



AGENDA 60PLUS

JANUAR – JULI 2024

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
15.01.2024	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
16.01.2024	Konzert "Rosen aus Wien" Flöte: Barbara-Gabriella Bossert Harfe: Kathrin Bärtschi	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
18.01.2024	Kultur und Kaffee Senioertheater Zürich: «Die alti Klicke» Ein Lustspiel von Maya Gmür über ein Klassentreffen. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
29.01.2024	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
30.01.2024	Vortrag Neutralität aus der Sicht der Schweiz	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
30.01.2024	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
02.02.2024	Führung «Lindt Home of Chocolate» Kilchberg	14.00	veranstaltungen@senioren- netz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch
08.02.2024	Konzert Bekannte und unbekannte Chansons von Mani Matter	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
12.02.2024	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
16.02.2024	Kultur und Kaffee Erfolgsgeschichte Moldawien Reisebericht von Hanni Näf, Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Uhrzeit noch nicht be- kannt	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
26.02.2024	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
27.02.2024	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

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
29.02.2024	Aufklärungsveranstaltung der Kantonspolizei Zürich Enkeltrickbetrug, falsche Polizisten, Liebesbetrug	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
11.03.2024	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
12.03.2024	Konzert Export-Quartett Der blaue Ballon	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
14.03.2024	Kultur und Kaffee Das Hackbrett und Appenzeller Melodien Mit W. Alder und M. Stieger gibt es Einblicke in den Hackbrettbau und dessen Klangwelt. Dazu Anekdoten und löpfige Appenzeller Melodien. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
19.03.2024	Klavierkonzert Mit T. Schaumova	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
21.03.2023	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
25.03.2024	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
26.03.2024	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
27.03.2024	Führung durch die Kläranlage, ARA Jungholz Uster	14.00	veranstaltungen@senioren- netz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch
02.04.2024	Konzert St. Petersburger Männerensemble	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
11.04.2024	Veranstaltung 60plus Thema wird noch bekannt gegeben Stadthofsaal Uster, Theaterstrasse 1	14.00	Stadt Uster – Fachstelle Alter S. Kölliker, 044 944 74 59, silvia.koelliker@uster.ch www.uster.ch
15.04.2024	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
18.04.2024	Kultur und Kaffee Sardinien eine bezaubernde Insel Foto und Reisebericht von Monika Bünter, Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
29.04.2024	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
30.04.2024	Aufführung Max und Moritz (etwas anders) mit M. Maria Winkler und J. Wegscheider	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
30.04.2024	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
13.05.2024	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
16.05.2024	Kultur und Kaffee Die Gemeinschaft von Taizé Bildervortrag über die Geschichte und das Leben in Taizé von Kristina Eberitzsch	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
27.05.2024	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
28.05.2024	Lesung "Darf es Liebe sein...?!" mit Heidi Züger	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
28.05.2024	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
04.06.2024	Erzählcafé – Weisch na? Erzählen oder zuhören? Beides ist willkommen! Einführung ins Thema, eintauchen in eigene Geschichten. Danach Kaffee und Brötchen. Stadtbibliothek Uster	9.30 – 11.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
04.06.2024	Konzert Senioriker	15.00	Senioren-Netz Uster A. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch
10.06.2024	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
20.06.2024	Kultur und Kaffee Bildvortrag; von der Biene zum Honig Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
25.06.2024	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
04.07.2024	Konzert mit S. Nadasi	15.00 – 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
15. – 19.07.2024	Ferienwoche in Schruns Gleichgewichtstraining nach Programm Max. 12 Teilnehmende (nach Eingang) 4 Übernachtungen inkl. Halbpension, Euro 360.-- / Euro 90.- pro Nacht im EZ		Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Treffpunkte	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Compitreff	Sa 3.2. / 2.3. / 6.4. / 4.5. / 1.6. / 6.7. 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. Anlass für Menschen mit Demenz und Gedächtnisschwierigkeiten in Wetzikon. Freizeit und Geselligkeit. Kosten CHF 50.- + Mittagessen CHF 25.-. Treffpunkt Pizzeria Da Pepino.	11.30 – 16.30	Alzheimer Zürich Irena Leuenberger 044 972 10 12, info@mal-oase.ch www.mal-oase.ch
Kafi Zeitgut	Sa 6.1. / 3.2. / 2.3. / 6.4. / 4.5. / 1.6. / 6.7. 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 17.1. / 21.2. / 20.3. / 17.4. / 15.5. / 19.6. / 17.7. 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 Rösli Gisler 079 212 79 74 Emmi 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 10.1. / 6.3. / 8.5. / 3.7. im Klairs Nänikon Mi 7.2. /3.4. /12.6. im Kirchgemeindehaus Greifensee Telefonische oder Mail Anmeldung	14.00 – 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Mittagstisch für alle	Mo 8.1. / 15.1. / 22.1. / 29.1 / 5.2. / 12.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. / 8.4. / 15.4. / 6.5. / 13.5. / 27.5. / 10.6. / 17.6. / 24.6. / 1.7. / 8.7. Telefonische oder Mail Anmeldung Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	12.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 Anmelden bis Sonntag www.refuster.ch
