



# Kursprogramm 2026 Für Freiwillige

Kanton Zürich

www.pszh.ch

## Wir sagen Danke! Mit dem Kursprogramm 2026

Online anmelden  
pszh.ch/kurse

### Einführungskurse

In den Einführungskursen und Grundschulungen erwirbst du Basiswissen für dein Engagement.

| Datum                    | Zeit     | Kurs                                            | Ort        | Kursnummer |
|--------------------------|----------|-------------------------------------------------|------------|------------|
| Do 29.+<br>Fr 30.01.2026 | NM<br>VM | Grundschulung Treuhanddienst (Basismodule)      | Winterthur | FW26.202   |
| Fr 30.01.2026            | NM       | Grundschulung Treuhanddienst (Vertiefungsmodul) | Wetzikon   | FW26.203   |
| Mo 09.03.2026            | VM       | Einführung Besuchsdienst                        | Winterthur | FW26.204   |
| Do 19.03.2026            | VM       | Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich | Zürich     | FW26.201   |
| Do 19.03.2026            | AB       | Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich | Zürich     | FW26.201   |
| Fr 20.03.2026            | VM       | Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich | Winterthur | FW26.201   |
| Mo 13.+<br>Di 14.04.2026 | NM<br>VM | Grundschulung Treuhanddienst (Basismodule)      | Zürich     | FW26.202   |
| Di 14.04.2026            | NM       | Grundschulung Treuhanddienst (Vertiefungsmodul) | Bülach     | FW26.203   |
| Di 19.05.2026            | NM       | Einführung Ortsvertretungsarbeit                | Zürich     | FW26.205   |
| Di 02.06.2026            | VM       | Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich | Bülach     | FW26.201   |

VM: Vormittag / NM: Nachmittag / GT: Ganzer Tag / AB: Abend

| Datum                    | Zeit     | Kurs                                            | Ort        | Kursnummer |
|--------------------------|----------|-------------------------------------------------|------------|------------|
| Fr 05.06.2026            | VM       | Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich | Zürich     | FW26.201   |
| Di 25.+<br>Mi 26.08.2026 | NM<br>VM | Grundschulung Treuhanddienst (Basismodule)      | Bülach     | FW26.202   |
| Mi 26.08.2026            | NM       | Grundschulung Treuhanddienst (Vertiefungsmodul) | Winterthur | FW26.203   |
| Do 10.09.2026            | VM       | Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich | Zürich     | FW26.201   |
| Di 15.09.2026            | VM       | Einführungskurs von Pro Senectute Kanton Zürich | Wetzikon   | FW26.201   |
| Fr 02.10.2026            | VM       | Einführung Besuchsdienst                        | Zürich     | FW26.204   |
| Mo 16.+<br>Di 17.11.2026 | NM<br>VM | Grundschulung Treuhanddienst (Basismodule)      | Wetzikon   | FW26.202   |
| Di 17.11.2026            | NM       | Grundschulung Treuhanddienst (Vertiefungsmodul) | Zürich     | FW26.203   |
| Do 10.12.2026            | VM       | Einführung Ortsvertretungsarbeit                | Zürich     | FW26.205   |

### Einsatzbezogene Kurse

Unsere einsatzbezogenen Kurse unterstützen dich in deinem Engagement. Im Kursbeschrieb auf der Website siehst du jeweils, für welche Dienstleistung sich der Kurs eignet und welche Voraussetzungen du mitbringen musst.

| Datum         | Zeit | Kurs                                 | Ort        | Kursnummer |
|---------------|------|--------------------------------------|------------|------------|
| Do 22.01.2026 | VM   | Weiterbildung Steuererklärungsdienst | Zürich     | FW26.301   |
| Fr 23.01.2026 | GT   | Modul Fortbildung esa Allround       | Fehraltorf | FW26.302   |

