

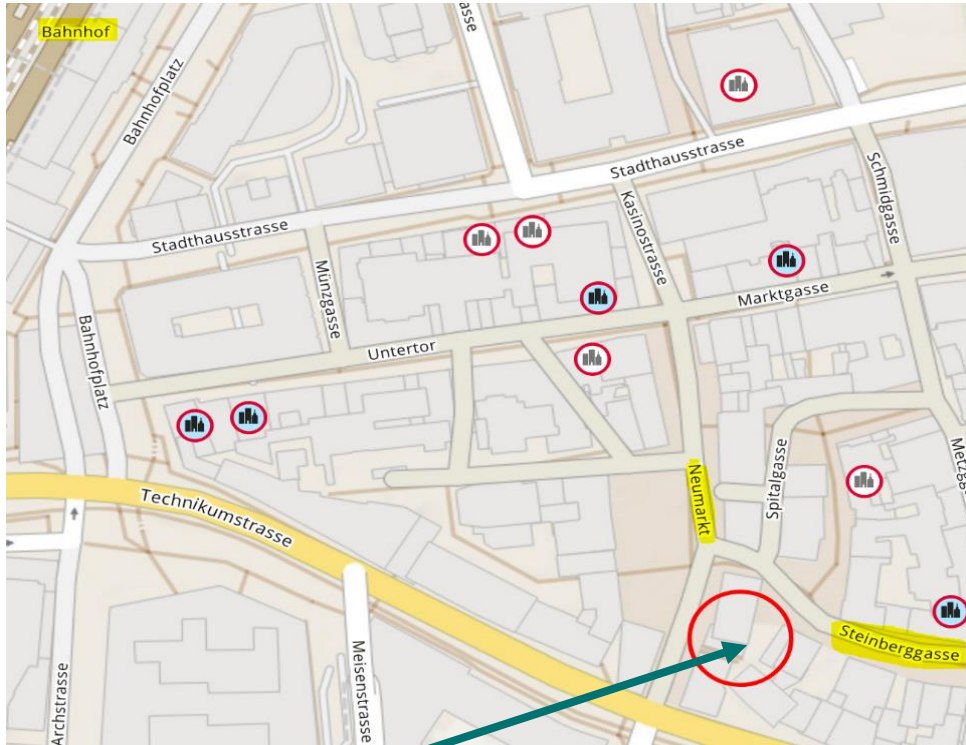
Königshof – Treffpunkt für ältere Menschen

Neumarkt 4 (Eingang Steinberggasse), 8400 Winterthur

Kursanmeldungen und Informationen

Telefon 058 451 54 50, kurse.winterthur@pszh.ch, www.pszh.ch

Stand Oktober 2020



Eingang Treffpunkt

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland

Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur

Telefon 058 451 54 00
Fax 058 451 54 01

dc.winterthur@pszh.ch
www.pszh.ch

Spendenkonto 80-79784-4
IBAN CH95 0900 0000 8007 9784 4



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Treffpunkt Königshof

Veranstaltungsprogramm
Januar – Juni 2021

Aufgrund der Schutzmassnahmen zu Corona kann es zu veränderten Abläufen bei den Kursen (wie z.B. Halbklassen) oder zu Ausfällen einzelner Veranstaltungen kommen. Für Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Rufen Sie uns an!

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Überblick Januar - Juni 2021

Januar

Mi	6.1.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Fr	8.1.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	11.1.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Di	12.1.	09.30–11.30 Uhr	Patience Grundkurs
Di	12.1.	14.00–15.00 Uhr	Vorlesen und Musik
Mi	13.1.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Mo	18.1.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	19.1.	09.30–11.30 Uhr	Patience Grundkurs
Di	19.1.	ab 14.00 Uhr	Lesezirkel
Mo	25.1.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Mi	27.1.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Do	28.1.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1

Februar

Mo	1.2.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	2.2.	09.30–11.30 Uhr	Patience Grundkurs
Di	2.2.	14.00–15.00 Uhr	Vorlesen und Musik
Mi	3.2.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do	4.2.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 1
Fr	5.2.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	8.2.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Di	9.2.	09.30–11.30 Uhr	Patience Grundkurs
Mi	10.2.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do	11.2.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 1
Mo	15.2.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	16.2.	09.30–11.30 Uhr	Patience Grundkurs
Di	16.2.	ab 14.00 Uhr	Lesezirkel
Do	18.2.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 1
Di	23.2.	09.30–11.30 Uhr	Märchen, Gruppe 1
Mi	24.2.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Do	25.2.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Fr	26.2.	09.30–11.30 Uhr	Ausgewogene Ernährung im Alter

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 Gastgebenden 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 oder «Aktiv», die Beilage des Magazins «Visit» von Pro Senectute Kanton Zürich, informieren.

