

# Veranstaltungen und Kurse

Programm 1. Halbjahr 2023

## Kontaktadressen

Kurse/Allgemeine Auskünfte  
siehe «Wer wir sind»  
oder [www.senioren-forum-zo.ch](http://www.senioren-forum-zo.ch)

## Liebe Teilnehmende an unseren Veranstaltungen und Kursen

Wir freuen uns, Ihnen anbei unser neues Programm für das 1. Halbjahr 2023 zu überreichen und hoffen, dass wir Sie mit den angebotenen Themen zum Besuch unserer interessanten Vorträge animieren können. Bitte beachten Sie auch unser Kursangebot.

Zu den bevorstehenden Festtagen wünschen wir Ihnen alles Gute, Glück, Gesundheit und Zuversicht für das neue Jahr!

*Ihr Senioren-Forum-Team*

## Team Senioren-Forum Zürcher Oberland 2023

Gerne stellen wir an dieser Stelle den Vorstand des «Senioren-Forum Zürcher Oberland» vor. Veranstaltungen und Kurse werden durch uns ehrenamtlich erarbeitet und organisiert.



Yvette Bhend



Klaus von Atzigen



Erika Kägi



Ruth Manser (Präsidentin)



Elisabeth Eckinger



Elisabeth Kaiser



Richard Robbiani

## Wer wir sind

Das Senioren-Forum Zürcher Oberland wurde 1986 als selbstorganisierte Gruppierung gegründet. Seit 2013 sind wir ein gemeinnütziger Verein, der keine Mitgliederbeiträge erhebt. Die Vorstandsmitglieder arbeiten ehrenamtlich und organisieren Veranstaltungen und Weiterbildungskurse für die ältere Generation 60+. Das Angebot wird finanziell selbsttragend organisiert.

*Veranstaltungen:*

Eintritt CHF 10.– zur Deckung unserer Kosten (Honorare, Saalmiete und Technik)

*Kurse:* Kursgeld.

## Unser Angebot

### Veranstaltungen und Vorträge

- Wissensvermittlung im sozialen, gesellschaftlichen und kulturellen Bereich, Fragen zu Struktur- und Wertewandel sowie zu aktuellen Themen rund ums Älterwerden

### Weiterbildungs-Kurse

- Sprach-Kurse: Englisch und Italienisch
- Andere Kurse: Bildende Kunst, Atempower und Gehirnfitness, Kartenspiele, Reimen lernen

### Worum es uns geht

Mit unserem Informations- und Weiterbildungsangebot möchten wir der älteren Bevölkerung in unserer Region die Möglichkeit bieten, sich zu verschiedenen Themen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Unsere Weiterbildungskurse sind an die Bedürfnisse der Seniorinnen/Senioren angepasst. Das Programm erscheint halbjährlich (Juli/November). Sie finden uns auch auf unserer Website: [www.senioren-forum-zo.ch](http://www.senioren-forum-zo.ch)

### Kontaktpersonen

#### *Kurs-Organisation*

Yvette Bhend, Usterstrasse 73, 8330 Pfäffikon

#### *Kurs-Anmeldungen*

[www.senioren-forum-zo.ch](http://www.senioren-forum-zo.ch) oder  
[info@senioren-forum-zo.ch](mailto:info@senioren-forum-zo.ch) oder Anmeldekarte

#### *Allgemeine Auskünfte*

Ruth Manser (Präsidentin)  
 Lindenstrasse 7, 8623 Wetzikon  
[ruge.manser@bluewin.ch](mailto:ruge.manser@bluewin.ch)  
 Telefon 044 930 54 78

#### *Fragen zu Kursen:*

jeweils mittwochs von 14.00–17.00 unter Telefon 044 951 19 70

# Veranstaltungen 1. Halbjahr 2023

www.senioren-forum-zo.ch

- Wo** Pfarreizentrum Heilig Geist, Langfurrenstrasse 10, 8623 Wetzikon  
**Wann** jeweils montags 14:15 Uhr, keine Anmeldung nötig!  
**Weg** Bus 857 ab Bahnhof Wetzikon, Haltestelle Friedhof, PP in Tiefgarage  
**Eintritt** CHF 10.- (Kostendeckung Honorare, Saalmiete und Technik)

## Respektvoller Umgang mit und von älteren Menschen



### Montag, 23. Januar 2023

Die Corona-Pandemie hat unser Leben in hohem Masse geprägt und verändert. Unser Umgang mit Menschen, vor allem auch mit Kindern und Jugendlichen ist erschwert worden. Zeitdruck und Rastlosigkeit wurde für viele von uns abgelöst durch eine drastische Reduktion von Kontakten. Und nicht selten hat der respektvolle Umgang mit anderen Menschen darunter gelitten! Der Referent wird anhand vieler Beispiele aus dem Alltag hilfreiche Anregungen vermitteln.