VM: Vormittag / NM: Nachmittag / GT: Ganzer Tag

| Datum         | Zeit | Kurs                                                             | Ort                 | Kursnummer |
|---------------|------|------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
| Do 29.01.2026 | VM   | Erste Hilfe – ein interaktives Seminar für Sportleitende         | Zürich              | FW26.303   |
| Fr 30.01.2026 | GT   | Parasympathikus – Gesundheit steuern                             | Zürich              | FW26.304   |
| Mo 02.02.2026 | VM   | Steuererklärung ausfüllen                                        | Zürich              | FW26.305   |
| Do 12.02.2026 | GT   | Modul Fortbildung esa Schneeschuhlaufen                          | Zürich              | FW26.306   |
| Sa 07.03.2026 | GT   | Modul Fortbildung esa Polysportiv                                | Uetikon a. S.       | FW26.307   |
| Sa 21.03.2026 | GT   | Variantenreichtum für alle Fit/Gym-Level mittels Progression     | Zollikerberg        | FW26.308   |
| Fr 24.04.2026 | VM   | Korrektes Verhalten in Schuldensituationen                       | Zürich              | FW26.309   |
| Sa 09.05.2026 | GT   | Modul Fortbildung esa Velo                                       | Mettmen-<br>stetten | FW26.310   |
| Mo 18.05.2026 | NM   | Das Einmaleins der Rolle von Freiwilligen im Klassenzimmer       | Zürich              | FW26.311   |
| Di 19.05.2026 | VM   | Kassen- und Buchführung für Ortsvertretungen                     | Zürich              | FW26.312   |
| Fr 29.05.2026 | GT   | DomiGym Vertiefung 6 – neue Erkenntnisse                         | Zürich              | FW26.313   |
| Mo 22.06.2026 | NM   | Verhaltensauffälligkeiten – Tipps für Freiwillige im Schulalltag | Winterthur          | FW26.314   |
| Do 25.06.2026 | GT   | Erste Hilfe unterwegs – eine Lernwanderung                       | Dielsdorf           | FW26.315   |
| Mo 29.06.2026 | VM   | Neue pädagogische Unterrichtsmethoden und -modelle               | Zürich              | FW26.316   |
| Sa 22.08.2026 | GT   | Modul Fortbildung esa Aqua Fitness                               | Männedorf           | FW26.317   |

VM: Vormittag / NM: Nachmittag / GT: Ganzer Tag

| Datum         | Zeit | Kurs                                                       | Ort          | Kursnummer |
|---------------|------|------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Fr 28.08.2026 | VM   | Das Einmaleins der Rolle von Freiwilligen im Klassenzimmer | Winterthur   | FW26.311   |
| Di 15.09.2026 | GT   | Modul Fortbildung esa Wandern                              | Zürich       | FW26.318   |
| Sa 24.10.2026 | GT   | Fit/Gym – Inspirationen für eine gelungene Lektion         | Zollikerberg | FW26.319   |
| Fr 06.11.2026 | VM   | Kommunikation und Gesprächsführung                         | Zürich       | FW26.320   |
| Sa 07.11.2026 | GT   | Modul Fortbildung esa Fit/Gym                              | Zollikerberg | FW26.321   |
| Mo 09.11.2026 | VM   | Rolle und Abgrenzung                                       | Zürich       | FW26.322   |
| Sa 14.11.2026 | GT   | Das Ohr – das bewegte Sinnesorgan                          | Zollikerberg | FW26.323   |
| Sa 21.11.2026 | GT   | DomiGym Vertiefung 7 – neue Erkenntnisse                   | Zollikerberg | FW26.324   |
| Mo 30.11.2026 | NM   | Gerontologisches Grundwissen                               | Zürich       | FW26.325   |
| Do 10.12.2026 | NM   | Kassen- und Buchführung für Ortsvertretungen               | Zürich       | FW26.312   |

### Allgemeine Kurse

Unsere allgemeinbildenden Kurse decken ein breites Spektrum an Themen ab und stehen allen Freiwilligen offen.

| Datum         | Zeit | Kurs                                                            | Ort        | Kursnummer |
|---------------|------|-----------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Mi 04.02.2026 | VM   | Grundkurs Online-Steuererklärung ausfüllen                      | Zürich     | FW26.401   |
| Fr 06.02.2026 | VM   | Meditation und Achtsamkeit – (wissenschaftlicher) Weg zum Glück | Winterthur | FW26.402   |