Trägerschaft

Pro Senectute Kanton Zürich betreibt den Königshof im Auftrag des Departements Soziales der Stadt Winterthur.

Adresse und Informationen

Treffpunkt Königshof
Neumarkt 4
8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 50 oder 058 451 54 28

Weitere Informationen erhalten Sie im Dienstleistungszentrum von Pro Senectute Kanton Zürich, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

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

Öffnungszeiten Treffpunkt

Montag bis Freitag, 13.00–17.30 Uhr

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

Bitte in einem Umschlag
senden an:

Pro Senectute Kanton Zürich
Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland
Kursadministration
Lagerhausstrasse 3
8400 Winterthur

Überblick Januar – Juni 2021

März

Mo	1.3.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Di	2.3.	09.30–11.30 Uhr	Märchen, Gruppe 2
Di	2.3.	14.00–15.00 Uhr	Vorlesen und Musik
Mi	3.3.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do	4.3.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 1
Fr	5.3.	09.30–11.30 Uhr	Ausgewogene Ernährung im Alter
Mo	8.3.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Mi	10.3.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do	11.3.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 1
Fr	12.3.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	15.3.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Di	16.3.	ab 14.00 Uhr	Lesezirkel
Do	18.3.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 1
Mo	22.3.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Do	25.3.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Mo	29.3.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 2
Mi	31.3.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé

April

Di	6.4.	14.00–15.00 Uhr	Vorlesen und Musik
Mi	7.4.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Fr	9.4.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mi	14.4.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do	15.4.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 2
Mo	19.4.	09.30–12.00 Uhr	Schreibwerkstatt, Gruppe 1
Di	20.4.	09.30–11.30 Uhr	Märchen, Gruppe 1
Di	20.4.	ab 14.00 Uhr	Lesezirkel
Do	22.4.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 2
Di	27.4.	09.30–11.30 Uhr	Märchen, Gruppe 2
Mi	28.4.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Do*	29.4.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 2
Do	29.4.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1

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

Überblick Januar – Juni 2021

Mai

Mo	3.5.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Di	4.5.	09.30–11.30 Uhr	Schach für Anfänger
Di	4.5.	14.00–15.00 Uhr	Vorlesen und Musik
Mi	5.5.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do	6.5.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 2
Fr	7.5.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	10.5.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Di	11.5.	09.30–11.30 Uhr	Schach für Anfänger
Mi	12.5.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Mo	17.5.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Di	18.5.	09.30–11.30 Uhr	Schach für Anfänger
Di	18.5.	ab 14.00 Uhr	Lesezirkel
Do	20.5.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 2
Fr	21.5.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1
Di	25.5.	09.30–11.30 Uhr	Schach für Anfänger
Mi	26.5.	14.00–16.00 Uhr	Erzählcafé
Do	27.5.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 2

Juni

Di	1.6.	09.30–11.30 Uhr	Schach für Anfänger
Di	1.6.	14.00–15.00 Uhr	Vorlesen und Musik
Mi	2.6.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 1
Do	3.6.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 3
Mo	7.6.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Di	8.6.	09.30–11.30 Uhr	Schach für Anfänger
Mi	9.6.	09.30–11.30 Uhr	Gedächtnisclub, Gruppe 2
Do	10.6.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 3
Fr	11.6.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 2
Mo	14.6.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Di	15.6.	ab 14.00 Uhr	Lesezirkel
Do	17.6.	10.30–11.30 Uhr	Atem und Bewegung, Kurs 3
So	20.6.	09.30–15.30 Uhr	Kreativ Schreiben am Sonntag
Mo	21.6.	09.30–11.30 Uhr	Flötenkurs für Einsteiger
Do	24.6.	09.30–11.30 Uhr	Flötenclub, Gruppe 1

Anmeldung

Ich melde mich für diesen Kurs an:

Kursort Treffpunkt Königshof, Neumarkt 4, Winterthur

Kursbeginn

Uhrzeit

Vorname, Name

Strasse

PLZ, Ort

Geburtsdatum

Telefon

Mobil

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 sonstigen Bedingungen gelesen zu haben und damit einverstanden zu sein. Sollten Sie keine Möglichkeit haben, die AGBs 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.

