



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# Treffpunkt Königshof

## Veranstaltungsprogramm Juli bis Dezember 2023

**Kanton Zürich**  
[www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

# Überblick Juli bis Dezember 2023

## Juli

Mi	26.7.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs 3
Do	27.7.	17.30–19.30 Uhr	Treffpunkt HEKS AltuM

## August

Mi	2.8.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs 3
Mi	9.8.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs 3
Mi	16.8.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs 3
Mo	21.8.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 3
Mi	23.8.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Mi	23.8.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs 3
Fr	25.8.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Di	29.8.	13.30–14.30 Uhr	Stubete
Do	31.8.	17.30–19.30 Uhr	Treffpunkt HEKS AltuM

## September

Mi	6.9.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Mi*	6.9.	14.00–16.00 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do	7.9.	09.30–11.30 Uhr	Handy-Stamm
Do*	7.9.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 3
Do	7.9.	14.00–15.00 Uhr	Geschichten zum Anklängen
Di	12.9.	09.00–11.00 Uhr	Humor als Lebenselixier
Di*	12.9.	14.00–16.00 Uhr	Docupass-Workshop, Kurs 03/23
Do*	14.9.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 3
Mo	18.9.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 3
Di	19.9.	09.00–11.00 Uhr	Humor als Lebenselixier
Di*	19.9.	14.00–16.00 Uhr	Docupass-Workshop, Kurs 03/23
Mi	20.9.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Do*	21.9.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 3
Fr	22.9.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	25.9.	09.30–12.00 Uhr	Biogr. Schreibwerkstatt, Gruppe 1

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

# Überblick Juli bis Dezember 2023

## September

Di	26.9.	09.00–11.00 Uhr	Humor als Lebenselixier
Di	26.9.	13.30–14.30 Uhr	Stubete
Mi	27.9.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Mi*	27.9.	14.00–16.00 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do*	28.9.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 3
Do	28.9.	17.30–19.30 Uhr	Treffpunkt HEKS AltuM

## Oktober

So**	1.10.	Beginn 14.00 Uhr	Tag der älteren Menschen
Mi	4.10.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do	5.10.	09.30–11.30 Uhr	Handy-Stamm
Do*	5.10.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 3
Do	5.10.	14.00–15.00 Uhr	Geschichten zum Anklingen
Mo	9.10.	09.30–12.00 Uhr	Biogr. Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Mi	11.10	09.30–11.30 Uhr	Märchenmorgen
Do*	12.10.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 3
Do*	19.10.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 3
Mo	23.10.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 3
Mi	25.10.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Mi*	25.10.	09.30–12.00 Uhr	Biogr. Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Mi	25.10.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Do*	26.10.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 3
Do	26.10.	17.30–19.30 Uhr	Treffpunkt HEKS AltuM
Fr	27.10.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	30.10.	09.30–12.00 Uhr	Biogr. Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	31.10.	13.30–14.30 Uhr	Stubete

\*\*Veranstaltungsort: Mülisaal, Hegifeldstrasse 4, 8404 Winterthur

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

# Überblick Juli bis Dezember 2023

## November

Mi	1.11.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do	2.11.	09.30–11.30 Uhr	Handy-Stamm
Do*	2.11.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 4
Do	2.11.	14.00–15.00 Uhr	Geschichten zum Anklingen
Fr	3.11.	09.30–12.00 Uhr	Kreative Schreibwerkstatt
Mi*	8.11.	14.00–16.00 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do*	9.11.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 4
Fr	10.11.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	13.11.	09.30–12.00 Uhr	Biogr. Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	14.11.	14.00–16.00 Uhr	Lottomatch
Mi*	15.11.	09.30–12.00 Uhr	Biogr. Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Do*	16.11.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 4
Fr	17.11.	09.30–12.00 Uhr	Kreative Schreibwerkstatt
Mo	20.11.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 3
Mi	22.11.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Mi*	22.11.	09.30–12.00 Uhr	Biogr. Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Mi	22.11.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs 4
Do*	23.11.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 4
Fr	24.11.	09.30–12.00 Uhr	Kreative Schreibwerkstatt
Mo	27.11.	09.30–12.00 Uhr	Biogr. Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	28.11.	13.30–14.30 Uhr	Stubete
Mi	29.11.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Mi	29.11.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs 4
Do*	30.11.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 4
Do*	30.11.	14.00–16.00 Uhr	Docupass-Workshop, Kurs 04/23
Do	30.11.	17.30–19.30 Uhr	Treffpunkt HEKS AltuM