VM: Vormittag / NM: Nachmittag / GT: Ganzer Tag

| Datum         | Zeit | Kurs                                                          | Ort        | Kursnummer |
|---------------|------|---------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Mo 16.02.2026 | NM   | Das kann ja heiter werden – Sinn und Spiritualität im Alter   | Winterthur | FW26.403   |
| Fr 20.02.2026 | GT   | Wunderwerk Gehirn und wie wir es gesund halten                | Zürich     | FW26.404   |
| Mi 25.02.2026 | VM   | Grundkurs Online-Steuererklärung ausfüllen                    | Zürich     | FW26.401   |
| Mi 04.03.2026 | GT   | Kunst erleben im Kunsthaus Zürich                             | Zürich     | FW26.405   |
| Fr 13.03.2026 | GT   | Jetzt weiss ich, wie ich und andere ticken – Menschenkenntnis | Winterthur | FW26.406   |
| Mo 16.03.2026 | GT   | Humor und Schlagfertigkeit im Alltag – richtig reagieren      | Zürich     | FW26.407   |
| Mi 18.03.2026 | VM   | SchweizMobil-Kurs mit Anwenderkenntnissen                     | Zürich     | FW26.408   |
| Mo 23.03.2026 | GT   | Lebensfreude ist ansteckend!                                  | Winterthur | FW26.409   |
| Fr 27.03.2026 | GT   | Hängende Nägel – oder um die Ecke denken                      | Winterthur | FW26.410   |
| Mo 30.03.2026 | VM   | Gedächtnistraining                                            | Zürich     | FW26.411   |
| Do 16.04.2026 | GT   | Letzte Hilfe Kurs – Begleitung von Menschen am Lebensende     | Winterthur | FW26.412   |
| Fr 17.04.2026 | GT   | Seepferdchenpflege® – neuroagil und leistungsfähig bleiben    | Zürich     | FW26.413   |
| Mo 27.04.2026 | GT   | Lebenswelt von Menschen mit Demenz                            | Zürich     | FW26.414   |
| Mo 11.05.2026 | VM   | Docupass – persönliches Vorsorgedossier                       | Zürich     | FW26.415   |
| Mo 08.06.2026 | GT   | Das glückliche Herz – positive Auswirkung aufs Wohlbefinden   | Zürich     | FW26.416   |
| Mo 15.06.2026 | GT   | Seepferdchenpflege® – neuroagil und leistungsfähig bleiben    | Winterthur | FW26.413   |
| Di 16.06.2026 | GT   | Letzte Hilfe Kurs – Begleitung von Menschen am Lebensende     | Zürich     | FW26.412   |

VM: Vormittag / NM: Nachmittag / GT: Ganzer Tag

| Datum         | Zeit | Kurs                                                            | Ort        | Kursnummer |
|---------------|------|-----------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Fr 03.07.2026 | VM   | Nothilfe bei rechtlichen Problemen                              | Zürich     | FW26.417   |
| Mo 24.08.2026 | VM   | Meditation und Achtsamkeit – (wissenschaftlicher) Weg zum Glück | Zürich     | FW26.402   |
| Mo 31.08.2026 | VM   | Docupass – persönliches Vorsorgedossier                         | Winterthur | FW26.415   |
| Fr 04.09.2026 | GT   | Humor und Schlagfertigkeit im Alltag – richtig reagieren        | Winterthur | FW26.407   |
| Mo 07.09.2026 | GT   | Jetzt weiss ich, wie ich und andere ticken – Menschenkenntnis   | Zürich     | FW26.406   |
| Mo 21.09.2026 | GT   | Das glückliche Herz – positive Auswirkung aufs Wohlbefinden     | Winterthur | FW26.416   |
| Fr 25.09.2026 | VM   | Geniales Unkraut                                                | Zürich     | FW26.418   |
| Mo 28.09.2026 | VM   | Ergänzungsleistungen zur AHV/IV                                 | Zürich     | FW26.419   |
| Mo 05.10.2026 | GT   | Ernährung im Alter – gut ernährt in allen Phasen des Alterns    | Zürich     | FW26.420   |
| Fr 16.10.2026 | VM   | Ergänzungsleistungen zur AHV/IV                                 | Winterthur | FW26.419   |
| Mo 19.10.2026 | GT   | Seepferdchenpflege® – neuroagil und leistungsfähig bleiben      | Zürich     | FW26.413   |
| Mo 23.11.2026 | VM   | Infodemie – Tipps und Methoden im Umgang mit Fake News          | Zürich     | FW26.421   |