Weitere Veranstaltungen

Gerne stehen wir telefonisch unter 058 451 54 50 oder per Mail kurse.winterthur@pszh.ch für Informationen zur Verfügung.

Mobilitätskurs «Mobil sein & bleiben», Kurs in Kooperation mit dem ZVV
Seien Sie im Alltag sicher und clever unterwegs: In diesem Kurs vermitteln Ihnen Experten und Expertinnen des öffentlichen Verkehrs und der Polizei viel Wissenswertes für Ihre alltägliche Mobilität. In Theorie und mit praktischen Übungen – so bleiben Sie zu Fuss und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unabhängig mobil.

Wann Mittwoch, 19.5.2021, 13.30–17.00 Uhr
Preis Kostenlos
Kursort Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland, Lagerhausstrasse 3, 8400 Winterthur

Sommerabende mit Zaubermärchen

Ein Märchen spricht vom Schloss der goldenen Sonne – dem ältesten, schönsten, erhabensten Schloss, das ein Märchen kennt sowie von Menschen, die dem Bann geheimnisvoller Zauberkräfte ausgeliefert sind. Mit der Leidenschaft einer unendlichen Sehnsucht greift die Geschichte auch die uralten Erfahrungen der Allmacht der Liebe auf, verdichtet den ewigen Zauber der Liebe, für die kein Traum zu kühn und kein Wagnis zu gross ist.

Wagen Sie es, lassen Sie sich ein in die märchenhafte Zauberwelt und erleben Sie zum guten Ende die Allmacht der Liebe!

Wann Dienstag, 10.08.2021, 18.00–19.30 Uhr
Donnerstag, 19.08.2021, 18.00–19.30 Uhr
Preis CHF 45.– (2 × 90 Min.)
Leitung Iris Kellerhals, Märchenerzählerin und Erwachsenenbildnerin

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

Im Rahmen einer Klärung mit der Eidg. Steuerverwaltung ESTV, Hauptabteilung Mehrwertsteuer wurden alle Kurse (mit Ausnahme der Flötenkurse) entgegen der bisherigen Praxis ab dem Jahr 2020 als MWST pflichtig beurteilt. Dadurch mussten wir die Preise auf das Jahr 2021 neu kalkulieren. Die angegebenen Preise verstehen sich inkl. 7.7% MWST.

Kurse

Atem und Bewegung

Erleben Sie wie beruhigend, stärkend und beschwingt Ihr Atem sein kann. Mit einfachen Atem- und Bewegungsübungen, die vor allem im Sitzen ausgeführt werden, wird der Atem regelmässiger und tiefer, was sich positiv auf den allgemeinen Gesundheitszustand auswirkt. Auch Fragen rund ums «richtige» Atmen werden geklärt. Die Übungen können gut in den Alltag integriert werden und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Wann Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr
Kurs 1 4.2., 11.2., 18.2., 4.3., 11.3., 18.3.2021
Kurs 2 15.4., 22.4., *29.4., 6.5., 20.5., 27.5.2021
Kurs 3 3.6., 10.6., 17.6., 1.7., 8.7., 15.7.2021
Preis CHF 130.– (6 × 60 Min.)
Leitung Ulrike Fischer, Atemtherapeutin nach Middendorf, SBAM

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

Ausgewogene Ernährung im Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper und damit auch unsere Ernährung. In diesem Workshop erhalten Sie Ideen, wie Sie Ihren Ernährungsalltag bunter gestalten und Ihrem Körper etwas Gutes tun können.

Wann Freitag, 9.30–11.30 Uhr
26.2. + 5.3.2021
Preis CHF 85.– (2 × 120 Min.)
Leitung Anna Maria Bramböck, Ernährungsberaterin MSc

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 ein gutes mentales und didaktisches Training, also gut für Herz, Hirn und Hand.

