



AGENDA 60PLUS

AUGUST – DEZEMBER 2023

Liebe Seniorinnen und Senioren

Wir freuen uns, Ihnen die neue Ausgabe der «Agenda 60plus» zu überreichen. Lassen Sie sich von den vielfältigen Angeboten inspirieren. Es gibt immer wieder auch neue Angebote zu entdecken und auszuprobieren.

Wenn Sie mehr über die Durchführung oder die Kosten der Angebote wissen möchten, dann wenden Sie sich bitte direkt an die jeweils aufgeführten Kontaktadressen. Die zuständigen Personen geben Ihnen gerne Auskunft.

Die «Agenda 60plus» wird von der Fachstelle Alter der Stadt Uster in Zusammenarbeit mit den Organisationen im Altersbereich jeweils im Dezember und Juli herausgegeben. Sie wird im Stadthaus aufgelegt und kann unter www.uster.ch/fachstelle-alter heruntergeladen oder bei der Fachstelle Alter, Telefon 044 944 74 59, bestellt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen.
Silvia Kölliker, Fachstelle Alter, Stadt Uster

Weitere Veranstaltungen: www.usteragenda.ch / www.uster.ch

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
08.08.2023	Innerschweiz Vortrag mit Karl-Heinz Ruettgens Tertianum Residenz Brunnehof, Industriestrasse 10	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
24.08.2023	Kultur und Kaffee Besteigung des Kilimandscharo Bildvortrag und Erzählung Manfred Mauchle Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
28.08.2023	cinedolce vita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolce vita@qtopia.ch www.qtopia.ch
29.08.2023	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Experten der Computera Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00 – 18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
01.09.2023	Vögele Kulturzentrum Pfäffikon SZ Ausstellung «Humor» geliebt – verpönt – gefürchtet Anmeldungen spätestens 1 Woche vorher. Mitglieder des SNU haben Vorrang	14.00	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch
11.09.2023	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
12.09.2023	Erzählcafé – Weisch na? Erzählen oder zuhören? Beides ist willkommen! Einführung ins Thema, eintauchen in eigene Geschichten. Danach Kaffee und Brötchen. Stadtbibliothek Uster	09.30 – 11.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
13.09.2023	Kaffee und Kuchen mit Aussicht Erfahren Sie mehr über unser Angebot «Panorama» Tagesaufenthalte & Übernachtungen Wagerenstrasse 20, 5. Stock	13.30 – 16.00	Pflegezentrum Im Grund, 044 905 11 19
21.09.2023	Klavierkonzert mit Aglaya Zinchenko Herbstlied	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
25.09.2023	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
26.09.2023	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Experten der Computera Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16-00 – 18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
28.09.2023	Kultur und Kaffee Klavierwunschkonzert mit Christoph Maurer Der Pianist spielt Ihre Wünsche, vom Schlager über Volkslieder bis zu leichter Klassik. Dazu humoristische Einlagen. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
05.10.2023	Kultur und Kaffee Mit dem Womo durch Slowenien Reisebericht mit Bildern von B. Spörri Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
10.10.2023	Erzählcafé – Weisch na? Erzählen oder zuhören? Beides ist willkommen! Einführung ins Thema, eintauchen in eigene Geschichten. Danach Kaffee und Brötchen. Stadtbibliothek Uster	09.30 – 11.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
12.10.2023	Veranstaltung 60plus «Gut aufgehoben und selbstbestimmt bis ans Lebensende» Palliative Care – Hilfe in der letzten Lebensphase» Vortrag von Dr. Andreas Weber Stadthofsaal Uster, Theaterstrasse 1	14.30	Stadt Uster – Fachstelle Alter S. Kölliker, 044 944 74 59, silvia.koelliker@uster.ch www.uster.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
12.10.2023	Modeschau- und Modeverkauf	15.00 – 17.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
16.10.2023	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
24.10.2023	Berghilfe Schweiz Live Diavortrag / Bergbäuerinnen berichten / Apéro & Verkaufsstand	15.00 – 17.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
