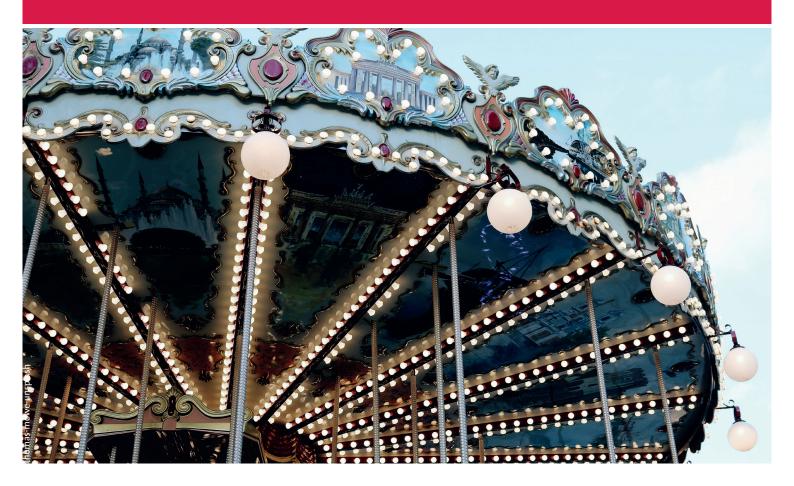


Senioren-Universität UZH³

Newsletter UZH³ Senioren-Universität Zürich



Herbstsemester 2022 – Lernen an der Age-Friendly-University



Mike Martin

Wir freuen uns, Ihnen mitzuteilen, dass die Universität Zürich als erste deutschsprachige Universität offiziell in das internationale Netzwerk der Age-Friendly-Universities (AFU) aufgenommen wurde. Die Senioren-Universität Zürich UZH3 war massgeblich an diesem Erfolg beteiligt. Bitte lesen Sie mehr dazu:

www.news.uzh.ch/de/articles/news/2022/agefriendly-university

Die Vorlesungen im Herbstsemester finden sowohl am Dienstag als auch am Donnerstag an der Universität Zürich Irchel im **Hörsaal Y15-G-40** statt. Sie werden wie gewohnt im Livestream auf myUZH3 übertragen und können später auf der Plattform zeitund ortsunabhängig angeschaut werden.

Die Universität Zürich empfiehlt das Tragen einer Maske in grösseren Lehrveranstaltungen. Die UZH3 übernimmt diese Empfehlung und bittet Sie zusätzlich, bei Krankheitssymptomen zu Hause zu bleiben und den Livestream zu nutzen.

Es freut uns sehr, dass Sie sich im letzten Semester nach den Vorlesungen im Café UZH3 getroffen haben und auch ausserhalb der Veranstaltungen über Interessensgruppen auf der myUZH3-Plattform miteinander in Kontakt geblieben sind. Die neuen Daten für das Café UZH3 finden Sie in diesem Newsletter und auf unserer Webseite.

Wir bieten Ihnen im Herbstsemester 2022 wiederum einige interessante Sonderveranstaltungen an. Informationen dazu finden Sie im Newsletter sowie auf unserer Webseite www.seniorenuni.uzh.ch.

Die partizipative **Projektgruppe Forschung** prüft Anträge von Forschenden und berät sie in der Ansprache von Mitgliedern der UZH3. Wenn Sie sich für die Teilnahme an einer Studie interessieren, dann finden Sie Informationen dazu auf der folgenden Webseite: www.seniorenuni.uzh.ch/de/research/forschungsinteressierte

Gemeinsam mit den Referent:innen freuen wir uns auf Sie alle und auf ein interessantes, interaktives Herbstsemester 2022 mit vielen neuen Perspektiven auf die Forschung an UZH und ETH Zürich.

Prof. Dr. Mike Martin, Präsident und das gesamte Team der Senioren-Universität Zürich UZH3

myUZH3-Plattform

Die myUZH3-Plattform ist unsere exklusiv den Mitgliedern vorbehaltene passwortgeschützte Plattform, über die Sie ortsunabhängig online an den Vorlesungen teilnehmen können. Über die Plattform können Sie die Vorlesungen auch zu einem späteren Zeitpunkt anschauen. myUZH3 bietet aber noch viel mehr: Schauen Sie selbst! Informationen finden Sie unter:

www.seniorenuni.uzh.ch/de/personal.

