September 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

# Online-Steuererklärung ausfüllen – kurz und bündig für Anfänger

**Leitung** **Yvonne Casotti**, ehem. Mitarbeiterin Steuerklärungsdienst PSZH

**Vorwissen** – Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer  
– Interneterfahrung (Erfahrung mit Private Tax nicht nötig)

**Ziele** – Online-Steuererklärung ausfüllen  
– Verschlüsselte Übermittlung und Speicherung

**Inhalte** – Ausfüllen mit Eingabeassistent oder mit den Formularen  
– Belege hochladen  
– Prüfen (bearbeiten Sie allfällige Fehler und Hinweise mithilfe des Korrekturassistenten)  
– Steuererklärung abschliessen und übermitteln  
– Anmelden, um an einer offenen Steuererklärung weiterzuarbeiten

**Lernmethoden** – Theoretische Inputs  
– Praxisbeispiel  
– Austausch im Plenum

**Datum** **Dienstag, 28. Februar 2023**, 09.00–12.00 Uhr  
**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# «Kunst-Erlebnis» im Museum Rietberg

## Wie wirken Bilder?

**Leitung** **Elisabeth Glenck-Kuster,**  
Germanistin, Psychotherapeutin ASPV, Kunsttherapeutin  
**Bruno Wirth,**  
Psychotherapeut ASPV, Kunsttherapeut,  
ehem. Ausbildungsleiter für Kunsttherapie am iac in Zürich

**Anmerkungen** Die Eintrittskosten für das Museum Rietberg werden durch uns übernommen. Falls Sie AHV/IV beziehen, die KulturLegi haben oder «Raiffeisen Member Plus» sind, bitten wir Sie, die entsprechenden Nachweise mitzubringen. Dadurch helfen Sie uns, Kosten zu sparen.

- Ziele**
- Die Teilnehmenden machen die Erfahrung eines sehr persönlichen Zugangs zu Kunst, zu Bildern, zu Skulpturen
  - Sie erleben eine Erweiterung Ihrer gestalterischen Ausdrucksmöglichkeiten
  - Der spielerische Umgang mit Kunstwerken schafft Unmittelbarkeit im Kontakt mit Kunst
  - Der Austausch in der Gruppe und damit die Erfahrung verschiedener Sichtweisen erweitert den Wahrnehmungshorizont

**Inhalte** Verschiedene Bildsprachen aus Afrika, Japan oder China sind Quellen von Inspiration. Sie regen an zu unerwarteten Sichtweisen, allen voran Figuren aus Holz, Ton oder Bronze.

- Lernmethoden**
- Wechselspiel zwischen Eindruck und Ausdruck
  - Schreiben kurzer Texte
  - Kleine gestalterische Übungen
  - Austausch in Gruppengesprächen

**Datum** **Freitag, 3. März 2023, 10.00–17.00 Uhr**

**Ort** Museum Rietberg  
Gablerstrasse 15, 8002 Zürich

# Humor und Schlagfertigkeit im Alltag

Mit Witz und Selbstvertrauen  
sofort richtig reagieren

**Leitung** **Heinz Bachmann**, Erwachsenenbildner, Trainer und Coach

**Ziele** Sie werden schlagfertiger und lernen, wie man mit Spass und Selbstvertrauen besser und wirkungsvoller reagieren kann.

**Inhalte**

- Humor und Spass im täglichen Leben
- Einfluss des Humors auf die Gesundheit
- So werden Sie ab sofort schlagfertiger
- Wie Sie Hemmungen abbauen
- So fällt Ihnen nie mehr erst zu Hause die richtige Antwort ein
- Ein bisschen frech sein erhöht das Selbstvertrauen
- Die Tricks der Profis in Wortgefechten
- Praxisbeispiele aus dem Alltag

**Lernmethoden**

- Lehrgespräch
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Praktische Tipps und Anregungen

**Datum 1** **Montag, 6. März 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

**Datum 2** **Freitag, 13. Oktober 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

# Jetzt weiss ich endlich, wie ich und andere ticken

**Leitung** **Heinz Bachmann**, Erwachsenenbildner, Trainer und Coach

**Ziele** Sie lernen die verschiedenen Persönlichkeitstypen kennen, können sich selbst richtig einordnen und kennen Ihr Persönlichkeitsprofil. Sie lernen, auf Ihre Gesprächspartner «typengerecht» einzugehen, und können sich dadurch adäquat verhalten.

**Inhalte**

- Was nützen mir fundierte Menschenkenntnisse?
- Selbsterkenntnis als Grundlage für fundierte Menschenkenntnisse
- Die verschiedenen Persönlichkeitsmerkmale
- Was bin ich für ein Persönlichkeitstyp?
- Wie erkenne ich die verschiedenen Persönlichkeitstypen?
- Die verschiedenen Merkmale und ihre Farbzusammenhänge
- Stärken und Defizite seiner Persönlichkeitsstrukturen erkennen
- Umgang mit anspruchsvollen Persönlichkeitstypen
- Gefahr des Schubladisierens und der Falscheinschätzung
- Wie schätze ich mich und andere richtig ein?
- Tipps und Anregungen für den privaten und beruflichen Alltag

**Lernmethoden**

- Inputreferat
- Einzelübungen mit Praxisbeispielen
- Austausch im Plenum

**Datum 1** **Freitag, 10. März 2023**, 09.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

**Datum 2** **Montag, 9. Oktober 2023**, 09.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Mit «SchweizMobil» Wanderungen und Velotouren planen

**Leitung** **Monika Fenner**, Leiterin Kinderbörse, Familienfrau  
**Ernst Fiechter**, Leiter Erwachsenensport Schweiz Wandern  
und Freiwilliger von PSZH

**Vorwissen**

- Gebrauch des Internets, Drucken und Abspeichern von Dokumenten
- Basiskenntnisse von Windows
- Registriert in «SchweizMobil plus»
- Die App «SchweizMobil» aufs Handy geladen

**Ziele**

- Sie lernen, wie die App «SchweizMobil» funktioniert
- Sie können mit dem Zeichnungstool von «SchweizMobil» Routen planen sowie Texte und Fotos einfügen
- Sie können geplante Touren ausdrucken

**Inhalte** Mit modernen Websites oder Applikationen können Velo- oder Wanderrouten sehr detailliert geplant werden. Sowohl als Tourenleiter/in für Wander- oder Velotouren als auch in Ihrer Freizeit kann dies eine grosse Hilfe sein. Im Kurs lernen Sie die Tourenplanung am Computer mit «SchweizMobil» kennen, sodass Sie bereit sind für Ihre nächste Tour.