Gruppe 1 Donnerstag, 9.30–11.30 (Freitag, 21.5.)
28.1., 25.2., 25.3., 29.4., 21.5., 24.6.2021

Gruppe 2 Freitag, 9.30–11.30
8.1., 5.2., 12.3., 9.4., 7.5., 11.6.2021

Preis CHF 180.– (6 x 120 Min.)

Leitung Noemi Burri-Streib

Einstieg unter dem Jahr nach Absprache möglich!

Flötenkurs für Einsteiger

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihre Sopran- und Altblockflöte reaktivieren? Oder möchten Sie das Instrument neu erlernen? Für ältere Menschen ist es ein gutes mentales und didaktisches Training, also gut für Herz, Hirn und Hand. Im Anschluss an den Flötenkurs haben Sie die Möglichkeit, im Flötenclub Ihre Kenntnisse weiterzuentwickeln und in einer Gruppe Ihr Repertoire auszubauen.

Wann Montag, 9.30–11.30
3.5., 10.5., 17.5., 7.6., 14.6., 21.6.

Preis CHF 180.– (6 x 120 Min.)

Leitung Noemi Burri-Streib

Lesezirkel

Möchten Sie gemeinsam mit anderen lesen?

Der Lesezirkel im Königshof trifft sich einmal im Monat zum Austausch über ausgewählte Bücher. Lernen Sie neue Autoren kennen, treffen Sie alte Bekannte und tauchen Sie in neue Welten ein.

Wann Dienstag, 14 Uhr
19.1., 16.2., 16.3., 20.4., 18.5., 15.6.2021

Preis Kostenlos

Leitung Zwei Freiwillige der Pro Senectute Kanton Zürich

Vorlesen und Musik

Geniessen Sie die besondere Atmosphäre einer Vorleseaktion mit musikalischem Rahmenprogramm.

Haben Sie in der Kindheit und im Erwachsenenalter gerne gelesen? Bücher, Gedichte oder Geschichten bieten in jedem Alter einen interessanten und bereichernden Zugang zur Welt. Das Interesse an 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 mit Musik gewürzt, organisiert und gelesen von Anne Landert unter Mitwirkung von Eva Pieth.

Wann Dienstag, 14–15 Uhr
12.1., 2.2., 2.3., 6.4., 4.5., 1.6.2021

Preis Kostenlos

Leitung Anne Landert und Eva Pieth

Treffen

Aufgrund der aktuellen Situation sind die Plätze bis auf Weiteres beschränkt!
Wir bitten Sie um Verständnis.

Erzählcafé

Ein Erzählcafé bietet die Möglichkeit, Menschen aus verschiedensten Lebenslagen 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 - aber auch alles, was Sie daraus machen möchten.

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

Wann	Mittwoch, 14-16 Uhr 27.1., 24.2., 31.3., 28.4., 26.5.2021
Preis	Kostenlos
Leitung	Astrid Schöni

Information zu Handy-Stamm

Vorläufig ist kein Handy-Stamm geplant. Wenn es die Situation rund um Corona erlaubt, starten wir wieder damit.

Erkundigen Sie sich bitte im Büro von Senioren für Senioren:
Dienstag und Donnerstag, 9.00 – 11.30 Uhr
Telefon 052 203 70 30

Gedächtnisclub

Geistige Beweglichkeit in fröhlicher Runde beflügelt und wirkt ansteckend.

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 andersartige Handlungsspielräume.

Mit spielerischen Aufgaben zum Ziel: Der Gedächtnisclub befasst sich auch mit Erinnerungen, aktuellem Geschehen und Zukunftsplänen. Die drei Ebenen werden überdacht, diskutiert, formuliert und im Alltag ausprobiert.

Übungen dazu sind: Wahrnehmung durch die Sinne, Konzentration und Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit, Wortfindung und Sprache, Logisches Denken und räumliches Vorstellungsvermögen.

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

Gedächtnistrainingsvorkenntnisse sind erwünscht.

Wann	Mittwoch, 9.30–11.30 Uhr
Gruppe 1	6.1., 3.2., 3.3., 7.4., 5.5., 2.6.2021
Gruppe 2	13.1., 10.2., 10.3., 14.4., 12.5., 9.6.2021
Preis	CHF 130.– (6 x 120 Min.)
Leitung	Danielle Müller (Gruppe 1) Susanne Fritschi (Gruppe 2) Gedächtnistrainerinnen SVGT

Kreativ Schreiben am Sonntag (siehe auch Schreibwerkstatt)

Was machen Sie am Sonntag? Wie wäre es mit einer Reise zu eigenen Texten? Buchstabe für Buchstabe, Wort für Wort.