Joker-Vortrag, myUZH3-Plattform

Donnerstag, 1. Dezember 2022

Die UZH Foundation, die Stiftung der Universität Zürich, präsentiert Ihnen die Joker-Vorlesung am Donnerstag, 1. Dezember 2022. Wir freuen uns, Frau RA Dr. Daniela Dardel bei uns zu begrüssen.

Neues Erbrecht: Praxistipps für die Nachlassplanung

RA Dr. Daniela Dardel, Schellenberg Wittmer AG/Rechtsanwälte

Am 1. Januar 2023 tritt das neue Erbrecht in Kraft. Mit der Anpassung des Pflichtteilsrechts wird der Spielraum für Verfügungen über den Nachlass grösser. Der Vortrag informiert Sie über die wichtigsten Änderungen und zeigt auch auf, was zu tun ist, wenn Sie bereits ein Testament oder einen Erbvertrag aufgesetzt haben. Anhand von Fallbeispielen werden verschiedene Planungsmöglichkeiten skizziert.

Ungeplante Programmänderungen

Im Verlauf des Semesters kann es aus unterschiedlichen Gründen zu kurzfristigen, ungeplanten Programmänderungen kommen. Wir informieren Sie darüber in den Vorlesungen, auf unserer Webseite und auf myUZH3, sobald die Änderungen bekannt sind. Sie werden aus administrativen Gründen keine individuellen E-Mail-Nachrichten zu kurzfristigen Programmänderungen erhalten. Um jederzeit aktuell informiert zu sein, folgen Sie bitte dem Link zum Vorlesungsprogramm im Herbstsemester 2022:

www.seniorenuni.uzh.ch/de/services/program/events_HS2022

Neuigkeiten zur myUZH3-Plattform

Wir haben das Angebot auf der myUZH3-Plattform nochmals aktualisiert und erweitert. Mittlerweile bietet Ihnen die Mediathek über 100 thematisch geordnete Vorlesungen. Wir laden Sie ein, sich auf der myUZH3-Plattform umzuschauen und die verschiedenen Angebote zu nutzen:

- Ganz neu ist das Modul: «Einführung ins Studium Digitale». Diese Einführung richtet sich an alle, die sich für aktuelle Themen der Digitalisierung interessieren und mehr darüber wissen möchten. Das Einführungsmodul können Sie auf der myUZH3-Plattform in Ihrem eigenen Tempo ansehen und durcharbeiten. Das myUZH3-Team freut sich auf Ihre Kommentare.
- Werden Sie Mitglied einer Interessensgruppe oder gründen Sie eine neue Interessensgruppe, um sich zu gemeinsamen Aktivitäten zu treffen.
- Wie viele von Ihnen wissen, ist die myUZH3-Plattform auch Teil eines Forschungsprojekts. Dr. Burcu Demiray und ihr Team sind auf Ihre Unterstützung angewiesen. Bitte nehmen Sie sich kurz Zeit und beteiligen Sie sich an der Umfrage zum Frühjahrssemester 2022 aus: https://www.surveymonkey.com/r/7BXX37N

Erweitern Sie Ihre digitalen Kenntnisse mit myUZH3

Das Team von myUZH3 bietet im Herbstsemester 2022 an bestimmten Daten (voraussichtlich donnerstags und freitags) wieder Zoom-Workshops und eine Einführung in die myUZH3-Plattform an. Bitte kontaktieren Sie bei Interesse das Team unter info@oldschoolplatform.com oder Telefon 044 586 82 85.

Seniorensport-Angebot des ASVZ und videobasiertes Trainingsangebot HOMEX

Online-Registrierung ASVZ für 2022 gültig bis 31. Januar 2023 Die Online-Registrierung beim ASVZ für das Jahr 2022 gilt neu über das Kalenderjahr hinaus bis am 31. Januar 2023. So können Sie auch im Januar 2023 mit dem Mitgliederausweis 2022 trainieren. Wollen Sie ab Februar 2023 weiter am Seniorensport-Angebot des ASVZ teilnehmen, müssen Sie sich **bis spätestens am 31. Januar 2023** als aktives Mitglied der Senioren-Universität Zürich UZH3 (Voraussetzung: Jahresbeitrag 2023 bezahlt) erneut online registrieren: www.asvz.ch/sport/45710-seniorenuni-sport.