**Lernmethoden**

- Inputreferat
- Einzelübungen mit Praxisbeispielen
- Austausch im Plenum

**Datum 1** **Dienstag, 21. März 2023, 13.30–17.00 Uhr**

**Datum 2** **Dienstag, 28. März 2023, 13.30–17.00 Uhr**

**Datum 3** **Dienstag, 3. Oktober 2023, 13.30–17.00 Uhr**

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich



# Seepferdchenpflege

Oder wie Sie neuroagil, selbstwirksam und leistungsfähig bleiben und Ihr Wohlbefinden steigern

**Leitung** **Röne Stäheli Hungerbühler**, Sozialarbeiter FH,  
zert. Neuroimagnations®-Coach, Mitarbeiter PSZH

- Ziele**
- Sie wissen, was Stress ist und wie er neuronale Fitness, Gedächtnis, Schlaf, Gefühle und das Wohlbefinden beeinflusst
  - Sie kennen Methoden, um Ihre neuronale Gesundheit aufrechtzuerhalten und zu verbessern

**Inhalte** Der Hippocampus (oder eben das Seepferdchen) ist eine der spannendsten Strukturen unseres Gehirns, wenn es um neuronale Fitness geht. Wer weiss, wie man sein «Seepferdchen» pflegt, erhält den Schlüssel zu mehr Stresskompetenz, neuronaler Agilität und mehr Wohlbefinden. Die Informationen und Methoden entsprechen den aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen.

- Lernmethoden**
- Fachinputs
  - Erlernen erprobter Methoden zur Stressbewältigung und Erlangung von neuronaler Agilität
  - Tipps zur Integration in den Alltag

**Datum** **Montag, 27. März 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Seh- oder Hörbeeinträchtigung im Alter

**Leitung** **Fatima Heussler**, Juristin, Gerontologin,  
Verein Kompetenz Sinnesbehinderung im Alter ([www.ksia.ch](http://www.ksia.ch))

**Vorwissen** Bringen Sie Ihre Erfahrungen mit seh- oder hörbeeinträchtigten Personen in den Kurstag mit.

**Ziele**

- Sie kennen Auswirkungen von Seh- oder Hörbeeinträchtigung
- Sie erkennen Einschränkungen von Kopf, Herz und Hand
- Sie kennen einfache Hilfsmittel für bessere Sicherheit und Selbständigkeit im Alltag, auch mit einer Sinnesbehinderung

**Inhalte**

- Wie wirken sich Augenerkrankungen oder Schwerhörigkeit im Alter im Alltag aus?
- Was haben Sehen und Hören mit Erinnern- und Entscheiden-Können zu tun?
- Führt Seh- oder Hörbeeinträchtigung notgedrungen zu Isolation oder Abhängigkeit?
- Wie können Sie Betroffene unterstützen?

**Lernmethoden**

- Referat mit Praxisbeispielen
- Diskussion
- Umsetzung in die Praxis – in Einzel- oder Gruppenarbeit

**Datum** **Freitag, 14. April 2023**, 14.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Hochsensible Kinder – wie Sie sie unterstützen und fördern können

**Leitung** **Bernhard Steiner**, Betriebsökonom, Coach, Mediator  
**Daniela Toupane**, Kommunikationsexpertin und Coach

- Ziele**
- Sie wissen, wie Sie Kindern helfen können, mit den Stolpersteinen der Hochsensibilität eloquent umzugehen
  - Sie wissen, wie Sie die Stärken hochsensibler Kinder stärken können
  - Sie entwickeln und erweitern Ihr Verständnis für die Qualitäten der Hochsensibilität

**Inhalte** Hochsensible Kinder reagieren stark auf Stimmungen, sie fühlen sich schneller angegriffen und sind verletzlicher als ihre Gspänli. Das liegt daran, dass sie mehr wahrnehmen als «weniger sensible» Kinder. Doch kann die vermeintliche Dünnhäutigkeit auch positiv genutzt werden? Wie können die Talente und die vielen Fähigkeiten gelebt werden?  
In diesem Kurs werden diese Punkte, wie auch weitere Merkmale der Hochsensibilität, z.B. das hohe Harmoniebedürfnis oder der Wunsch nach Ruhe, ausgeleuchtet. Sodass Sie mithelfen können, die Qualitäten zu fördern – denn Hochsensible waren früher die gefragten Berater der Fürsten und Königshäuser.

- Lernmethoden**
- Praktische Übungen
  - Erfahrungsaustausch
  - Kurzfilme
  - Erkenntnisse aus der Forschung

**Datum** **Freitag, 28. April 2023, 09.00–17.00 Uhr**

**Ort** Dienstleistungscenter Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Pflanzenheilkunde für zu Hause

Gesundheitsförderung für sie und ihn

**Leitung** **Patricia Arnold**, Pflegefachfrau HF, Dipl. Phytotherapeutin,  
Fachfrau für Wickel und Kompressen, Fachfrau für Aromapflege,  
Familienfrau  
**Martina Rohrer**, TCM-Therapeutin, Dipl. Phytotherapeutin,  
Fachfrau für Wickel und Kompressen, Familienfrau

**Anmerkungen** Bitte bringen Sie folgendes Material mit:

- Frotteehandtuch
- Waschlappen
- Küchentuch
- Grosser Schal

**Ziele**

- Sie bekommen einen Einblick in die Möglichkeiten der Pflanzenheilkunde für zu Hause
- Sie können die gelernten Anwendungen zu Hause einsetzen

**Inhalte** Praxisnah bekommen Sie eine Einführung in die Anwendung von Wickeln und Kompressen sowie pflanzlichen Arzneimitteln, z.B. in Form von Genuss- und Arzneimitteltees. Diese verschiedenen natürlichen Heilmittel lassen sich mit wenig Aufwand wirkungsvoll zu Hause einsetzen.

