

# Kurse und Veranstaltungen in Thalwil

*Januar – Juli 2012*



- **Sprachen**
- **Informatik/Fotografie**
- **Spielen**
- **Gesundheitsförderung**
- **Literatur-Treff**

**Ortsvertretung  
Thalwil**

G e m e i n d e T h a l w i l



**Altersbeauftragter**

# Teilnahmebedingungen

## **Teilnehmende:**

Die Kurse richten sich an alle Seniorinnen und Senioren. Bei grosser Nachfrage haben Personen mit Wohnsitz in Thalwil Vorrang.

## **Durchführung:**

Bei ungenügenden Anmeldungen können die Kurse abgesagt werden. Etwa zwei Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie eine Zu- oder Absage.

## **Anmeldung:**

Sie können sich schriftlich bis 14 Tage vor Kursbeginn mit dem beiliegenden Anmeldetalon oder per E-Mail für den gewünschten Kurs anmelden (falls nicht anders vermerkt). Die dazu benötigten Angaben finden Sie in der Ausschreibung des entsprechenden Kurses. Die Anmeldung ist verbindlich.

## **Kursgeld:**

Gerne können Sie das Kursgeld mittels Einzahlungsschein bezahlen.

## **Haftung:**

Bei sämtlichen Kursen und Veranstaltungen sind Sie selber für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich.

## **Kursort:**

In der Regel finden die Kurse und Veranstaltungen im Begegnungszentrum Serata in Thalwil statt.

## **KulturLegi:**

Inhaberinnen und Inhaber einer KulturLegi können für die angebotenen Kurse und Veranstaltungen von einem Rabatt von 40 % profitieren. Der Anmeldung ist eine Kopie der KulturLegi beizulegen.

### **Neue Angebote – Beginn Frühjahr 2012**

#### **Literatur-Treff mit Elsbeth Müller, dipl. Buchhändlerin**

Mögen Sie Bücher? Möchten Sie in ungezwungener Atmosphäre über gelesene Bücher diskutieren? Lesen und sich mit anderen über das Gelesene unterhalten ist eine aufregende Sache, sozusagen doppeltes Glück! Sie werden neue Autorinnen und Autoren kennenlernen, mit Büchern in Gedanken auf Reisen gehen, ein vergessenes Buch wieder lesen.

Die Moderatorin wird Ihnen auch gerne Neuerscheinungen vorstellen und diese mit Ihnen besprechen, auf Ihre Lieblingsbücher hinweisen und spannende Lesetipps geben.

**Weitere Informationen folgen!**

---

#### **Velogruppe Entlisberg**

Begleitete Velotouren von April bis Oktober für verschiedene Anforderungsstufen (Tages- und Halbtagestouren. Informationstreffen im Februar 2012.

Auskünfte:

Günter Antesberger, Veloleiter Pro Senecute Kanton Zürich

Tel. 079 688 13 75

Email: nordictrainer@bluewin.ch

## Sprachen

Die untenstehenden Kurse haben bereits begonnen. Bei genügender Beteiligung werden diese Kurse fortgesetzt. Besuchen Sie einfach eine Stunde zum Schnuppern und melden Sie sich anschliessend direkt bei Frau Stutz für den nächsten Kurs an.

### **Russisch für Anfänger, 1. Semester**

Elena Stutz, Russischlehrerin  
Montags, 19.15 - 21.15 Uhr  
14. November 2011 bis 13. Februar 2012  
Kosten: CHF 350 (10 x 2 Lektionen)  
Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

### **Russisch für Fortgeschrittene, 7. Semester**

Elena Stutz, Russischlehrerin  
Dienstags, 18.00 – 20.00 Uhr  
15. Nov. 2011 bis 24. Jan. 2012  
Kosten: CHF 350 (10 x 2 Lektionen)  
Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

### **Russisch für Fortgeschrittene, 11. Semester**

Elena Stutz, Russischlehrerin  
Montags, 17.00 – 19.00 Uhr  
28. November / 05. und 12. Dezember 2011  
9. Januar bis 5. März 2012  
Kosten: CHF 300 (10 x 2 Lektionen)  
Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

## Neu!

### **Russisch Kurs „Einblicke in die Russische Kultur“**

Russland hat eine prägnante und weit zurückreichende Geschichte. Sie zeichnete die nationale Mentalität und hatte Einfluss auf die Russische Kultur, Literatur, Kunst, Sprache sowie Musik.

Dieser Kurs eignet sich ideal für diejenigen, welche sich für das Leben der Russen interessieren und die Russische Kultur näher kennen lernen wollen. Anhand von Russischen Filmen, Literatur und Musik machen Sie eine virtuelle Reise durch Russland.

Mit diesem Kurs erweitern Sie Ihren Russischen Grundwortschatz und sind danach in der Lage, die gesprochene Sprache besser zu verstehen.