**Referent: Prof. Dr. Rudolf Steiger**, war Dozent für Menschenführung und Kommunikation an der ETH Zürich

## Die vielen Facetten der biologischen Vielfalt



### Montag, 20. Februar 2023

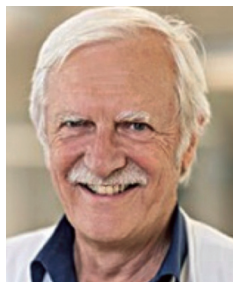
Biologische Vielfalt (Biodiversität) ist in den letzten Jahren ein geläufiger Begriff geworden, denn ihre Bedrohung ist ein breit diskutiertes Thema. Trotz internationaler Verpflichtungen ist es noch nicht gelungen, den Verlust von Lebensräumen, Arten und Genen wirksam einzuschränken. In unserem Beitrag zeigen wir auf, welche Bedeutung die biologische Vielfalt hat in unserem Alltag und unserer nächsten Umgebung und wie wir mit einfachen Mitteln dazu beitragen können, Biodiversität zu fördern.



**Referent:in: Irene Künzle**, *Biologin InfoSpecies Neuchâtel*  
**Dr. Felix Gugerli**, *Biologe Eidg. Forschungsanstalt WSL Birmensdorf*



## Placebo ist nicht nichts



**Montag, 20. März 2023**

Aber was denn? Unser Referent berichtet von seinen spannenden Erfahrungen.

Sie werden sich wundern!

**Referent: Prof. Dr. med. Jürg Kesselring,**  
*Neuroexperte, Kliniken Valens*

## Demenz – Was heisst das für Angehörige



**Montag, 24. April 2023**

Die Herausforderung für Personen, welche einen Menschen mit Demenz betreuen und pflegen, ist sehr hoch. Sehr oft stossen Angehörige emotional aber auch physisch an ihre Grenzen. Was ist dann zu tun, wo können Angehörige selber Hilfe finden?

Zwei Fachpersonen geben Auskunft und erzählen von ihren eigenen Erfahrungen.

**Referentinnen: Beatrice Gfeller, GL Alzheimer Zürich**  
**Bettina Ledesma, betreuende Angehörige**

## Multivisions-Vortrag «Wasserwelten»



**Montag, 22. Mai 2023**

Das Wasser ist die Grundlage allen Lebens. Zwei Drittel der Erdoberfläche ist mit Wasser bedeckt und machen die Erde zum «Blauen Planeten».

Der Referent zeigt in seinem Vortrag das Wasser in seinen verschiedenen Erscheinungsformen: flüssig, gasförmig und fest als Eis.

Ein eindrückliches Erlebnis!

**Referent: Robert Egli, ehem. Lehrer und «passionierter» Fotograf**

# Kursangebot 1. Halbjahr 2023

www.senioren-forum-zo.ch

## Anmeldung für alle Kurse erforderlich!

**Wann/Wie** Bald möglichst / Online: [www.senioren-forum-zo.ch](http://www.senioren-forum-zo.ch) oder [Info@senioren-forum-zo.ch](mailto:Info@senioren-forum-zo.ch) oder per beigelegter Anmeldekarte an: Senioren-Forum-ZO, Yvette Bhend, Usterstr. 73, 8330 Pfäffikon ZH

**Kosten** CHF 26.– pro Lektion à 90 Min. Rechnung jeweils für 10 Lektionen  
Mind. 6 Personen, ansonsten werden die Kurse nicht durchgeführt

## Sprach-Kurse



**Englisch, der Schlüssel zur Verständigung auf Reisen**  
Vertiefung Sprachkenntnisse, lesen einfacher Texte, Alltagsthemen diskutieren, passende Grammatikkapitel.

**Ort** CEVI Schüür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon  
**Montag** 10:20–11:50 (Kurs 1): Stufe A2\*  
**Leitung** Judith Bertschi

**Ort** CEVI Schüür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon  
**Donnerstag** 08:30–10:00 (Kurs 2): Stufe A2\* / B1\*\*  
**Leitung** Maja Faeh

**Konversation: Erhalt Englisch-Kenntnisse, Texte lesen, Erlebnisse erzählen und darüber diskutieren.**

**Ort** L. Pfenniger, Hittnauerstrasse 32, 8623 Wetzikon  
**Mittwoch** 09:30–11:00 (Kurs 3): Stufe A2\* / B1\*\*  
**Donnerstag** 14:00–15:30 (Kurs 4): Stufe A2\* / B1\*\*  
**Leitung** Lissa Pfenniger



**Italienisch, Sprachkenntnisse weiter vertiefen**  
Kurze Texte lesen und diskutieren,  
Grammatik vertiefen.

**Ort** Pro Senectute, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon  
**Dienstag** 09:00–10:30 (Kurs 5): Stufe A2\*  
**Leitung** Carla Müller

### Kurs-Stufen Erklärung:

**\*A2:** Sie können sich in einfachen Alltagsgesprächen verständigen.

**\*\*B1:** Wenn klare Standardsprache verwendet wird, können Sie sich über vertraute Themen gut äussern.

# Weitere Kurse

www.senioren-forum-zo.ch

## Canasta (Kurs 6)



Dieses Kartenspiel wurde in Südamerika erfunden und ist mittlerweile auf der ganzen Welt verbreitet. Ein unterhaltsamer und äusserst beliebter Spass für Leute, die gerne in Gesellschaft spielen. Zu zweit, zu dritt und auch zu viert werden Sie damit vergnügliche Stunden verbringen.