**Lernmethoden**

- Theoretische Inputs
- Praktische Anwendungen
- Erfahrungsaustausch

**Datum** **Freitag, 12. Mai 2023**, 09.00–17.00 Uhr  
**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

# Hängende Nägel – oder um die Ecke denken

Gewohnte Denkweise verlassen

**Leitung** **Mirjam Inauen**, Erwachsenenbildnerin, systemischer Coach und Beraterin

- Ziele**
- Merkmale und Hindernisse der Kreativität
  - Vorstellungskraft und Flexibilität erweitern
  - Kreativitätstechniken kennenlernen und ausprobieren
  - Gemeinsam Lösungsansätze erarbeiten oder optimieren

**Inhalte** Wer kreativ denkt, kann konstruktiver und offener mit anderen Menschen umgehen. Denn unkonventionelles Denken aktiviert Entscheidungen und lässt uns Probleme aus einem anderen Blickwinkel betrachten und mit neuen Erkenntnissen verknüpfen. Regen Sie Ihr kreatives Potential an und stellen Sie Ihr Querdenken auf die Probe – mit experimentellen und auch logischen Herausforderungen, Übungen und Techniken.

- Lernmethoden**
- Kurzinputs
  - Einzel- und Gruppenübungen
  - Austausch und Diskussionen

**Datum 1** **Montag, 15. Mai 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

**Datum 2** **Freitag, 22. September 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

# Märchen

## Märchen frei erzählen lernen

**Leitung** **Rahel Roth**, Märchenerzählerin  
**Monika Wieland**, Märchenerzählerin

**Anmerkungen** Der Kurs findet an zwei Halbtagen statt. Am ersten Halbttag werden Ihnen Grundlagen vermittelt und Praxisbeispiele aufgezeigt. Am zweiten Halbttag erzählen Sie in der Runde ein vorbereitetes Märchen und erhalten Feedback.

- Ziele**
- Sie sind vertraut mit den Unterschieden von Kunst- und Volksmärchen
  - Sie setzen sich lustvoll mit dem Symbolgehalt von Märchen auseinander
  - Es gelingt Ihnen, mithilfe des Märchenkreises frei und lebendig ein Märchen zu erzählen

**Inhalte** Sie lernen, Ihren Freunden, Ihrer Familie, Ihren Kindern und Enkelkindern oder den Schulkindern Märchen frei und lebendig zu erzählen. Sie entdecken Ihren Erzählstil und schaffen mit einfachen Mitteln eine gelungene Erzählatmosphäre.

- Lernmethoden**
- Fachinput
  - Praxisbeispiele
  - Erzählen eines Märchens

**Datum** **12. und 23. Juni 2023**  
(12.6. Theorieblock/23.6. Praxisteil [jeder erzählt ein Märchen])  
14.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

# Das glückliche Herz

## Wie wir positiv auf unser Herz einwirken können

**Leitung** **Susan Reinert Rupp**, Trainerin und Coach für Achtsamkeit und Lebensfreude, Betriebsökonomin FH, ehem. Altersbeauftragte

- Ziele**
- Sie wissen, was die Herzratenvariabilität ist und wie Sie diese beeinflussen können
  - Sie kennen die vier Herzqualitäten
  - Sie können Ihr Herz als Entscheidungshilfe nutzen
  - Sie kennen viele praktische Übungen und Meditationen, die Sie im Alltag üben und vertiefen können

**Inhalte** Das Herz nimmt in vielen Weisheitstraditionen eine wichtige Stellung ein. Immer mehr ist sich auch die moderne Wissenschaft bewusst, wie wichtig unser Herzzentrum für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. An diesem Seminar lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, positiv auf Ihr Herz einzuwirken und dadurch gelassener, glücklicher und gesünder leben zu können.

- Lernmethoden**
- Theorie-Inputs
  - Einzelreflexion
  - Paar- und Gruppenarbeit
  - Geführte Meditationen

**Datum 1** **Montag, 19. Juni 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich

**Datum 2** **Montag, 2. Oktober 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland  
Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

# Dankbarkeit – eine wirkungsvolle Glücksstrategie

**Leitung** **Susan Reinert Rupp**, Trainerin und Coach für Achtsamkeit und Lebensfreude, Betriebsökonomin FH, ehem. Altersbeauftragte

**Ziele** Sie lernen, wie Sie Dankbarkeit entwickeln können

**Inhalte** An diesem Tag befassen wir uns mit vielfältigen Möglichkeiten, wie wir für Kleines und Grosses Dankbarkeit entwickeln und in unserem Leben zum Ausdruck bringen können.  
Lassen Sie sich inspirieren von der Magie der Dankbarkeit!

**Lernmethoden**

- Theorie-Inputs
- Einzelreflexion
- Paar- und Gruppenarbeit
- Kreativarbeit
- Geführte Meditationen

**Datum** **Montag, 3. Juli 2023**, 09.00–17.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich



# Ernährung im Alter

## Gut ernährt in allen Phasen des Alterns

**Leitung** **Fabienne Schaller**, MSc BFH in Ernährung und Diätetik, Ernährungsberaterin (SVDE)

- Ziele**
- Sie lernen Veränderungen des Ernährungszustands und sich daraus ergebende Herausforderungen in Bezug auf das Altern kennen
  - Sie wissen, was die Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung im Alter sind und wie man diese praktisch im Alltag umsetzt
  - Sie lernen, den eigenen Ernährungszustand einzuschätzen

- Inhalte**
- Veränderungen des Ernährungszustands im Alter sowie Wissen zur adäquaten Ernährung in verschiedenen Lebenslagen
  - Ernährungszustand und Umsetzung der ausgewogenen Ernährung im Alter

- Lernmethoden**
- Inputreferate
  - Praktische Workshops

**Datum** **Montag, 16. Oktober 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Dienstleistungszentrum Stadt Zürich  
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich



# Weiterbildung

Informatik

# Passwörter einfach verwalten

Nur noch ein Passwort  
auswendig kennen müssen!