Für die Teilnahme am Kurs werden elementare Grundkenntnisse der Russischen Sprache vorausgesetzt.

Elena Stutz, Russischlehrerin

Donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

1. März bis 26. April 2012

Kosten: CHF 180 (5 x 2 Lektionen)

Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

## Sprachen

### English Conversation

Are you already familiar with the main structures of English but want to gain more confidence when using the language? In this course we will discuss topics relating to everyday life, increase your vocabulary and improve your listening skills through a variety of lively and interesting activities. Much of our learning will be done in pairs and groups.

Doris Scriven, Do. ROK DOTE

Dienstags, 9.15 - 11.15 Uhr

10. Januar bis 28. Februar 2012

Kosten: CHF 150 (8 x 2 Lektionen)

Kursort: Begegnungszentrum Serata Thalwil

**Eine Warteliste wird geführt.**

## **Spiele / Gesundheitsförderung**

### **Erste Hilfe in der Praxis**

Möchten Sie bei einem Notfall nicht tatenlos zusehen? Möchten Sie lernen was man tun kann, wenn man nicht mehr jung ist und wie man doch noch erste Hilfe leisten kann?

- Alarmieren
- Betreuen
- Lagerungen
- Wundversorgung

Vreni Zinsli, Samariterlehrerin

Dienstag, 14.15 – 17.15 Uhr

6. März 2012

Kosten: CHF 60 (1 x 3 Lektionen)

Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

### **Gedächtnistraining**

Auf spielerische, unterhaltsame Art und Weise lernen Sie Ihr Gedächtnis in Schwung zu halten. Zudem erhalten Sie in leichtverständlicher Form Informationen über die Funktion Ihres Gehirns. Mit erprobten Methoden und nützlichen Tipps lernen wir unser Gedächtnis besser zu nutzen.

Monique Meyer-Fausch, Dipl. Gedächtnistrainerin

Donnerstags, 9.45 – 11.15 Uhr

1. März bis 12. April 2012 (kein Kurs am 5. April 2012)

Kosten: CHF 120 (6 x 2 Lektionen)

Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

## **Spiele / Gesundheitsförderung**

### **Jassen**

Jassen ist ein ausgezeichnetes Gedächtnistraining und macht erst noch viel Spass, besonders in netter Gesellschaft! Willkommen sind Anfängerinnen und Anfänger wie auch Fortgeschrittene.

Annemarie Reich, Jasslehrerin

Donnerstags, 18.15 - 20.45 Uhr

19. Januar bis 16. Februar 2012

Kosten: CHF 150 (5 x 3 Lektionen)

Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

## **Sport**

### **Fitness und Gymnastik**

#### **Fit durch regelmässige Bewegung**

Sie haben Freunde an Bewegung und sind gerne in froher Gesellschaft?  
Sie möchten etwas für Körper, Seele und Geist tun? Dann sind Sie bei uns  
goldrichtig!

Monique Meyer-Fausch, Tel. 044 720 62 13

Maria-Rosa Rota, Tel. 044 722 32 21

Montags, 8.30 - 9.30 und 9.45 - 10.45 Uhr, ab 9. Jan. 2012

Kosten CHF 5 pro Stunde

Kursort: Begegnungszentrum Serata, Andachtsraum

Anmeldung und Auskunft direkt bei den Kursleiterinnen

### **Nordic Walking Treff**

Günther Antesberger, Pro Senectute – Leiter VELO + Nordic Walking

Dienstags, 9.00 Uhr

Kontakt: 079 688 13 75

Kursort: Sportanlage Brand

*Bei genügend Anmeldungen werden zusätzliche Kurse durchgeführt.*

### **PC-Schnupperkurs**

Möchten Sie herausfinden, ob Sie in die Computerwelt einsteigen wollen? Im Schnupperkurs lernen Sie den Computer und seine Komponenten (Bildschirm, Rechner, Maus, Tastatur, Drucker usw.) kennen und erfahren, was ein Mausklick alles auslösen kann. Wir zeigen Ihnen, wozu man Word, Internet und E-Mail benutzen kann. Sie benötigen dazu keine Vorkenntnisse und **keinen** Computer zu Hause.

Die Termine stehen noch nicht fest und werden mit den Kursteilnehmern gemeinsam bestimmt.

Kosten: CHF 60 (2 x 2 Lektionen)

Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

### **PC-Grundkurs mit Windows 7, Office 2007 / 2010**

Sie haben einen Computer und möchten nun seine Anwendungen von Grund auf kennen lernen. Der Kurs beinhaltet das Schreiben von Briefen oder Gestalten von Einladungen mit dem Programm **Word 2007/2010**. Mittels dem „Thunderbird“ E-Mail Programm lernen Sie das Schreiben, Verschicken und Empfangen von E-Mails sowie das Speichern von Adressen im Adressbuch. Anwendungen im Internet wie das Suchen von Zugverbindungen, Telefonnummern, Adressen, Kochrezepten oder verschiedener Informationen werden nicht zu kurz kommen. Die Kursteilnehmer erhalten umfangreiche Unterlagen, mit welchen sie zu Hause die gelernten Schritte nachvollziehen können.