VM: Vormittag / NM: Nachmittag / GT: Ganzer Tag



Aktivkurse

In dieser Kategorie findest du Bewegungs- und Lernaktivitäten, die drinnen oder draussen durchgeführt werden. Die Kurse stehen teilweise nur den Freiwilligen von Pro Senectute Kanton Zürich offen.

Online anmelden  
pszh.ch/kurse

| Datum | Zeit       | Kurs | Ort                                                  | Kursnummer          |          |
|-------|------------|------|------------------------------------------------------|---------------------|----------|
| Fr    | 27.02.2026 | GT   | Erste Hilfe im Alltag                                | Winterthur          | FW26.101 |
| Mo    | 02.03.2026 | GT   | Erste Hilfe im Alltag                                | Winterthur          | FW26.102 |
| Mi    | 08.04.2026 | VM   | Wildkräuter-Spaziergang                              | Winterthur          | FW26.103 |
| Sa    | 11.04.2026 | GT   | Tanzen ist die beste Medizin                         | Zollikerberg        | FW26.104 |
| Mo    | 04.05.2026 | GT   | Erste Hilfe im Alltag                                | Zürich              | FW26.101 |
| Do    | 07.05.2026 | VM   | Wildkräuter-Spaziergang                              | Winterthur          | FW26.103 |
| Do    | 28.05.2026 | GT   | Kurzwanderung – Gegensätze in der Flughafenregion    | Kloten              | FW26.105 |
| Do    | 25.06.2026 | GT   | Velotour im Säuliamt – Genusstour mit Grillabschluss | Mettmen-<br>stetten | FW26.106 |
| Di    | 15.09.2026 | GT   | Velotour im Säuliamt – Genusstour mit Grillabschluss | Mettmen-<br>stetten | FW26.106 |
| Di    | 13.10.2026 | NM   | Pilze suchen im Wald                                 | Horgen              | FW26.107 |
| Fr    | 27.11.2026 | GT   | Erste Hilfe im Alltag                                | Zürich              | FW26.102 |

VM: Vormittag / NM: Nachmittag / GT: Ganzer Tag

IT-Kurse

In den anwendungsorientierten IT-Kursen erwirbst und erweiterst du deine Kenntnisse. Diese Kurse stehen allen Freiwilligen offen.

| Datum | Zeit       | Kurs | Ort                                                        | Kursnummer |          |
|-------|------------|------|------------------------------------------------------------|------------|----------|
| Do    | 05.02.2026 | VM   | Fertig Passwort Chaos – iPhone                             | Zürich     | FW26.501 |
| Mi    | 11.02.2026 | VM   | Apple iCloud Speicher einrichten und am iPhone / PC nutzen | Zürich     | FW26.502 |
| Do    | 26.02.2026 | NM   | IT-Sicherheit im Alltag                                    | Zürich     | FW26.503 |
| Fr    | 06.03.2026 | GT   | Digitaler Nachlass                                         | Winterthur | FW26.504 |
| Mi    | 11.03.2026 | VM   | Cloud-Speicher kennenlernen                                | Zürich     | FW26.505 |
| Mi    | 25.03.2026 | VM   | Generative Künstliche Intelligenz (Gen AI)                 | Zürich     | FW26.506 |
| Mi    | 22.04.2026 | VM   | Smartphone Fotokurs – Weg zum besseren Bild                | Zürich     | FW26.507 |
| Mi    | 22.04.2026 | NM   | Smartphone Fotokurs – Weg zum besseren Bild                | Zürich     | FW26.507 |
| Mi    | 06.05.2026 | VM   | Generative Künstliche Intelligenz (Gen AI)                 | Zürich     | FW26.506 |
| Mi    | 03.06.2026 | VM   | Cloud-Speicher kennenlernen                                | Zürich     | FW26.505 |
| Mi    | 02.09.2026 | VM   | Generative Künstliche Intelligenz (Gen AI)                 | Zürich     | FW26.506 |
| Mi    | 09.09.2026 | NM   | IT-Sicherheit im Alltag                                    | Zürich     | FW26.503 |
| Mi    | 16.09.2026 | VM   | Passwörter mit Roboform einfach verwalten                  | Zürich     | FW26.508 |
| Mi    | 07.10.2026 | VM   | Smartphone Fotokurs – Weg zum besseren Bild                | Zürich     | FW26.507 |
| Mi    | 14.10.2026 | VM   | Apple iCloud Speicher einrichten und am iPhone / PC nutzen | Zürich     | FW26.502 |