**Leitung** **Priska Dabkowska**, Soziokulturelle Animatorin FH,  
Erwachsenenbildnerin, Social-Media-interessierte  
Brückenbauerin

**Anmerkungen** Wenn Sie es wünschen, dürfen Sie Ihren eigenen Laptop oder  
Ihr Tablet für den Kurs mitnehmen. Bringen Sie in jedem Fall Ihr  
Smartphone und Ihr Smartphone-Ladekabel mit.

**Vorwissen** Sie kennen Ihr Passwort für den App Store (iPhone)  
oder Google Play (andere Smartphones).

**Ziele**

- Orientierung im Programm SecureSafe
- Wissen, wie Passwörter im Programm zu verwalten sind

**Inhalte** Mithilfe des Programms SecureSafe verwalten Sie Ihre Pass-  
wörter, die bis anhin unsicher und unstrukturiert in Ihrem  
Notizheft oder Ihrer Agenda waren. Sie erstellen unter Anleitung  
Ihren persönlichen Account und erfassen Ihre Passwörter  
aus dem Notizbuch darin. Anschliessend laden Sie die App  
auf Ihr Smartphone und haben somit Ihre Passwörter immer  
strukturiert und elektronisch dabei.

**Lernmethoden**

- Kurzreferate
- Begleitete Übungen
- Erfahrungsaustausch
- Fragerunde

**Datum 1** **Dienstag, 21. Februar 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 2** **Dienstag, 19. September 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Cloud-Speicher kennenlernen und nutzen

**Leitung** **Yvonne Leiggener**, Ausbildungsleiterin

- Ziele**
- Sie kennen Cloud-Speicher und deren Sicherheitsaspekte
  - Sie können auf Daten von überall zugreifen und sie mit anderen teilen

- Inhalte**
- Verschiedene Cloud-Datenspeicher kennen lernen und deren Vor- und Nachteile beurteilen
  - Wichtige Sicherheitsaspekte beim Umgang mit Online-Speichern beachten und abwägen
  - Cloud-Speicher installieren, nutzen und Daten freigeben für andere Nutzer

- Lernmethoden**
- Inputs mit Erklärungen zum Thema
  - Einzelübungen mit Praxisbeispielen
  - Austausch im Plenum

**Datum 1** **Donnerstag, 23. Februar 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 2** **Donnerstag, 23. März 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 3** **Donnerstag, 1. Juni 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 4** **Donnerstag, 28. September 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Windows 11 anpassen und nutzen

**Leitung** Yvonne Leiggener, Ausbildungsleiterin

**Ziele** Windows 11 kennen und optimal für die eigenen Bedürfnisse einrichten, mit der Bedienung vertraut werden

**Inhalte**

- Elemente und Funktionen von Windows 11 effizient nutzen und an eigene Bedürfnisse anpassen
- Widgets und Apps nutzen, Fenster anordnen, das Internet gekonnt nutzen mit Edge Chromium oder Mozilla Firefox
- Datenschutz in Windows 11 einstellen, um die Privatsphäre besser zu schützen

**Lernmethoden**

- Inputs mit Erklärungen zum Thema
- Einzelübungen mit Praxisbeispielen
- Austausch im Plenum

**Datum 1** **Donnerstag, 9. März 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 2** **Donnerstag, 13. Juli 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Smartphones: iPhone anpassen und nutzen

**Leitung** **Albino Pallotta**, Inhaber und Geschäftsführer Helpgate

**Anmerkungen** Der Kurs ist **nur** für iPhones geeignet.  
Android-Telefone werden im Kurs nicht behandelt.

**Vorwissen**

- Das iPhone ist eingerichtet und betriebsfähig
- Das Passwort der Apple-ID ist bekannt
- Die SIM-PIN ist bekannt oder deaktiviert
- Von Vorteil: ein Abo mit Datenflatrate

**Ziele**

- Einrichten des iPhones nach eigenen Wünschen
- iPhone gekonnt nutzen mit den wichtigsten Apps

**Inhalte**

- Wichtigste Elemente und Bedienung des iPhones
- Persönliche Anpassungen des iPhones vornehmen
- Kommunizieren mit Telefon, Textnachrichten, E-Mail
- Apps finden, installieren und nutzen
- Allenfalls weitere Themen, nach Wunsch der Teilnehmenden

**Lernmethoden**

- Inputs mit Erklärungen zu Themen und Präsentation
- Einzelübungen mit Praxisbeispielen
- Austausch im Plenum

**Datum 1** **Donnerstag, 30. März 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 2** **Dienstag, 5. September 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Smartphones: Android-Phone anpassen und nutzen

**Leitung** Karin Fischli, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

**Anmerkungen** Der Kurs ist **nur** für Android-Telefone geeignet.  
iPhones werden im Kurs nicht behandelt.

**Ziele** Das Android-Phone gekonnt nutzen, mit den wichtigsten Apps  
und nach seinen eigenen Wünschen einrichten

**Inhalte**

- Wichtigste Elemente und Bedienung des Android-Phones (Samsung, Huawei)
- Persönliche Anpassungen des Android-Phones vornehmen
- Kommunizieren mit Telefon, Textnachrichten, E-Mail
- Apps auf dem Android-Phone installieren
- Fotografieren und Fotos betrachten

**Lernmethoden**

- Inputs mit Erklärungen zu Themen und Präsentation
- Einzelübungen mit Praxisbeispielen
- Eingehen auf individuelle Fragen

**Datum 1** Dienstag, 4. April 2023, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 2** Dienstag, 14. November 2023, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich



# Smartphone-Fotografie

## Der einfache Weg zum guten Bild

**Leitung** **Jonas Wiemann,**  
Inhaber von Wiemann & Wiemann Mediendesign

- Ziele**
- Grundlagen kennen: Smartphone-Einstellungen, Bildaufbau, Tiefenunschärfe, Lichteffekte und Perspektive
  - Erlernen des richtigen Umgangs mit der Smartphone-Kamera
  - Kennenlernen bekannter Internetplattformen für Fotografien

**Inhalte** Schön gestaltete Fotos von der Natur und Tieren oder ausdrucksstarke Landschaftsaufnahmen verlangen nicht zwingend nach einer teuren Fotoausrüstung. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie unter professioneller Anleitung, was Ihr Smartphone alles möglich macht. Die richtigen Einstellungen am Gerät und Tipps zur Bildgestaltung eröffnen neue, kreative Möglichkeiten mit der allzeit bereiten Alltagskamera: dem Smartphone. Nach einer Einführung in die wichtigsten Grundlagen folgen praktische Übungen im Freien im Botanischen Garten.