Elisabeth Schmid

Donnerstags, 9.45 – 11.45 Uhr

19. Januar bis 23. Februar 2012

Kosten: CHF 200 (6 x 2 Lektionen) inkl. Unterlagen

Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

## **Informatik / Fotografie**

### **E-Mail Kurs**

Die elektronische Post per Computer ist heute auch in Privathaushalten weit verbreitet. Kaum geschrieben und schon angekommen! Sie lernen, wie man E-Mails schreiben, empfangen, beantworten und weiterleiten kann, wie das Adressbuch funktioniert und wie man die Mails verwaltet. Wir setzen voraus, dass die Maus- und Tastaturbedienung für Sie kein Problem ist.

Lisa Roost

Montags, 9.15 – 11.15 Uhr

5. und 12. März 2012

Kosten: CHF 60 (2 x 2 Lektionen)

Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

### **Internet**

Sie lernen, wie man eine Internetsitzung startet und beendet und wie man im world-wide web surft. SBB Fahrplan, Telefonbücher sowie Strassenkarten liefern Ihnen im Handumdrehen die gewünschte Auskunft. Im Internet stehen ein Universum von aktuellen und historischen Informationen sowie verschiedene Dienstleistungen zur Verfügung. Wir setzen voraus, dass die Maus- und Tastaturbedienung für Sie kein Problem ist.

Lisa Roost

Montags, 9.15 – 11.15 Uhr

19. und 26. März 2012

Kosten: CHF 60 (2 x 2 Lektionen)

Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

## Unterwegs mit der Digitalkamera

### Eine Frage der Haltung

Weder die Digitalkamera noch das Bildbearbeitungsprogramm ersetzt das Auge des Fotografierenden. Wer mehr als nur knipsen will, kann dank Schulung des Sehens, den Bildaufbau und die Aufnahmetechnik verbessern. An drei Tagen, üben wir theoretisch und praktisch wie es aussehen könnte.

Jean-Paul Mouche, Thalwil  
Mittwochs, 9.00 – ca. 16.00 Uhr  
14. März, 21. März und 28. März 2012  
Kosten: CHF 360  
Kursort: Begegnungszentrum Serata, Thalwil

### Privatstunden

Sie haben ein Problem mit dem Computer oder einer Anwendung?  
Wir bieten Ihnen Unterstützung, die Ihren Bedürfnissen entspricht.  
Kosten: CHF 60 pro Stunde (zuzüglich Fahrspesen)  
Anmeldungen beim Altersbeauftragten, Beat Villiger, Tel. 043 305 74 74  
(Montag bis Donnerstag)

### Offener Computeria-Treff Thalwil

Jeden zweiten Mittwoch von 14.00 bis 16.30 Uhr (ausser Schulferien im Sommer) steht Ihnen der offene Treff zur Verfügung. Kommen Sie vorbei und erkundigen Sie die Welt des Computers. Sie werden von unserem erfahrenen Computeria-Team unterstützt. Die Computeria befindet sich im Begegnungszentrum Serata Thalwil.

[www.computeria-thalwil.ch](http://www.computeria-thalwil.ch)

## Wegbeschreibung

Begegnungszentrum Serata  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil



## Auskünfte

**Altersbeauftragter der Gemeinde Thalwil**  
(Erreichbar Montag bis Donnerstag)  
Tischenloostrasse 55 · CH-8800 Thalwil  
Telefon 043 305 74 74 · Fax 043 305 74 72  
E-Mail [thalwil@zh.pro-senectute.ch](mailto:thalwil@zh.pro-senectute.ch)  
Homepage [www.thalwil.ch](http://www.thalwil.ch)

# Anmeldetalon

Bitte notieren Sie den Kursnamen und gegebenenfalls die Kursnummer sowie die Anzahl Personen auf den freien Linien. Spätestens nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine schriftliche Kursbestätigung. Bei begrenzter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen nach Eingang berücksichtigt. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

**Kursname**

**Personen**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ich wäre an folgendem nicht ausgeschriebenen Kurs interessiert:

\_\_\_\_\_

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

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

Adresse \_\_\_\_\_

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

Telefonnummer \_\_\_\_\_

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

Unterschrift \_\_\_\_\_



**Bitte  
frankieren  
Danke!**

**Altersbeauftragter  
der Gemeinde Thalwil  
Kurse und Veranstaltungen  
Tischenloostrasse 55  
8800 Thalwil**