30.10.2023	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
31.10.2023	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Experten der Computera Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00 – 18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
01.11.2023	Kunsthhaus Zürich - Architekturführung Sie erfahren alles über die Erweiterungsbauten der Architekten von Karl Moser bis David Chipperfield. Anmeldungen spätestens 1 Woche vorher. Mitglieder des SNU haben Vorrang	14.00	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch
07.11.2023	Erzählcafé – Weisch na? Erzählen oder zuhören? Beides ist willkommen! Einführung ins Thema, eintauchen in eigene Geschichten. Danach Kaffee und Brötchen. Stadtbibliothek Uster	09.30 – 11.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
07.11.2023	Geschichte einer Dattelfarm in Israel Vortrag mit Brigitte Baumann	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
09.11.2023	Kultur und Kaffee Berühmte Maler und ihre Bilder Fredy Staudacher führt in die Welt berühmter Maler wie Botticelli, Raffael, Leonardo da Vinci, Monet, Van Gogh etc. ein. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
09.11.2023	Kontroll-Aktion für Rollatoren und Gehhilfen Sicherheitsüberprüfung durch Fachperson inklusive kleinerer Reparaturen vor Ort. Im Zentrum der Spitex Uster, Wagerenstrasse 45	14.00 – 16.00	Spitex Uster 044 905 70 80
13.11.2023	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
27.11.2023	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
28.11.2023	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00 – 18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
05.12.2023	Konzert der Senioriker Uster in der reformierten Kirche Uster	15.00	Senioren-Netz Uster A. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch
11.12.2023	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
14.12.2023	Kultur und Kaffee Liedervortrag mit Charme und Witz Männerchor Volketswil Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
26.12.2023	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Treffpunkte	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Compitreff	Sa 2.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12. Informationen und Tipps zu aktuellen Themen: Smartphone, PC, Tablet und Internet Kosten CHF 30.-. pro Vormittag. Themen siehe www.computeria-uster.ch	08.30 – 11.30	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95
ALZ Gipfel-treffen	Jeden Dienstag. Treffpunkt für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten in Wetzikon. Diskutieren, philosophieren, rätseln, sich erinnern. Kosten 50 Fr. plus Mittagessen.	11.30 – 16.30	ALZHEIMER Zürich I. Leuenberger 044 972 10 12, info@mal-oase.ch www.alz-zuerich.ch
Kafi Zeitgut	Sa 2.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12. Mitglieder und Interessierte treffen sich zum Austausch bei Kafi und Kuchen. Treff-Ort auf Webseite oder Agenda von AvU prüfen.	14.00 – 16.00	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 www.zeitgut-uster.ch
Stammtisch Zämegolaufe	Jeweils am zweiten Donnerstag im Monat. Mitglieder und am Angebot Zämegolaufe Interessierte sind herzlich willkommen. Rest. Stella del Centro, Uschter 77	09.30 – 10.30	Zämegolaufe A. Diez 078 248 11 45 www.zaemegolaufe.ch/uster
Höck vivagym	Mi 16.8. / 20.9. / 18.10. / 15.11. Mitglieder und Interessierte treffen sich zum Mittagessen und/oder zu Kaffee/Kuchen. Anm. Rest. Stella del Centro, Uschter 77	12.00 – 14.00	Verein vivagym R. Gisler 079 212 79 74 E. Egli 078 674 24 85 www.vivagym.ch
Café Treffpunkt Erde	Von Montag bis Donnerstag, ausser Schulferien. Bei warmem Wetter draussen mit Caféhaus- Bestuhlung, ansonsten im Raim Erde. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	09.00 – 11.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Grina-Träff Erzählcafé	Mi 23.8. (G) / 6.9. (G) / 4.10. (N) / 8.11. (N) «Erzählcafés» Klairs in (N)änikon, Ref. Kirchgemeindehaus in (G)reifensee	14.00 – 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Mittagstisch für alle	Mo 21.8./ 28.8. / 4.9. / 11.9. / 18.9. / 25.9. / 2.10./ 23.10. / 30.10. / 6.11. / 4.12. / 11.12. / 18.12. CHF. 7.-, Anmeldung bis Sonntag: Webseite, Telefon Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz Mi 30.8. / 13.9. / 27.9. / 25.10. / 8.11. / 22.11. / 6.12. / 20.12. Im Pfarreizentrum St. Andreas. Beitrag CHF 8.- Anmeldung bis 12h Mo davor.	12.15 12.15 – 13.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