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

# Überblick Juli bis Dezember 2023

## Dezember

Mi	6.12.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Mi*	6.12.	09.30–12.00 Uhr	Biogr. Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Mi*	6.12.	14.00–16.00 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Mi	6.12.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs 4
Do	7.12.	09.30–11.30 Uhr	Handy-Stamm
Do*	7.12.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 4
Do	7.12.	14.00–15.00 Uhr	Geschichten zum Anklingen
Do*	7.12.	14.00–16.00 Uhr	Docupass-Workshop, Kurs 04/23
Fr	8.12.	09.30–12.00 Uhr	Kreative Schreibwerkstatt
Mo	11.12.	09.30–12.00 Uhr	Biogr. Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Mi	13.12.	09.30–11.30 Uhr	Märchenmorgen
Mi	13.12.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs 4
Do*	14.12.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 4
Mo	18.12.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 3
Di	19.12.	14.00–16.00 Uhr	Adventsnachmittag
Mi	20.12.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Mi	20.12.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Mi	20.12.	17.30–19.30 Uhr	Schachkurs 4
Do*	21.12.	10.00–11.00 Uhr	Atemkurs 4
Do	21.12.	17.30–19.30 Uhr	Treffpunkt HEKS AltuM
Fr	22.12.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2

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

## Veranstaltungen

Informationen zu Veranstaltungen:

Sandra Winkler, 058 451 54 50, sandra.winkler@pszh.ch

### Adventsnachmittag

Wir singen zusammen mit dem Königshof-Chor unter der Leitung von Brigitte Schneider traditionelle und neue Weihnachtslieder.

Gemeinsam verbringen wir einen gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen.

Wann	Dienstag, 14–16 Uhr 19.12.2023
Preis	kostenlos
Leitung	Brigitte Schneider und Freiwillige Treffpunkt

### Erzählcafé

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

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

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

Wann	Mittwoch, 14–16 Uhr 27.9., 25.10., 29.11., 20.12.2023
Preis	kostenlos
Leitung	Astrid Schöni

### Geschichten zum Anklingen

Geniessen Sie die besondere Atmosphäre einer Lesung mit mal humorvollen, mal tiefgründigen Geschichten.

Bücher, Gedichte und Geschichten bieten in jedem Alter einen bereichernden Zugang zur Welt.

Das Interesse am Lesestoff bleibt bestehen, auch wenn man vielleicht nicht immer selber lesen mag oder das eigenständige Lesen anstrengend geworden ist.

Einmal im Monat erwarten Sie Geschichten vorgelesen von Sonja Kaiser, aufgelockert mit Musikstücken die Sie gemeinsam wählen.

Wann	Donnerstag, 14–15 Uhr 7.9., 5.10., 2.11., 7.12.2023
Preis	kostenlos
Leitung	Sonja Kaiser

## Handy-Stamm

Probleme mit dem Handy? Wir wissen Rat! In einer gemütlichen Runde und ganz unkompliziert erhalten Sie Tipps und Tricks, die den Umgang mit dem Handy (Smartphone, iPhone/Android) erleichtern.

Freiwillige von Senioren für Senioren mit den entsprechenden Fachkenntnissen unterstützen Sie gerne, damit Sie Ihr Gerät optimal nutzen können. Setzen Sie sich einfach an unseren Stammtisch, trinken einen Kaffee und stellen Ihre Fragen.

Haben Sie selber nützliche Tipps? Auch Ihre Erfahrungen sind gefragt.

Smartphone-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für den Besuch des Handy-Stamms. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Wann	Donnerstag, 9.30–11.30 Uhr 7.9., 5.10., 2.11., 7.12.2023
Preis	kostenlos
Leitung	Freiwillige von Senioren für Senioren Winterthur

Weitere Informationen:

Verein Senioren für Senioren, Telefon 052 203 70 30  
Dienstag und Donnerstag 9.30–11.30 Uhr

## Lottomatch

Machen Sie mit bei unserem spannenden Lotto-Nachmittag. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Wann	Dienstag, 14–16 Uhr 14.11.2023
Preis	kostenlos
Leitung	Brigitte Weinhandl

## Stubete «zämä singe»

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

Wann	Dienstag, 13.30–14.30 Uhr 29.8., 26.9., 31.10., 28.11., 19.12.2023 (siehe Adventsnachmittag)
Preis	kostenlos
Leitung	Brigitte Schneider

## Treffpunkt HEKS AltuM (Alter und Migration)

Die gemeinsamen Abende jeden letzten Donnerstag im Monat bieten Raum, Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen, gemütlich beisammensitzen, sich an verschiedenen Aktivitäten und Kursen zu beteiligen, für Informationsveranstaltungen und persönliche Beratungen.