- Lernmethoden**
- Tipps zu Kameraeinstellungen
  - Praktische Übungen in der Gruppe
  - Kreative Erstellung von Fotos (Einzelarbeit)
  - Präsentation der besten Fotos und Analyse der Arbeiten

**Datum 1** **Dienstag, 11. April 2023, 09.00–12.00 Uhr**

**Datum 2** **Dienstag, 24. Oktober 2023, 09.00–12.00 Uhr**

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Internet gekonnt nutzen

**Leitung** Karin Fischli, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

- Ziele**
- Internetprogramme an eigene Bedürfnisse anpassen
  - Gezielt Internetdienste nutzen
  - Sich selbst und seine Privatsphäre schützen

**Inhalte** Internetbrowser für eigene Anforderungen einrichten.  
Reisen buchen, Fahrpläne nutzen, Einkaufen im Netz,  
Wissen abrufen etc. Sicherheit und Datenschutz im Netz.

- Lernmethoden**
- Inputs mit Erklärungen zu Themen und Beamer-Präsentation
  - Einzelübungen mit Praxisbeispielen
  - Austausch im Plenum

**Datum** Dienstag, 18. April 2023, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Bildbearbeitung für Einsteiger

Fotos optimieren mit  
einfachen Werkzeugen

**Leitung** **Yvonne Leiggener**, Ausbildungsleiterin

**Vorwissen** Gute Computer-Grundkenntnisse inkl. Umgang mit Dateien und Ordnerstruktur

**Ziele** Grundlagen für digitale Bilder kennen und Fotos verbessern mit dem kostenlosen Tool Paint.net.

**Inhalte**

- Wichtige Grundlagen zu digitalen Bildern
- Bilder bearbeiten mit verschiedenen Werkzeugen:  
Bildgrösse ändern, Fotos ausrichten und zuschneiden,  
Helligkeit, Kontrast und Farbe optimieren, Bilder schärfen  
und retuschieren

**Lernmethoden**

- Inputs mit Erklärungen zu Themen
- Einzelübungen mit Praxisbeispielen
- Austausch im Plenum

**Datum** **Donnerstag, 27. April 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# IT-Sicherheit im Alltag

## Erklärungen und Tipps

**Leitung** **Sebastian Schäffer**, Senior Security Engineer,  
Security Consultant, BSI-Informationssicherheitsbeauftragter,  
Dipl. Wirtschaftsinformatiker HF

- Ziele**
- Sie kennen gängige Begrifflichkeiten und nützliche Tipps bezüglich IT-Sicherheit im Alltag
  - Sie wissen, wie Sie sich schützen können

- Inhalte**
- In einer Welt, in der vieles via Smartphone, Internet, E-Mail und andere digitale Angebote geschieht, wird die IT-Sicherheit (ein Schutz gegen betrügerische Aktivitäten) immer wichtiger
  - Was versteht man unter IT-Sicherheit?
  - Erklärung von gängigen Begriffen
  - Übersicht über die Geschichte der IT-Sicherheit
  - Wie schütze ich mich gegen einen Angriff?
  - Auswirkungen und Beispiele aus dem Alltag
  - Mögliche Ursachen und Schwachstellen
  - Wen kann es treffen?
  - Wieso wird wer zum Opfer? Kann es auch mich treffen?

- Lernmethoden**
- Input
  - Praxisbeispiele
  - Diskussion

**Datum 1** **Donnerstag, 4. Mai 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Datum 2** **Dienstag, 7. November 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Excel Basic

## Zahlentabellen mit einfachen Berechnungen

**Leitung** **Yvonne Leiggener**, Ausbildungsleiterin

**Ziele** Wesentliche Funktionen von Excel zur Erstellung und Berechnung von Tabellen kennen und anwenden

**Inhalte**

- Text und Zahlen in Tabellen eingeben und bearbeiten
- Verschiedene Berechnungen mit Zahlen in Tabellen durchführen
- Die Tabelle ansprechend gestalten, Seitenlayout einrichten und ausdrucken

**Lernmethoden**

- Inputs mit Erklärungen
- Einzelübungen mit Praxisbeispielen
- Austausch im Plenum

**Datum** **Donnerstag, 11. Mai 2023**, 09.00–12.00 Uhr  
**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Excel Intermediate

## Arbeitsmappe mit Tabellen und Verknüpfungen

**Leitung** **Yvonne Leiggener**, Ausbildungsleiterin

**Vorwissen** Grundkenntnisse zur Eingabe, Bearbeitung und Gestaltung von Text und Zahlen in Excel-Tabellen

**Ziele** In einer Excel-Arbeitsmappe mit mehreren Tabellen arbeiten und Informationen in verschiedenen Tabellen verbinden

**Inhalte**

- Arbeitsmappe mit mehreren Tabellen erstellen
- Tabellenblätter benennen, einfügen, kopieren und drucken
- Zellen in diversen Tabellen verknüpfen

**Lernmethoden**

- Inputs mit Erklärungen
- Einzelübungen mit Praxisbeispielen
- Austausch im Plenum

**Datum** **Donnerstag, 15. Juni 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Word – Grundlagen

## Effizienter arbeiten mit Word 2016

**Leitung** **Karin Fischli**, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

**Vorwissen** Basiskenntnisse von Windows

- Ziele**
- Mit einfachen Mitteln die Grundlagen von Word kennenlernen, um effizient zu arbeiten
  - Formatieren von Texten und Bildern, diese bewusst einsetzen und dadurch Ihre Dokumente optimieren