Tavolata – zusammen essen	20.9. / 18.10. / 22.11. / 13.12. Mittagessen im Restaurant Stella del Centro in Uster für alle interessierten Seniorinnen und Senioren. Anmeldung jeweils bis Montag davor.	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster S. Kölliker 044 944 74 59 www.stadt-uster.ch
Trauercafé	Mo 21.8. / 4.9. / 18.9. / 2.10. / 23.10 / 6.11. / 20.11. / 4.12. / 18.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	19.30 – 21.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Aktivitäten	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Bridge Turniere	Informationen zur Durchführung erhalten Sie beim Senioren-Netz Uster.		Senioren-Netz Uster T. Baumgartner 044 940 49 20 www.seniorennetz-uster.ch
Jassen	Jeden zweiten Dienstag während der Schulzeit. Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekerstr. 15	14.00 – 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch
Kultur	Kulturelle Veranstaltungen nah und fern besuchen. Gemäss Programm auf Webseite.		Verein vivagym V. Hernandez 079 853 68 17 www.vivagym.ch
Spiel-nachmittag	Mi 30.8. / 13.9. / 27.9. / 25.10. / 8.11. / 22.11. / 6.12. / 20.12. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Do 31.8. / 14.9. / 28.9. / 5.10. / 26.10. / 9.11. / 23.11. / 7.12. / 21.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30 – 16.30 13.30 – 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Seniorenchor	Jeden zweiten Montag während der Schulzeit. Dirigent Heinz Sommer Pfungstgemeinde, Gerichtsstr. 8	09.30 – 11.00	Seniorenchor T. Gerosa 044 941 35 88 www.seniorennetz-uster.ch
Singkreis	Do 1.8. / 21.9. / 26.10. / 16.11. / 21.12. Mit Kaffee und Kuchen. Leitung Peter Freitag, Kantor. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30 – 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Lesekreis	Fünfmal im Jahr treffen sich Lesebegeisterte, am Mittwoch 19.30 oder Donnerstag 15 Uhr, um über die zuvor gelesenen Bücher zu diskutieren. Termine werden im Januar bestimmt.		Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch
Strick-Treff	Mo 21.8. / 4.9. / 18.9. / 2.10. / 23.10. / 6.11. / 20.11. / 4.12. / 18.12. Für Anfänger und Geübte. Leitung Mirjam Volkart, Handarbeitslehrerin Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00 – 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Tanzcafé & Plausch	Di 22.8. / 12.9. / 3.10. / 14.11. / 19.12 Musik bewegt Herzen und Füsse. Für Anfänger, Können, Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30 – 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Netzwerke	Mitglied werden	Auskunft
Genossenschaft Zeitgut Uster	Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschrift, Veranstaltungen, Aktivitäten und Informationen. Neue Mitglieder sind willkommen.	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 www.zeitgut-uster.ch
Senioren-Netz Uster	Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen und Informationen. Neue Mitglieder sind willkommen.	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77, Fr 9-11h www.seniorennetz-uster.ch
Uster Öpfel	Interessantes Ausflugsprogramm. Neue Mitglieder sind willkommen.	K. Rohrer 044 940 65 97 www.seniorennetz-uster.ch
Verein vivagym	Bewegung, Ausflüge, kulturelle und gesellige Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen.	Verein vivagym O. Schett 044 941 31 43 www.vivagym.ch
Jahrgängervereine Uster für Männer	Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen. Jahrgänge: 1936–45, www.jgv36-45.ch 1946–55, www.jgv4655.ch 1956–65, www.jgv5665.ch	R. Eichenberger 044 941 34 33 H.U. Dür 044 941 23 42 G. Biacchi 044 941 35 25
Selbsthilfegruppen	Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Selbsthilfezentrum. Im Werk 1, Uster	Selbsthilfezentrum 044 941 71 00 www.selbsthilfezentrum-zo.ch