Die monatlichen Treffen richten sich an AltuM-Tandem Teilnehmende und weitere Interessierte mit oder ohne Migrationshintergrund.



Wann Donnerstag, 17.30–19.30 Uhr  
27.7., 31.8., 28.9., 26.10., 30.11., 21.12.2023  
Preis kostenlos  
Leitung Freiwillige von HEKS AltuM

Weitere Informationen zu HEKS AltuM-Tandem finden Sie unter:  
[www.heks.ch/was-wir-tun/heks-alter-und-migration-zuerich/tandem](http://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-alter-und-migration-zuerich/tandem)

---

## Tag der älteren Menschen

### Konzert von Ueli Schmezer's MatterLive

Wann Sonntag, 14.00 Uhr  
1. Oktober 2023  
Wo Mülisaal, Hegifeldstrasse 4, 8404 Winterthur  
Preis kostenlos  
Anmeldung Sandra Winkler, 058 451 54 50, [sandra.winkler@pszh.ch](mailto:sandra.winkler@pszh.ch)



# Kurse

Informationen und Anmeldungen zu Kursen:

Neu: Telefon 058 451 51 82, [bildung@pszh.ch](mailto:bildung@pszh.ch), [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

## Atemkurs «Wie kann ich wieder leichter atmen?»

*«Eine Bereicherung und Erweiterung meines Wahrnehmungsvermögens!»  
Teilnehmer Atemkurs*

«Luftnot» kann mit zunehmendem Alter entstehen. Soweit muss es aber nicht kommen.

In diesem Kurs lernen Sie präventive Massnahmen kennen. Sie trainieren sich gute Atemgewohnheiten an und schaffen sich damit mehr Lebensqualität. Ziel des Kurses ist es, dass Atmen zum Genuss wird.

Die einfachen Bewegungen machen wir vor allem im Sitzen, gelegentlich im Stehen. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Von gewissen Krankenkassen (meist Zusatzversicherung) wird dieser Kurs teilweise oder ganz übernommen. Reichen Sie die Rechnung ein oder informieren Sie sich vorgängig bei Ihrer Kasse.

Wann            Donnerstag, 10–11 Uhr

Atemkurs 3    7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10.2023

Atemkurs 4    2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.,  
21.12.2023

Wo             \*Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland

Preis           CHF 173.– inkl. allfälliger MWST

Leitung        Ulrike Fischer, Diplom Atemtherapeutin, Middendorf und  
Buteyko

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

## Docupass-Workshop

Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag.

Selbstbestimmen bis zum Schluss – Wer heute vorsorgt, braucht sich morgen nicht zu sorgen.

Viele Menschen haben das Bedürfnis, ihre Angelegenheiten vorsorglich zu regeln. Pro Senectute Schweiz hat mit dem Docupass ein Gesamtpaket geschaffen, welches aus verschiedenen Vorsorgedokumenten besteht. Mit diesem Dossier werden persönliche Anliegen und Wünsche im Zusammenhang mit Krankheit, Pflege, Sterben und Tod festgehalten.

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

Wann Dienstag, 14–16 Uhr

Kurs 03/23 12.9. + 19.9.2023

Wann Donnerstag, 14–16 Uhr

Kurs 04/23 30.11. + 7.12.2023

Wo \*Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland

Preis CHF 80.– inkl. allfälliger MWST  
exkl. Docupass

Leitung Raoul Dürr, Sozialberater

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

## Flötenclub

*«...Die Stunden im Flötenclub sind ein Genuss. Ich bin seit Jahren dabei und freue mich auf diesen Höhepunkt!» Teilnehmerin Flötenclub*

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

Der Kursleiterin, Noemi Burri-Streib, ist es wichtig, die Freude am

gemeinsamen Musizieren und an der Musik zu wecken und zu fördern. Sie passt die Stücke dem Können und den Wünschen der Teilnehmenden an.

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

Wann	Mittwoch, 9.30–11.30
Gruppe 1	23.8., 20.9., 25.10., 22.11., 20.12.2023
Wann	Freitag, 9.30–11.30
Gruppe 2	25.8., 22.9., 27.10., 10.11., 22.12.2023
Wann	Montag, 9.30–11.30
Gruppe 3	21.8., 18.9., 23.10., 20.11., 18.12.2023
Preis	CHF 150.– inkl. allfälliger MWST
Leitung	Noemi Burri-Streib

## Gedächtnisclub

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

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

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

Die zwei Gruppen eignen sich für Neueinsteigende mit und ohne Vorkenntnissen und Fortgeschrittene.