- Inhalte**
- Leichter navigieren mit Tastenkombinationen
  - Texte professionell formatieren (Einzüge und Absatzformatierung)
  - Mit Tabulatoren und Tabellen korrekt umgehen
  - Seitenlayout einrichten
  - Illustrationen (Grafiken, SmartArt) passend einsetzen

- Lernmethoden**
- Inputs mit Erklärungen und Präsentation
  - Einzelübungen mit Praxisbeispielen
  - Austausch im Plenum

**Datum** **Dienstag, 31. Oktober 2023**, 09.00–12.00 Uhr

**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich

# Word – Aufbau

Effizienter arbeiten mit den fortgeschrittenen Funktionen von Word 2016

**Leitung** Karin Fischli, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

**Vorwissen** Basiskenntnisse von Windows und Word-Grundlagen

- Ziele**
- Die erweiterten Funktionen von Word kennenlernen, um anspruchsvolle Dokumente zu erstellen
  - Automatisieren von Abläufen in umfangreichen Dokumenten mit Hilfsmitteln wie Formatvorlage, Kopf- und Fusszeile und Inhaltsverzeichnis

- Inhalte**
- Formatvorlagen zuweisen und ändern
  - Inhaltsverzeichnis einfügen und anpassen
  - Bilder beschriften und Abbildungsverzeichnis erstellen
  - Seriendruck (Briefe und Etiketten) erstellen

- Lernmethoden**
- Inputs mit Erklärungen zum Thema
  - Einzelübungen mit Praxisbeispielen
  - Austausch im Plenum

**Datum** Dienstag, 28. November 2023, 09.00–12.00 Uhr  
**Ort** Geschäftsstelle Pro Senectute Kanton Zürich  
Forchstrasse 145, 8032 Zürich



# Führungen

Nah dran

# Architekturführung Kunsthhaus Zürich

**Inhalte** Das Kunsthhaus wurde 1910 am Heimplatz errichtet. Seither wurde es mehrfach erweitert. Erstmals durch den Kunsthhaus-Architekten Karl Moser im Jahr 1925. 1958 kamen der von den Gebrüdern Pfister geplante, frei unterteilbare grosse Ausstellungssaal, das Auditorium und das Restaurant hinzu, 1976 folgte der Anbau von Erwin Müller. Mit dem von David Chipperfield entworfenen, lichtdurchfluteten Neubau gewinnt die Idee der Zürcher Kunstgesellschaft, ein Museum des 21. Jahrhunderts zu schaffen, eine puristisch-elegante Form und das Kunsthhaus ist nun das grösste Kunstmuseum der Schweiz. Diese Architekturführung beschäftigt sich mit allen Erweiterungsbauten von Moser bis Chipperfield und führt vom Bestandsgebäude über die Passage bis zur Chipperfield-Erweiterung.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum 1** **Mittwoch, 15. Februar 2023**, 14.00–15.30 Uhr

**Datum 2** **Freitag, 10. November 2023**, 10.15–11.45 Uhr

**Ort** Kunsthhaus Zürich  
Heimplatz 1, 8001 Zürich

# Rega-Center Flughafen Zürich

## Besichtigung des Hauptsitzes der Schweizer Luftrettung

**Inhalte** Die Rega ist zur Stelle, wenn schnelle und fachkundige medizinische Hilfe nötig ist. Doch wie funktioniert dieses Schweizer Traditionsunternehmen? Auf der Führung durch das Rega-Center lernen Sie mehr über die Geschichte der Luftrettung, Sie können die Einsatzzentrale besuchen und Hangar, Helikopter sowie – nach Möglichkeit – Ambulanzjets besichtigen.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum 1** **Mittwoch, 15. März 2023, 15.15–17.15 Uhr**

**Datum 2** **Donnerstag, 31. August 2023, 17.45–19.45 Uhr**

**Ort** Rega-Center Kloten  
Zürich Flughafen, 8058 Zürich

# Werftführung bei der Zürichsee- Schiffahrtsgesellschaft

**Inhalte** Pensionierte Schiffskapitäne der Zürichsee-Schiffahrtsgesellschaft zeigen Ihnen die Werft und führen Sie an Orte, die Laien normalerweise nicht zu sehen bekommen: u.a. ins Steuerhaus und in den Motorenraum der Schiffe. Dazu plaudern sie aus dem Nähkästchen und spinnen etwas Seemannsgarn.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum** **Mittwoch, 22. März 2023**, 14.00–16.00 Uhr  
**Ort** Zürichsee-Schiffahrtsgesellschaft (ZSG)  
Mythenquai 333, 8038 Zürich

# Hauptbahnhof Zürich

## Der Dreh- und Angelpunkt für Reisende

**Inhalte** Über 450 000 Fahrgäste reisen täglich über «Züri HB». Doch der grösste Schweizer Bahnhof bietet auch 365 Tage im Jahr Einkaufsmöglichkeiten und Dienstleistungen an. All dies ist nur möglich dank einer ausgeklügelten Infrastruktur und ebensolcher Technik.  
Erfahren Sie auf der Tour durch den Zürcher Hauptbahnhof Spannendes über dessen Geschichte und Bedeutung und erhalten Sie einen Blick hinter die Kulissen.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum 1** **Mittwoch, 29. März 2023**, 14.00–16.00 Uhr

**Datum 2** **Montag, 4. September 2023**, 10.00–12.00 Uhr

**Ort** Zürich Hauptbahnhof  
Bahnhofplatz, 8001 Zürich

# Rundgang Europaallee

**Inhalte** Nach gut 10-jähriger Bauzeit wurde die Europaallee 2021 fertiggestellt. Wollen Sie mehr erfahren über die Geschichte und die Entwicklung dieses neuen Stadtteils? Cornelia Alb ([www.albprojekte.ch](http://www.albprojekte.ch)), ausgewiesene Europaallee-Kennerin, nimmt Sie mit auf einen Rundgang der besonderen Art und erzählt Geschichten rund um die Entwicklung, die Nutzung und die Angebote des neuen Quartiers am Hauptbahnhof von Zürich. Wir werden hinter die Kulissen schauen und besondere Plätze und Perspektiven entdecken. Damit Sie kein Detail verpassen, benützt Cornelia Alb ein Mikrofon mit Lautsprecher.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum 1** **Mittwoch, 12. April 2023**, 14.00–16.00 Uhr