FREIWILLIGE MITARBEIT – Interessante und sinnvolle Einsatzmöglichkeiten

Suchen Sie ein sinnvolles freiwilliges Engagement in der Stadt Uster?

Interessieren Sie sich für die Mitarbeit in Vereinen und Freiwilligen-Organisationen?

Dann besuchen Sie die Website der Stadt Uster, www.uster.ch/freiwillig, oder melden Sie sich bei Silvia Kölliker von der Fachstelle Alter, Telefon 044 944 74 59, Mail silvia.koelliker@uster.ch. Sie informiert Sie gerne über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten.

Viele Angebote der «Agenda 60plus» sind nur durch oder mit Unterstützung von engagierten freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möglich. Ihnen allen sei herzlich gedankt.

Bildung – Sprachkurse

Kurs*	Zeit	Programm und Ort	Auskunft und Anmeldung
Englisch A1	Mo 13.30 – 15.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.2	Mo 10.15 – 11.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 17, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.3	Di 08.30 – 10.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.4	Di 14.00 – 15.30	Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch B1 Weiterführung: bei genügend Anmeldungen	Mo 13.30 – 15.00	Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch B2.2	Di 10.15 – 11.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A1	Mi 10.30 – 12.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A2.2	Mi 08.50 – 10.20	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Spanisch Anfänger Neu: Beginn bei genügend Anmeldungen	Mo 10.30 – 12.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Spanisch A2	Di 13.30 – 15.00	Selbsthilfezentrum Werk 1	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Spanisch A2	Di 13.30 – 15.00	Selbsthilfezentrum Werk 1	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Spanisch Ferienkurs Neu: Beginn bei genügend Anmeldungen	Mo 08.45 – 10.15 h Gezieltes trainieren der Kommunikation für den Reisealltag	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 17, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch

* **Kurskosten:** 16 Lektionen CHF 416.- für Mitglieder und CHF 436.- für Nichtmitglieder.

Bildung – Kurse zu verschiedenen Themen

Kurse	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Atempower und Gehirnfitness Bei genügend Anmeldungen	Di 10.30–11.30 4 x jeweils Dienstag 12.09.2023 - 03.10.2023	Gemeinschaftsraum Arche Noah Guschstrasse 66, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Kochkurs Männer 60+	Termin für Frühling 2024 ist in Planung.	Einfache Alltagsgerichte kochen und geniessen.	Senioren-Netz Uster kurse@seniorennetz-uster.ch
Computerkurse	Mo 08.30–11.30	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95 www.computeria-uster.ch
Windows 10/11 Einsteigerkurs	4x ab 16. Oktober	Kosten 3x CHF 190 / 4x CHF. 270	
Word	3x ab 04. Dezember		
Fotos organisieren und bearbeiten	3x ab 13. November		
Jasskurs für Anfänger Vom Schellenjass, Obe Abe, Jassen mit Trumpf bis zum Schieber.	Dienstag, 13.30 – 15.45 5 Kurstage 7. Bis 28. November und 5. Dezember	Café «Al Gusto» frjz Uster Kosten CHF 130 inkl. Kaffee	Tel. 044 940 93 45 oder ruedi.pfaffhauser@sunrise.ch
Smartphone-Kurse	Mo 08.30 – 11.30	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 Kosten 4x CHF. 270.-	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95 www.computeria-uster.ch
iPhone Apple	4x ab 21. August		
Smartphone Android	4x 18. September		
Nähkurs Individuelles Nähen, alle nähen an ihrem selbstgewählten Nähprojekt.	Mo 08.30 - 11.30 Mo 13.30 - 16.00 Di 08.30 - 11.30 Di 18.30 - 21.00	Nähkurse Susanne Werder Bahnstr. 21 (1.Stock) 8610 Uster	Susanne Werder www.susannerwerder.ch 078 610 82 05 info@susannerwerder.ch
Für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene	Tagesnähkurse Fr 09.00 - 16.15 Sa 09.00 - 16.15		