Wann	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
Gruppe 1	6.9., 4.10., 1.11., 6.12.2023
Wo	Treffpunkt Königshof
Preis	CHF 90.– inkl. allfälliger MWST
Leitung	Danielle Müller, Gedächtnistrainerin SVGT

Wann	Mittwoch, 14–16 Uhr
Gruppe 2	6.9., 27.9., 8.11., 6.12.2023
Wo	*Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland
Preis	CHF 90.– inkl. allfälliger MWST
Leitung	Nicole Ziegler, Gedächtnistrainerin SVGT

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

## Humor als Lebenselixier

Mit Humor geht sich's leichter durchs Leben. Gleichzeitig tun Sie Körper und Geist etwas Gutes.

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

Es erwarten Sie leichte spielerische Übungen und theoretisches Wissen, denn der Humormuskel will trainiert sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Wichtigste: Bringen Sie Ihren Humor mit und freuen Sie sich auf heitere Stunden.

Und schliesslich brachte es Charly Chaplin treffend auf den Punkt: «Ein Tag ohne Lächeln ist ein verlorener Tag».

Wann	Dienstag, 9–11 Uhr 12.9., 19.9., 26.9.2023
Preis	CHF 150.– inkl. allfälliger MWST
Leitung	Andrea Bendel, Humortrainerin und Begegnungsclownin

## Märchenmorgen «Auf der Suche nach dem Glück»

*«Die Atmosphäre im Raum während des Märchenmorgens ist von Iris sehr liebevoll und anregend gestaltet. Danke!» Teilnehmerin Märchenmorgen*

Volksmärchen aus aller Welt erzählen vom gelingenden, glückenden und glücklichen Leben. Zentral dabei ist der Weg zum Glück, auf dem von den Protagonisten auch weniger Schönes und Schmerzhaftes erlebt wird.

Märchen geben keine Garantie für Glück, aber sie schenken Zuversicht und Mut, die Suche nach dem Glück zu wagen.

Nach den Märchenerzählungen tauschen wir uns über die Botschaft der gehörten Märchen aus. Wir gehen auch der Frage nach: Ist jeder seines Glückes Schmied oder ist ein glückliches Leben einfach Schicksal?

Wann Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr  
11.10. + 13.12.2023

Preis CHF 60.– inkl. allfälliger MWST

Leitung Iris Kellerhals, Märchenerzählerin und Erwachsenenbildnerin

## Schachkurs

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

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

Wann Mittwoch, 17.30–19.30 Uhr

Schachkurs 3 26.7., 2.8., 9.8., 16.8., 23.8.2023

Schachkurs 4 22.11., 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.2023

Preis CHF 125.– inkl. allfälliger MWST

Leitung Bernhard Nadler

## Schreibwerkstatt

*«...Frau Gerber verstand es perfekt, das Wissen fachlich und menschlich zu vermitteln. Gesamthaft erlebte ich den Kurs als sehr bereichernd, belebend und horizontenerweiternd...» Teilnehmer Schreibwerkstatt*

*«...Frau Gerber ist ein Goldstück. Sie bietet jeweils ein reichhaltiges Programm mit lebensnahen Themen...Frau Gerber macht das so unaufdringlich und*

*wohlwollend, dass man sich in den Kursen nur wohlfühlen kann...»  
Teilnehmerin Schreibwerkstatt*

## **Biografische Schreibwerkstatt**

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

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

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

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

Wann	Montag, 9.30–12.00 Uhr
Gruppe 1	25.9., 9.10., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.2023
Wo	Treffpunkt Königshof
Preis	CHF 270.– inkl. allfälliger MWST
Wann	Mittwoch, 9.30–12.00 Uhr
Gruppe 2	25.10., 15.11., 22.11., 6.12.2023
Wo	*Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland
Preis	CHF 180.– inkl. allfälliger MWST
Leitung	Rosemarie Gerber, Biografie-Schreibpädagogin FSB, SVEB I

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

## Kreative Schreibwerkstatt

Kennen Sie diese Situation – Sie möchten gerne Ihre Gedanken aufschreiben, aber das Papier bleibt leer?