**Datum 2** **Donnerstag, 6. Juli 2023**, 16.00–18.00 Uhr

**Ort** Ecke Sihlpostgasse/Lagerstrasse  
(gleich neben dem Restaurant Più), 8004 Zürich

# Zürich von unten

## Auf den Spuren im Untergrund

**Inhalte** Wer Zürich zu kennen glaubt, wird überrascht sein. Denn unter dem Boden eröffnet sich eine ganz neue Welt, die die Limmatstadt von einer neuen Seite zeigt. Vergraben in Erde und Lehm und in Vergessenheit geraten, verbergen sich hier unerwartete Geheimnisse und Schätze! Dank der soliden Bauweise der Römer ist einiges erhalten geblieben und auch die Karolinger haben Spuren hinterlassen, ebenso wie Mönche, Nonnen und verschiedene mittelalterliche Institutionen. Entdecken Sie auf dieser aussergewöhnlichen Stadtführung Zürich neu.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum 1** **Mittwoch, 19. April 2023, 13.30–15.30 Uhr**

**Datum 2** **Mittwoch, 27. September 2023, 13.30–15.30 Uhr**

**Ort** Central, vor Eingang Polybahn  
Central, 8001 Zürich

# Mythos Töss

## Frauenstadtrundgang Winterthur

**Inhalte** Lassen Sie sich von unseren kostümierten Rundgängerinnen auf einer Zeitreise durch die Geschichte begleiten: Erfahren Sie, wie das Kloster Töss zum Schauplatz eines Liebesdramas wurde, welche Folgen die Industrialisierung für die Dorf-gemeinde hatte und wie der Stadtteil durch den Bau des «Zentrum Töss» 1970 zur modernen Minicity wurde. Begegnen Sie unter anderem der Nonne Ita von Wetzikon, den reformwilligen Sozialdemokratinnen Marie Huber und Anna Jud, der «Schnupftrücke»-Wirtin Maria Schneider und weiteren spannenden Personen, die mit ihren Erzählungen zum Mythos Töss beitragen.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum** Termine werden im Januar 2023 auf [www.pszh.ch/freiwillig/kurse](http://www.pszh.ch/freiwillig/kurse) publiziert

**Ort** Bushaltestelle Zentrum Töss (stadtauswärts)  
8406 Winterthur



# Sozialer Rundgang durch Zürich mit «Surprise»

Lernen Sie Zürich von einer anderen Seite kennen

**Inhalte** Die Verkäuferinnen und Verkäufer des Strassenmagazins «Surprise» sind aus dem Stadtbild kaum wegzudenken. Doch kaum jemand kennt ihre Geschichte. Auf den sozialen Stadtrundgängen erzählen die Armutsbetroffenen und teilweise obdachlosen Menschen – die Experten der Strasse – aus ihrem Alltag und zeigen Orte, an denen man sonst achtlos vorübergeht. Sie führen die Besucherinnen und Besucher in ihr öffentliches Wohnzimmer oder zum privaten Notschlafplatz. Gemeinsam haben die Stadtführer eine Mission: Sie wollen Vorurteile abbauen.

Thema 1: Wege aus der Sucht (Datum 1)

Thema 2: Schattenwelten (Datum 2)

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum 1** Termin wird im Januar 2023 auf [www.pszh.ch/freiwillig/kurse](http://www.pszh.ch/freiwillig/kurse) publiziert  
14.00–16.00 Uhr

**Ort** Zürich Hauptbahnhof, unter dem Bahnhofsengel  
Bahnhofplatz, 8001 Zürich

**Datum 2** Termin wird im April 2023 auf [www.pszh.ch/freiwillig/kurse](http://www.pszh.ch/freiwillig/kurse) publiziert  
14.00–16.00 Uhr

**Ort** St.-Jakobs-Kirche (am Stauffacher), Haupteingang  
Stauffacherstrasse 8/10, 8004 Zürich

# Zoo Zürich

## Tiere hautnah

**Inhalte** Der Zoo Zürich ist mit seinen verschiedenen Tierarten und ihren Lebensräumen ein Schaufenster zur Natur. Auf dem Rundgang mit Mitgliedern des Freiwilligenteams Zoo Zürich erfahren Sie Aktuelles und Hintergründe zu den Tieren und zum Zoo Zürich. Nach einer kleinen Stärkungspause im Restaurant Pantanal lernen Sie die Tiergruppe der Reptilien im Rahmen einer Tierpräsentation hautnah kennen.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum 1** **Dienstag, 23. Mai 2023**, 13.30–16.45 Uhr

**Datum 2** **Dienstag, 29. August 2023**, 13.30–16.45 Uhr

**Ort** Zoo Zürich, Haupteingangsbereich  
Zürichbergstrasse 221, 8044 Zürich

# Mühlenwanderung Andelfingen

**Inhalte** Andelfingen – das Dorf mit sechs Mühlen und einem verzweigten Mühlenbachsystem, der Kirche, dem Schlosspark und der historischen Schlossgasse – ist schweizweit einmalig und deswegen jederzeit einen Besuch wert. In südöstlicher Richtung von Andelfingen liegt in ca. 25 Meter Tiefe ein riesiger Grundwassersee. Sein Wasser speist jahrein, jahraus den Mülibach und treibt auch die Haldenmühle, die letzte noch in Betrieb stehende Andelfinger Mühle, an. Die Führung folgt dem Wasserlauf des intakten Kanalsystems quer durch den historischen Dorfkern, vorbei an lauschigen Winkeln und verborgen plätscherndem Wasser. Begleitet von vielseitigen Informationen über die Geschichte der Gebäude und Mühlen.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum** **Donnerstag, 22. Juni 2023, 09.00–12.00 Uhr**  
**Ort** Bahnhof Andelfingen  
8450 Andelfingen

# Rundgang sauberes Wasser

Entdecken Sie das  
Klärwerk Werdhölzli

**Inhalte** Erleben Sie, wie Abwasser zu klarem Wasser wird, und schauen Sie den Fachleuten von Entsorgung + Recycling Zürich im Klärwerk Werdhölzli über die Schulter: Jeden Tag reinigen sie zwischen 150 000 und 500 000 Kubikmeter Abwasser und leiten es sauber in die Limmat. In vier Reinigungsstufen holen sie alle festen und gelösten Schmutzstoffe aus dem Abwasser und verwerten die Rückstände ökologisch sinnvoll – damit der natürliche Wasserkreislauf geschützt bleibt.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind. Ziehen Sie gute, **geschlossene** Schuhe an.