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Aqua-Fitness	Mo 09.00 – 09.45 Mo 10.00 – 10.45	Hallenbad Buchholz Uster	P. Jansen 044 941 42 31
Aqua-Jogging Das Laufen im Wasser	Di 18.30 – 19.15 Di 19.15 – 20.00	Hallenbad Buchholz Uster	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
BGB Osteofitness®	Di 15.00 - 16.00 Do 10.30 - 11.30	Praxis Komedth, Bewegungs- raum Florastrasse 14, Uster	Barbara Dal Molin Tel. 044 558 66 73, oder 076 818 82 25
Bewegungstraining für Frauen / BGB Osteofitness®	Mi 10.00 – 11.00		
Die Franklin-Methode® - Workshops Organe – Lunge Hüftgelenk – Rücken	Daten und Zeiten auf Anfrage		
Café Balance – Dalcroze Rhythmikkurs zur Sturzprävention	Mo 13.45 – 14.35	frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, Zürichstr. 30	Verein Seniorenrhythmik E. Alder 079 352 94 20
Easy Dance	Do 14.00 – 15.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Everdance	Di 14.00 – 15.00 Di 15.00 – 16.00	Tanzstudio CHIBU Industriestrasse 5	C. Jenny 079 658 75 17
Fit/Gym vital	Do 14.00 – 15.00	Sporthalle Buchholz Uster	Pro Senectute Kanton Zürich Y. Torres 058 451 51 66
Fit/Gym Männer	Do 15.00 – 16.00	Gymnastikraum Sporthalle Buchholz Uster	R. Widmer 044 932 77 85
Fitnessstraining Rücken und Pilates	Mo 19.00 – 20.00	Turnhalle Krämeracker	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78
Ganzheitliche Gymnastik mit Spass	Di 14.00 – 15.00 Di 15.00 – 16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas	Verein Vitaswiss Y. Imboden 044 940 00 45
Ganzheitliche Gymnastik	Mo 18.00 – 19.00	Turnhalle Krämeracker	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78
Ganzheitliche Gymnastik – Training zur Sturzprävention	Mo 09.00 – 10.00 Mo 10.00 – 11.00 Di 09.00 – 10.00 Di 10.00 – 11.00 Mi 09.30 – 10.30	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz Wing Tsun, Ackerstr. 34	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78
Gleichgewicht Ganzheitliches Training	Mo 08.50 – 09.50 Mi 08.45 – 09.45	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Gymnastik und Pilates	Fr 10.00 – 10.55	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym D. Tzikas 079 664 13 50
Internationale Tänze	Mo 14.15– 15.45	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Pro Senectute Kanton Zürich C. Modric 058 451 51 85
Jonglierkurs	Do 09.00 – 10.00	filacro Circus Zelt Stationsstr. 67, Nänikon	filacro M. Henzi 076 320 59 70
Kin-Gym	Sa 09.00 – 10.00	Praxis Komedth Uster	Be-WEG-ung B. Büsser 044 520 04 06
Kletter- und Schnupperkurse	Verschiedene www.griffig.com	Kletterhalle Griffig Uster Sportanlage Buchholz	Kletterhalle Griffig 044 515 95 75
Kraft-Training	Täglich	Verschiedene Kraft- und Fitnesscenter	Telefonbuch und Internet
Nordic Walking	Di 09.00 – 10.30 Mi 18.30 – 20.00 Do 09.00 – 10.30	Treffpunkt Stadion Buchholz Versch. Leistungsstufen Anmeldung nicht erforderlich.	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8.00 – 11.00
Osteogym – Osteoporose-Gymnastik	Do 15.15 – 16.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Playfit - Fitnessgarten	Täglich, öffentlich zugänglich	Am Rande der Zirkuswiese, an der Wilstrasse	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8.00 – 11.00
Qi Gong Basis	Di 08.45 – 10.00 Do 08.45 – 10.00 Do 19.15 – 20.30	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Praxis bewegendeArt.ch S. Sembinelli 076 412 12 11
Rollator–Training individuell	Nach Vereinbarung	Sicherheit im Alltag www.ingridyoga.ch	Bewegung befreit I. Krauss 076 346 45 22
Rücken Haltung	Mo 10.00 – 11.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Rücken-Fit-Gymnastik	Di 18.30 – 19.30 Mi 09.00 – 10.00 Fr 12.15 – 13.15	Singsaal Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee Praxis Komedth Uster	Be-WEG-ung B. Büsser 044 520 04 06
Rückenwell – Die Rückengymnastik	Mo 08.15 – 09.00 Mo 09.15 – 10.00 Di 14.00 – 14.45 Di 16.45 – 17.30 Di 18.00 – 18.45 Mo 17.00 – 17.45	Let's go Fitness, Schulweg 9 Benevita, Neuwiesenstr. 9a	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Senioren–Gymnastik	Mo 18.00 – 19.00 Di 17.20 – 18.20 Mi 10.10 – 11.10 Mi 17.30 – 18.30 Fr 09.45 – 10.45	Turnhalle Schulhaus Wüeri Singsaal Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee Mehrzweckraum Ocht Praxis Komedth Uster	Be-WEG-ung B. Büsser 044 520 04 06
Seniorinnen-Turnen	Di 09.30 – 10.30	Sporthalle Buchholz	Frauenturnverein Uster G. Hanselmann 044 941 79 38

