

# 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 Grunds Schulungen erwirbst du Basiswissen für dein Engagement.

Datum	Zeit	Kurs	Ort	Kursnummer
Do 29.+ Fr 30.01.2026	NM VM	Grunds Schulung Treuhanddienst (Basismodule)	Winterthur	FW26.202
Fr 30.01.2026	NM	Grunds Schulung 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.+ Di 14.04.2026	NM VM	Grunds Schulung Treuhanddienst (Basismodule)	Zürich	FW26.202
Di 14.04.2026	NM	Grunds Schulung 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.+ Mi 26.08.2026	NM VM	Grunds Schulung Treuhanddienst (Basismodule)	Bülach	FW26.202
Mi 26.08.2026	NM	Grunds Schulung 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.+ Di 17.11.2026	NM VM	Grunds Schulung Treuhanddienst (Basismodule)	Wetzikon	FW26.202
Di 17.11.2026	NM	Grunds Schulung 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- 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- stetten	FW26.106
Di	15.09.2026	GT	Velotour im Säuliamt – Genusstour mit Grillabschluss	Mettmen- 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)