**Kursleiterin: Theres Kolar**

**Datum** Dienstag, 7./14./21./28. Februar 2023  
**Zeit** 14.00 – 16.00 Uhr  
**Ort** Pro Senectute, Bahnhofstrasse 182, Wetzikon  
**Kosten** CHF 120.–  
**Anmeldung** bis 21. Januar 2023

## Reimen lernen – Gedicht, Schnitzelbank Limerik (Kurs 7)

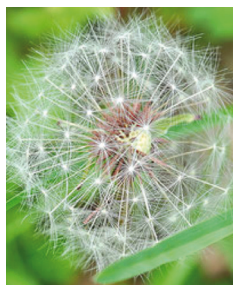


Sprache ist mehr als Rechtschreibung und Grammatik. Mit der Sprache kann man spielen, und das ist eine vergnügliche Tätigkeit. Wir versuchen es.

**Kursleiterin: Elisabeth Eckinger, ehem. Lehrerin**

**Datum** Dienstag, 7./14./21./28. März 2023  
**Zeit** 9.00 – 11.00 Uhr  
**Ort** CEVI-Schüür, Kindergartenstrasse 22, Wetzikon  
**Kosten** CHF 70.–  
**Anmeldung** bis 21. Februar 2023

## Atem-Power & Gehirnfitness – atmen und denken (Kurs 8)



Lernen Sie, wie Sie Ihre Atmung, Konzentrationsfähigkeit und Ihr körperliches Wohlbefinden verbessern.

In diesem interaktiven Kurs schauen wir an, wie Sie richtig atmen und weniger «usm Schnuf» kommen. Sie lernen Methoden, mit denen Sie sich entspannen und damit auch besser schlafen können. Mit verschiedenen einfachen Übungen steigern wir zudem Ihr Wohlbefinden und Körpergefühl. Gleichzeitig lernen Sie einfache Übungen kennen, die die

neusten Ansätze der Gehirnforschung, verbunden mit Gehirngymnastik und einem innovativen Bewegungskonzept vereinen. Das hilft Ihnen Ihr Gehirn mit Spass und Freude zu trainieren und besser mit stressigen Situationen umgehen zu können. Voraussetzungen: 1 Gehirn, 1 Lunge und Neugier etwas Neues zu entdecken. Ein grosser Teil der Übungen kann auch im Sitzen absolviert werden.

**Kursleiterin:** *Nathalie Meyer, Atemtherapeutin, Pers. Trainerin*

**Daten** Dienstag, 4./11./18./25. April 2023

**Zeit** 10:15 – 11:15 Uhr

**Ort** Alterssiedlung Kempton, Kreuzackerstrasse 1, 8623 Wetzikon

**Kosten** CHF 120.–

**Anmeldung** bis 20. März 2023

### **Kunstgespräch–Führung «Re-Orientations» (Kurs 9)**



Die Auseinandersetzung europäischer Kunstschaffenden mit den Künsten des Islams wird in «Re-Orientations» unter dem Ansatz der Transkulturalität neu beleuchtet. Die Ausstellung versteht den Islam als kulturelles Erbe und als lebendige Kultur. Sie hat zum Ziel, deren Bedeutung für die bildenden und angewandten Künste in Europa, von 1851 bis heute, zu veranschaulichen. In «Re-Orientations» treten zum einen historische Werke der islamischen Künste in Dialog mit solchen westlicher bzw. westlich geprägter Künstlerinnen und Künstler der beginnenden Moderne. Rund 200 Werke – von Zeichnungen, Aquarellen, Gemälden und Fotografien über Objekte aus Metall, Keramik und Glas sowie Textilien, bis hin zu Videos, Installationen und einem Animationsfilm – veranschaulichen die Vielfalt dieses kulturellen Transfers.

**Kursleiterin:** *Madeleine Witzig, lic. phil., Kunsthistorikerin*

**Datum** Mittwoch, 24. Mai 2023

**Zeit** 10.15 – 12.00 Uhr

**Ort** Kunsthaus Zürich

**Kosten** CHF 30.–, inkl. Eintritt Kunsthaus

**Anmeldung** bis 10. Mai 2023

### **Anmeldungen ausschliesslich auf**

[www.senioren-forum-zo.ch](http://www.senioren-forum-zo.ch) (Online-Anmeldung), E-Mail: [info@senioren-forum-zo.ch](mailto:info@senioren-forum-zo.ch) oder per beigelegter Anmeldekarte an **Senioren-Forum-ZO, Yvette Bhend, Usterstrasse 73, 8330 Pfäffikon ZH**

**Auskünfte zu Kursen** jeweils mittwochs von 14:00 – 17:00 Uhr, unter Telefon 044 951 19 70