Haben Sie sich für das Jahr 2023 neu als Mitglied der Senioren-Universität Zürich UZH3 registriert und den Mitgliederbeitrag bezahlt, können Sie nach erfolgter Online-Registrierung beim ASVZ das Seniorensport-Angebot **ab 1. Februar 2023** nutzen.

HOMEX: Videobasiertes Training zu Hause für Alle Sie können weiterhin oder neu auch über **www.myhomex.ch** kostenlos und selbständig trainieren.

Das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich hat HOMEX («HOMe EXercise») – ein videobasiertes Trainingsprogramm für zu Hause – entwickelt und erfolgreich getestet. Die einfachen Übungen in drei Schwierigkeitsstufen eignen sich sowohl für Trainingsanfängerinnen und –anfänger als auch für trainingsgewohnte Menschen und sind als Wochenprogramm strukturiert, das die Kraft und die Beweglichkeit fördert. Ziel ist es, die Muskulatur in den Beinen und im Oberkörper zu erhalten und zu stärken. Sie fühlen sich dadurch sicherer in Ihren Bewegungen. Für die Übungen benötigen Sie nur einen Stuhl ohne Armlehne sowie ein Theraband mittlerer Stärke (grün).

Das Projektteam bedankt sich herzlich bei allen Mitgliedern der Senioren-Universität Zürich UZH3, die an den beiden Umfragen im Herbstsemester 2021 und im Frühjahrssemester 2022 teilgenommen haben.

Projektverantwortliche

PD Dr. Anja Frei Universität Zürich Institut für Epidemiologie Biostatistik und Prävention (EBPI) Hirschengraben 84 8001 Zürich E-Mail: anja.frei@uzh.ch Telefon: +41 44 634 43 60

Sonderveranstaltungen, Café UZH3, QR Code

Sonderveranstaltungen

Sie finden die laufend aktualisierten Sonderveranstaltungen auf unserer Webseite www.seniorenuni.uzh.ch . Dort können Sie sich wie gewohnt über das entsprechende Formular anmelden.

Bereits aufgeschaltet finden Sie dort folgende Veranstaltungen:

- «Mental fit und gesund» (12 Lektionen) Trainieren Sie Ihr Gedächtnis: Ab Montag, 26. September 2022
- Wellen Tauchen Sie ein! Ein Besuch der Sonderausstellung und des Erdbebensimulators im focusTerra, ETH Zürich: Mittwoch, 19. Oktober 2022, 10.00–11.30 Uhr. Anmeldeschluss am Freitag, 7. Oktober 2022.
- Das Rote Meer als verbindendes Element: Abessinien und Südarabien in Geschichte und Gegenwart: Mittwoch, 26. Oktober, 2., 9. und 16. November 2022, 14.00–16.00 Uhr

Anmeldeschluss: Donnerstag, 13. Oktober 2022.

• Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK), Sektion Zürich, stellt sich vor und zeigt den Film «Halt im Paradies»: Freitag, 25. November 2022 14.00–16.30 Uhr

Anmeldeschluss: Donnerstag, 17. November 2022.

Blick hinter die Kulissen der Universität Zürich

• Was wir tun und warum - Die UZH Foundation stellt sich vor: Mittwoch, 21. September 2022, 13.30–15.30 Uhr (mit Apéro)

Schreiben Sie Ihr Leben auf

Bereits anmelden können Sie sich auch für den Jahreskurs 2023 «Schreiben Sie Ihr Leben auf». Anmeldung bis Donnerstag, 9. März 2023, Infoveranstaltung 17. März 2023, Kursbeginn 31. März 2023

Café UZH3

Im Herbstsemester 2022 findet das UZH3-Café wieder in der Cafeteria an der Universität Irchel statt. An folgenden Daten können Sie sich mit anderen Mitgliedern im Anschluss an die Fragerunde nach den Vorlesungen treffen und sich über die Vorlesung oder andere Themen austauschen:

Dienstag, 27. September (1. Vorlesung)

Donnerstag, 13. Oktober Dienstag, 25. Oktober Donnerstag, 10. November Dienstag, 22. November Donnerstag, 8. Dezember Dienstag, 20. Dezember

Wichtige Informationen zur neuen Jahresrechnung UZH3 mit QR Code

Wie jedes Jahr werden Sie als Mitglied der Senioren-Universität Ende November die Jahresrechnung 2023 erhalten. Bitte verwenden Sie für Ihre Zahlungen nur noch die neue Rechnung mit QR Code. Die Jahresrechnung erhalten Sie automatisch gegen Ende des Kalenderjahrs zusammen mit dem Jahresprogramm 2023. Bitte passen Sie im Online-Banking unbedingt die IBAN und die Referenznummer an, da sonst Ihre Zahlung nicht verarbeitet werden kann.

Für **Zahlungen aus dem Ausland** folgen Sie bitte unbedingt dem entsprechenden Hinweis auf der QR Rechnung und geben Sie Ihre Mitglieder-Nummer an. Vielen Dank für Ihre Kooperation.

Partizipative Projektteams der UZH3

Partizipative Projektteams der UZH3

Die Projektgruppe Forschung prüft Anträge von Forschenden und berät sie in der Ansprache von Mitgliedern der UZH3. Sie können die Arbeit der Gruppe unterstützen, indem Sie sich für die Studieninformationen registrieren und dann bei Interesse auch an den durch die Projektgruppe geprüften Studien teilnehmen. Weitere Informationen zu den Studien finden Sie auf:

www.seniorenuni.uzh.ch/de/research

Die Projektgruppe Angebotsentwicklung unterstützt den Präsidenten und das Team der UZH3 in strategischen Fragen sowie in der Weiterentwicklung des Programmangebots. Darüber hinaus diskutiert sie die Bedeutung der Senioren-Universität UZH3 im Zusammenhang mit Plänen zur Weiterentwicklung des Bildungsangebots an der Hochschule.

Die Projektteams treffen sich mehrmals pro Semester online über Zoom oder in Präsenz. Wenn Sie sich für eine Mitarbeit in einem Projektteam interessieren, können Sie sich unter Nennung Ihres Namens und Ihrer Mitgliedernummer (zu finden auf Ihrem Ausweis) beim UZH3-Team melden: sv@seniorenuni.uzh.ch

Reminder: Kündigung der Mitgliedschaft

Natürlich bedauern wir ausserordentlich, wenn Sie Ihre Mitgliedschaft kündigen wollen oder müssen. Wir verstehen es als Kündigung, wenn Sie die Jahresrechnung einfach nicht bezahlen und uns per E-Mail an verwaltung@seniorenuni.uzh.ch eine kurze Notiz senden. Sie werden für die Jahresrechnung keine Mahnung von uns erhalten. Postalische Einschreiben zur Kündigung sind bei uns nicht nötig. Sie verursachen im Gegenteil unnötigen administrativen Aufwand. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

In Zusammenarbeit mit der UZH Foundation

Unterstützen Sie **Lebenslanges Lernen** – Unterstützen Sie die Senioren-Universität Zürich UZH3! Spenden Sie hier:



Impressum und Kontakt

Newsletter Nr. 9, September 2022, UZH3 Senioren-Universität Zürich UZH3, Universität Zürich Hirschengraben 84, 8001 Zürich

Der Newsletter erscheint ein- bis zweimal jährlich und kann online auf der Webseite der UZH3 heruntergeladen werden: www.seniorenuni.uzh.ch

Team UZH3

Prof. Dr. Mike Martin: Präsident Senioren-Universität Zürich UZH3 **Marianne Bauer:** Leitung Geschäftsstelle, Programmkoordination **Corinne Leupp:** Organisation/Durchführung der Vorlesungen, Mitgliederadministration

Angela Brändli: Sonderveranstaltungen Leara Anna Meier: Lernende KV 3. Jahr

Corinne Boillat: Rekrutierung von Studienteilnehmenden