Rosemarie Gerber zeigt Ihnen kreative Schreibmethoden, mit denen Sie die Schreibblockade spielend überwinden. Fließend werden sich Wort an Wort reihen und Ihre selbstverfassten Texte und kleinen Gedichte entstehen.

Sie werden erleben, wie befreiend schreiben sein kann.

Wann	Freitag, 9.30–12.00 Uhr 3.11., 17.11., 24.11., 8.12.2023
Preis	CHF 180.– inkl. allfälliger MWST
Leitung	Rosemarie Gerber, Biografie-Schreibpädagogin FSB, SVEB I

---

## Hinweise

Auf unserer Website ([pszh.ch](http://pszh.ch)) finden Sie die geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die sonstigen geltenden Bedingungen sowie Informationen über den Datenschutz.

Mit Ihrer Anmeldung/Bestellung bestätigen Sie, unsere AGB sowie die sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein. Sollten Sie keine Möglichkeit haben, die AGB auf unserer Website zu lesen, senden wir Ihnen diese auf Anfrage gerne per Post zu.

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

## Trägerschaft

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



# Anmeldung

Ich melde mich für diesen Kurs an:

---

**Kursort**

---

**Kursbeginn**

---

**Uhrzeit**

---

**Vorname, Name**

---

**Strasse**

---

**PLZ, Ort**

---

**Geburtsdatum**

---

**Telefon**

---

**Mobile**

---

**E-Mail**

---

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

**Ort, Datum, Unterschrift**

---

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

Bitte in einem Umschlag  
senden an:

Pro Senectute Kanton Zürich  
Begegnung und Gesundheit  
Bildung  
Forchstrasse 145  
Postfach  
8032 Zürich

## Treffpunkt Königshof: Begegnen Sie anderen Menschen in geselliger Runde

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

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

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

### Adresse

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

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

### Öffnungszeiten Treffpunkt

Dienstag bis Freitag, 13.30–17.30 Uhr

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

# Königshof – Treffpunkt für ältere Menschen

Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse), 8400 Winterthur

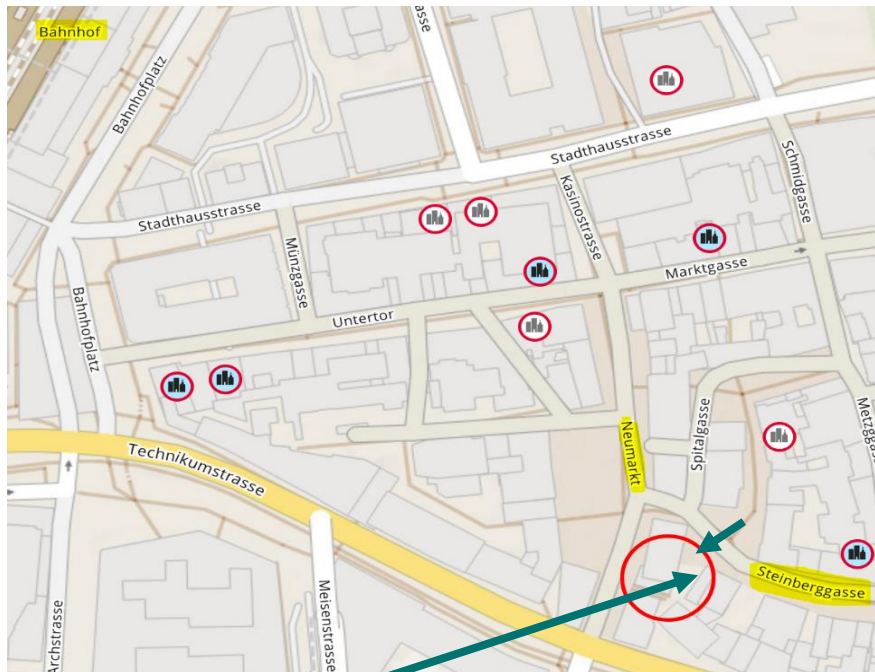
Informationen zu Veranstaltungen und Treffpunkt

Telefon 058 451 54 50, [sandra.winkler@pszh.ch](mailto:sandra.winkler@pszh.ch), [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Informationen und Anmeldungen zu Kursen

Neu: Telefon 058 451 51 82, [bildung@pszh.ch](mailto:bildung@pszh.ch), [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Stand April 2023



Eingang Treffpunkt

Pro Senectute Kanton Zürich  
Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3  
8400 Winterthur

Telefon 058 451 54 00

Spendenkonto IBAN  
CH95 0900 0000 8007 9784 4



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