**Datum** **Mittwoch, 28. Juni 2023**, 14.00–16.00 Uhr

**Ort** Klärwerk Werdhölzli  
Bändlistrasse 108, 8064 Zürich

# Botanischer Garten Grüningen

**Inhalte** Der Botanische Garten Grüningen wurde 1961 etwas ausserhalb des Siedlungsgebietes auf einem Endmoränenhügel des ehemaligen Linthgletschers angelegt. Auf 1,7 ha finden sich rund 3000 Arten und Sorten. Nebst beliebten Gartenpflanzen und einheimischen Arten werden auch seltene und exotische Bäume, Zwergsträucher und Stauden aus der ganzen Welt präsentiert. Im 2012 neu eröffneten Gewächshaus gedeihen tropische und subtropische Nutz- und Zierpflanzen sowie viele Begonienarten.

**Anmerkungen** Bitte beachten Sie, dass Sie während der ganzen Führung zu Fuss unterwegs sind.

**Datum** **Mittwoch, 6. September 2023**, 14.00–15.00 Uhr  
**Ort** Botanischer Garten Grüningen  
Im Eichholz 1, 8627 Grüningen

## Melden Sie sich ganz einfach an.

Die Kursanmeldung erfolgt am einfachsten und schnellsten online über

[www.pszh.ch/freiwillig/kurse](http://www.pszh.ch/freiwillig/kurse)

- Suchen Sie den für Sie passenden Kurs. Sie können nach Kategorie, Wochentag und Durchführungsort filtern.
- Klicken Sie den gewünschten Kurs an, um Genaueres darüber zu erfahren.
- Möchten Sie den Kurs besuchen? «Anmelden» drücken und das Anmeldeformular ausfüllen.
- Sie erhalten eine automatisch generierte Anmeldebestätigung. Die definitive Kursbestätigung schicken wir Ihnen spätestens drei Wochen vor dem Kurs zu.
- Übrigens: In der Spalte rechts finden Sie ein Ampelsystem, das angibt, ob es noch freie Plätze gibt.

**Grün:** Freie Plätze  
**Orange:** Warteliste  
**Rot:** Anmeldefrist abgelaufen/keine Plätze

Wir empfehlen Ihnen, sich auf die Warteliste setzen zu lassen. Einerseits gibt es relativ häufig Abmeldungen und damit die Chance auf einen Platz, andererseits signalisieren Sie uns so, dass der Kurs gefragt ist, und wir können das bei der Planung berücksichtigen.

Sie haben keinen Zugang zum Internet? Dann melden Sie sich mit den Talons am Ende des Programmheftes an. Anmeldungen per Telefon werden nicht entgegengenommen.

# Anmeldeformular

Bitte für jeden Kurs ein separates Formular ausfüllen

**Kurstitel** \_\_\_\_\_

**Datum** \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

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 sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

# Anmeldeformular

Bitte für jeden Kurs ein separates Formular ausfüllen

**Kurstitel** \_\_\_\_\_

**Datum** \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

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 sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

Bitte  
frankieren

Pro Senectute Kanton Zürich  
Geschäftsstelle  
Kurswesen Freiwilligenarbeit  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich

Bitte  
frankieren

Pro Senectute Kanton Zürich  
Geschäftsstelle  
Kurswesen Freiwilligenarbeit  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich



# Anmeldeformular

Bitte für jeden Kurs ein separates Formular ausfüllen

**Kurstitel** \_\_\_\_\_

**Datum** \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

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 sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

# Anmeldeformular

Bitte für jeden Kurs ein separates Formular ausfüllen

**Kurstitel** \_\_\_\_\_

**Datum** \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

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 sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

Bitte  
frankieren

Pro Senectute Kanton Zürich  
Geschäftsstelle  
Kurswesen Freiwilligenarbeit  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich

Bitte  
frankieren

Pro Senectute Kanton Zürich  
Geschäftsstelle  
Kurswesen Freiwilligenarbeit  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich

# Anmeldeformular

Bitte für jeden Kurs ein separates Formular ausfüllen

**Kurstitel** \_\_\_\_\_

**Datum** \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

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 sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

# Anmeldeformular

Bitte für jeden Kurs ein separates Formular ausfüllen

**Kurstitel** \_\_\_\_\_

**Datum** \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

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 sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

Bitte  
frankieren

Pro Senectute Kanton Zürich  
Geschäftsstelle  
Kurswesen Freiwilligenarbeit  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich

Bitte  
frankieren

Pro Senectute Kanton Zürich  
Geschäftsstelle  
Kurswesen Freiwilligenarbeit  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich

# Anmeldeformular

Bitte für jeden Kurs ein separates Formular ausfüllen

**Kurstitel** \_\_\_\_\_

**Datum** \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

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 sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

# Anmeldeformular

Bitte für jeden Kurs ein separates Formular ausfüllen

**Kurstitel** \_\_\_\_\_

**Datum** \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebestätigung erhalten Sie spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn.

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 sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein.

Bitte  
frankieren

Pro Senectute Kanton Zürich  
Geschäftsstelle  
Kurswesen Freiwilligenarbeit  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich

Bitte  
frankieren

Pro Senectute Kanton Zürich  
Geschäftsstelle  
Kurswesen Freiwilligenarbeit  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich



**Pro Senectute Kanton Zürich**  
**Geschäftsstelle**  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 058 451 51 00

[freiwilligenarbeit@pszh.ch](mailto:freiwilligenarbeit@pszh.ch)  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)