Wann	Sonntag, 9.30–11.30 Uhr und 13.30–15.30 Uhr 20.6. + 4.7.2021
Preis	CHF 150.– (2 x 240 Min.)
Leitung	Rosemarie Gerber, Biografie-Schreibpädagogin FSB, SVEBI

Märchen von Wunder- und Zaubergärten

Immer wieder spielen in Märchen auch Gärten eine Rolle, es sind Wunder- und Zaubergärten. Wie ihr Name schon sagt, können sie phantastische Orte sein, Gärten der Freude, der Sehnsucht und des immerwährenden Glücks. Wer sie betritt, begegnet verzauberten Wesen und erfährt Geheimnisse. Gärten können auch ein Raum für Aufgaben, Prüfungen oder Rache sein und wer in sie eindringt, gerät in Gefahr. In der Mitte des mythologischen Gartens befindet sich oft der Lebensbaum, dessen Früchte die ersehnte Erlösung und neues Leben herbeiführen.

Wann	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr
Gruppe 1	23.2. + 20.4.2021
Gruppe 2	2.3. + 27.4.2021
Preis	CHF 60.– (2 × 120 Min.)
Leitung	Iris Kellerhals, Märchenerzählerin und Erwachsenenbildnerin

Patience Grundkurs

Für die spannenden Patience-Spiele braucht es weder eine Partnerin noch einen Partner. **Man spielt für sich.** Im Grundkurs lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene Spiele auslegen - und hoffentlich auch zum Aufgehen zu bringen! Dabei steigern Sie spielerisch und nebenbei

- Ihre geistige Fitness und Beweglichkeit
- Ihr Vorstellungs- und Denkvermögen
- Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit
- und nicht zuletzt, wie auch der Name sagt, Ihre Geduld

Wann	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 12.1., 19.1., 2.2., 9.2., 16.2.2021
Preis	CHF 125.– (5 × 120 Min.) inklusive Unterlagen, ohne Spielkarten
Leitung	Theres Kolar

Schach für Anfänger

Mit Schach vergeht die Zeit wie im Flug. Lassen Sie sich auf eines der populärsten Brettspiele Europas ein und steigern Sie dabei Ihre geistige Fitness. Lernen Sie Schritt für Schritt unter fachlicher Anleitung die Grundlagen kennen und üben Sie in kleinem Rahmen die Züge. Die Schachvariationen sind unendlich. Im Anfängerkurs spielt pro Brett eine Person.

Wann	Dienstag, 9.30–11.30 Uhr 4.5., 11.5., 18.5., 25.5., 1.6., 8.6.2021
Preis	CHF 150.– (6 × 120 Min.)
Leitung	Bernhard Nadler

Schreibwerkstatt

Unser Schreiben wirkt! Unsere Ideen dürfen sich auf Papier zeigen. Wir sind überrascht über unsere Möglichkeiten und freuen uns über unsere gelungenen Texte.

Kreativ schreiben: Kreative Schreibmethoden helfen, 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. In einer Reise zu sich selbst Zusammenhänge im eigenen Leben entdecken. Mit verschiedenen Schreibmethoden finden Sie zu Geschichten und Bildern aus ihrem Leben.

Schreibwerkstatt: Erleben in einer Gruppe, wie mit Hilfe von kreativen Schreibmethoden und Impulsen Texte mühelos aufs Papier gebracht werden können. Durch gegenseitiges Vorlesen (das immer freiwillig ist) ohne zu werten, erhalten die geschriebenen Werke ihre Wertschätzung und inspirieren gleichzeitig die anderen Teilnehmenden ihre eigenen Gedanken aufzuschreiben.

Wann	Montag, 09.30–12.00 Uhr
Gruppe 1	18.1., 1.2., 15.2., 8.3., 22.3., 19.4.2021
Gruppe 2	11.1., 25.1., 8.2., 1.3., 15.3., 29.3.2021
Preis	CHF 270.– (6 × 150 Min.)
Leitung	Rosemarie Gerber, Biografie-Schreibpädagogin FSB, SVEB I