VM: Vormittag / NM: Nachmittag / GT: Ganzer Tag

| Datum | Zeit       | Kurs | Ort                         | Kursnummer |          |
|-------|------------|------|-----------------------------|------------|----------|
| Fr    | 30.10.2026 | GT   | Digitaler Nachlass          | Zürich     | FW26.504 |
| Mi    | 04.11.2026 | VM   | Cloud-Speicher kennenlernen | Zürich     | FW26.505 |

Führungen

An den Führungen kannst du dein Wissen über einen bunten Strauss an Themen erweitern. Die Führungen stehen ausschliesslich den Freiwilligen von Pro Senectute Kanton Zürich offen.

| Datum | Zeit       | Kurs | Ort                                                         | Kursnummer |          |
|-------|------------|------|-------------------------------------------------------------|------------|----------|
| Di    | 03.02.2026 | NM   | Tour durch die ViCAFE Rösterei                              | Zürich     | FW26.601 |
| Do    | 12.02.2026 | NM   | Zürich Hauptbahnhof – der Dreh- und Angelpunkt für Reisende | Zürich     | FW26.602 |
| Mi    | 18.02.2026 | NM   | Führung durch die Tonhalle Zürich                           | Zürich     | FW26.603 |
| Mo    | 23.02.2026 | NM   | Besichtigung des Rega-Centers am Flughafen Zürich           | Zürich     | FW26.604 |
| Di    | 03.03.2026 | VM   | Führung durch die Tonhalle Zürich                           | Zürich     | FW26.603 |
| Di    | 24.03.2026 | NM   | Werftführung bei der Zürichsee-Schiffahrtsgesellschaft      | Zürich     | FW26.605 |
| Di    | 28.04.2026 | NM   | Räuber und Gendarme – auf den Spuren des Verbrechens        | Winterthur | FW26.606 |
| Mi    | 20.05.2026 | NM   | 1968                                                        | Zürich     | FW26.607 |
| Di    | 26.05.2026 | NM   | Zoo Zürich – Tiere hautnah                                  | Zürich     | FW26.608 |