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Tai Chi / Qi Gong	Do 09.15 – 10.15	frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich R. Furrer 058 451 51 36
Taiji Quan Basis	Do 18.00 – 19.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Praxis bewegendeArt.ch S. Sembinielli 076 412 12 11
Tanzfitness 60+	Mo 11.10 – 12.10 Mi 11.10 – 12.10	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Turnen für Männer	Do 19.30 – 20.30	Turnhalle Hasenbühl Uster	Männerturnverein F. Dietrich 044 940 81 28
Turnen 1 Bewegung im Alter	Do 18.00 – 19.10	Turnhalle D Krämeracker Zürichstr. 31	Männerriege TV Uster R. Rigert 076 315 37 09
Turnen 70+ Frauen Männer Gemischte Gruppe Leichtes Programm	Di 10.15 – 11.10 Do 09.15 – 10.10 Do 10.15 – 11.10 Di 14.15 – 15.10	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee Singsaal Schulhaus Wüeri	H. Nüesch 044 940 24 42
Velofahren	Gemäss Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich H. Gisler 044 941 39 19
Wandern	Gemäss Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich M. Berthoud 044 940 93 25
Wandern	Gemäss Pro- gramm	www.vivagym.ch	Verein Vivagym N. Schett 078 637 89 78
Workshops Beckenboden, Rücken, Hallux, Stress	Gemäss Programm	www.bewusstesbewegen.ch Gesundheitspraxen Brun- nehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Yoga Senioren	Mo 14.00 – 15.00 Do 14.00 – 15.00	Südstrasse 17 www.ingridyoga.ch	Bewegung befreit I. Krauss 076 346 45 22
Yoga auf dem Stuhl	Di 14.00 – 15.00 Do 10.45 – 11.45		
Yin–Yang–Yoga	Mo 12.15 – 13.15		
Zämegolaufe Spaziergang in und um Uster	Gemäss Programm	Programm und Treffpunkte www.zaemegolaufe.ch/uster	Zämegolaufe A. Diez 078 248 11 45