VM: Vormittag / NM: Nachmittag / GT: Ganzer Tag

| Datum | Zeit       | Kurs | Ort                                                         | Kursnummer  |          |
|-------|------------|------|-------------------------------------------------------------|-------------|----------|
| Fr    | 29.05.2026 | NM   | Fried-Hof                                                   | Zürich      | FW26.609 |
| Di    | 02.06.2026 | NM   | Mühlenwanderung Andelfingen                                 | Andelfingen | FW26.610 |
| Mi    | 10.06.2026 | VM   | Architekturführung Kunsthaus Zürich                         | Zürich      | FW26.611 |
| Do    | 11.06.2026 | NM   | Zürich von unten – auf den Spuren im Untergrund             | Zürich      | FW26.612 |
| Do    | 18.06.2026 | NM   | Besichtigung des Rega-Centers am Flughafen Zürich           | Zürich      | FW26.604 |
| Di    | 30.06.2026 | NM   | Zoo Zürich – Tiere hautnah                                  | Zürich      | FW26.608 |
| Mi    | 01.07.2026 | NM   | Rundgang Europaallee                                        | Zürich      | FW26.613 |
| Do    | 20.08.2026 | NM   | Dunkle Geschäfte – Winterthur und der Kolonialhandel        | Winterthur  | FW26.614 |
| Do    | 03.09.2026 | NM   | Sulzerareal Winterthur – das neue Trendquartier             | Winterthur  | FW26.615 |
| Di    | 08.09.2026 | NM   | Zoo Zürich – Tiere hautnah                                  | Zürich      | FW26.608 |
| Mi    | 30.09.2026 | NM   | Besichtigung des Rega-Centers am Flughafen Zürich           | Zürich      | FW26.604 |
| Di    | 06.10.2026 | NM   | Zürich von unten – auf den Spuren im Untergrund             | Zürich      | FW26.612 |
| Do    | 05.11.2026 | NM   | Tour durch die ViCAFE Rösterei                              | Zürich      | FW26.601 |
| Mi    | 11.11.2026 | NM   | Zürich Hauptbahnhof – der Dreh- und Angelpunkt für Reisende | Zürich      | FW26.602 |

VM: Vormittag / NM: Nachmittag / GT: Ganzer Tag

Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt online über [www.pszh.ch/kurse](http://www.pszh.ch/kurse). Der Anmeldeschluss ist vier Wochen vor Kursbeginn.

- Wähle die passende Kategorie aus und klicke auf den gewünschten Kurs, um Genaueres zu erfahren.
- Möchtest du den Kurs besuchen? «Anmelden» drücken und das Anmeldeformular ausfüllen.
- Du erhältst eine automatisch generierte Empfangsbestätigung. Die definitive Kurseinladung senden wir dir bis spätestens drei Wochen vor dem Kurs per E-Mail zu. Ein Kurs wird nur durchgeführt, wenn eine Mindestzahl an Teilnehmenden erreicht wird.
- Auf der Website findest du ein «Ampelsystem», das anzeigt, ob es noch freie Plätze gibt.  
● freie Plätze   ● Warteliste   ● Anmeldefrist abgelaufen
- Wir empfehlen dir, dich auf die Warteliste setzen zu lassen. Einerseits gibt es relativ häufig Abmeldungen und damit die Chance auf einen Platz. Andererseits signalisierst du uns so, dass der Kurs gefragt ist. Dies hilft uns bei der Planung.
- Wir ergänzen das Kursprogramm unterjährig immer wieder mit zusätzlichen Angeboten. Schau also unbedingt regelmässig auf der Website vorbei, es lohnt sich.
- Anmeldungen per Telefon werden nicht entgegengenommen.

Abmeldung

- Wir bitten dich um möglichst frühzeitige Abmeldung. So können Interessierte von der Warteliste nachrücken.
- Meldest du dich weniger als zwei Wochen vor Kursbeginn ab oder bleibst unentschuldigt fern, so verrechnen wir für kostenlose und kostenpflichtige Kurse eine Aufwandgebühr von CHF 30.–.

Kosten für Freiwillige von Pro Senectute Kanton Zürich

- Die obligatorischen Einführungskurse sowie vier weitere Kurse pro Jahr sind für dich kostenlos.
- Fahrspesen für nicht obligatorische Kurse gehen zu deinen Lasten.
- Die Kosten für die Verpflegung gehen zu deinen Lasten, sofern nicht ausdrücklich anders in der Kursaus-schreibung vermerkt.

Kosten für externe Personen und Freiwillige von Pro Senectute Kanton Zürich ab dem fünften Kurs

- Halbtageskurs: CHF 85.–
- Tageskurs: CHF 155.–

Kontakt

Du hast Fragen zum Kursprogramm? Wir helfen gerne!

Telefon: +41 58 451 51 49

E-Mail: [freiwilligenarbeit@pszh.ch](mailto:freiwilligenarbeit@pszh.ch)

Programm und Anmeldung: [www.pszh.ch/kurse](http://www.pszh.ch/kurse)