	Mi 10.1. / 24.1. / 7.2. / 6.3. / 20.3. / 3.4. / 17.4. / 8.5. / 22.5. / 5.6. / 19.6. / 3.7. / 10.7. Im Pfarreizentrum St. Andreas. Anmeldung bis 12h Mo davor	12.15 – 13.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
Tavolata – zusammen essen	10.1. / 14.2. / 13.3. / 10.4. / 15.5. / 12.6. / 17.7. Mittagessen im Restaurant Stella del Centro in Uster für alle interessierten Seniorinnen und Senioren.	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster Silvia Kölliker, 044 944 74 59, silvia.koelliker@uster.ch www.stadt-uster.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Aktivitäten	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Trauercafé	Mo 15.1. / 29.1. / 12.2. / 11.3. / 25.3. / 15.4. / 6.5. / 27.5. / 10.6. / 24.6. / 8.7. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	19.30 – 21.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
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 ab 09.01.2024, 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 10.1. / 24.1. / 7.2. / 6.3. / 20.3. / 3.4. / 17.4. / 8.5. / 22.5. / 5.6. / 19.6. / 3.7. / 10.7. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	13.30 – 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
	Do 11.1. / 25.1. / 8.2. / 7.3. / 21.3. / 4.4. / 11.4. / 18.4. / 16.5. / 30.5. / 13.6. / 27.6. / 11.7. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30 – 16.30	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 Trudi Gerosa 079 419 58 16 www.seniorennetz-uster.ch
Senioren – Netz Uster	Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen und Informationen für Mitglieder und solche, die es werden wollen.		Senioren-Netz Uster Fr 9-11 h, 044 940 24 77 www.seniorennetz-uster.ch
Singkreis	Do 18.1. / 8.2. / 7.3. / 11.4. / 16.5. / 13.6. / 11.7. / 30.8. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30 – 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch/singkreis
Leseforum	Do 11.1. / 8.2. / 7.3. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33, www.pfarrei-uster.ch
Strick-Treff	Mo 15.1. / 29.1. / 12.2. / 11.3. / 25.3. / 15.4. / 6.5. / 27.5. / 10.6. / 24.6. / 8.7. 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	Di 16.1. / 13.2. / 12.3. / 16.4. / 14.5. / 11.6. / 9.7. Für Anfänger, Könner, 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
Lesekreis	Fünfmal im Jahr treffen sich Lesebegeisterte, am Mittwoch 19.30 oder Donnerstag 15.00 Uhr, um über die zuvor gelesenen Bücher zu diskutieren.	Frauenverein Uster 044 994 50 10, info@frauenverein-uster.ch www.frauenverein-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 Oskar Schett 044 941 31 43 www.vivagym.ch
Jahrgänger-vereine Uster für Männer	Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen. Jahrgänge: 1936–45, www.jv36-45.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 13.45 – 15.15	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 7, Uster	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 Anfänger Neu: Start bei genügend Anmeldungen	Mittwoch oder Donnerstag	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 17, Uster	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 Bei genügend Anmeldungen	Auf Anfrage	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Spanisch B2	Di 15.15 – 16.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 7, Uster	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 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:** 21 Lektionen CHF 546.00.00 für Mitglieder und CHF 566.00 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 18.05. bis 18.06.	Gemeinschaftsraum Arche Noah Guschstrasse 66, Uster CHF 120.- Mitglieder CHF 130.- Nichtmitglieder	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Computerkurse Windows 10/11 Auffrischkurs Windows Vertiefung Textverarbeitung mit Word Word Aufbau Fotos organisieren und bearbeiten (Android Mobile & PC)	Mo 08.30–11.30 4x ab 5. Februar 3x ab 24. Juni 4x ab 8. April 3x an 27. Mai 3x ab 24. Juni	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 Kosten 3x CHF 190.- / 4x CHF 270.-	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95 www.computeria-uster.ch
Jasskurs für Fortgeschrittene Vom Schellenjass, Obe Abe, Jassen mit Trumpf bis zum Schieber.	Di 13.30 – 15.45 5 Kurstage: 16.1. bis 13.2.	Café «Al Gusto» frjz Uster Kosten CHF 130.- inkl. Kaffee	Ruedi Pfaffhauser Tel. 044 940 93 45 oder ruedi.pfaffhauser@sunrise.ch
Smartphone-Kurse iPhone Apple Smartphone Android	Mo 08.30 – 11.30 4x ab 4. März 4x 8. Januar	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
Nähkurs Individuelles Nähen, alle nähen an ihrem selbstgewählten Nähprojekt. Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene	Mo 08.30 – 11.30 Mo 13.30 – 16.00 Di 08.30 – 11.30 Di 18.30 – 21.00 Tagesnähkurse Fr 09.00 – 16.15 Sa 09.00 – 16.15	Nähkurse Susanne Werder Bahnstr. 21 (1.Stock) 8610 Uster	Susanne Werder www.susannerwerder.ch 078 610 82 05 info@susannerwerder.ch
Vorankündigung: Kochkurs für Männer 60+ Bei genügend Anmeldungen	jeweils Mittwoch 6./ 13./ und 20. November 2024	Schulhaus Krämeracker Zürichstrasse 31 8610 Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch Kursleitung: Astrid Storrer

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Aquajogging – das Laufen im Wasser	Di 18.30 – 19.15 19.15 – 20.00	Hallenbad Uster Hallenbadweg 3	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
Aquawell - das Wassertraining ab 10.01.2024	Mi 17.00 – 17.45 17.45 – 18.30 18.30 – 19.15	Stiftung Wagerenhof Asylstrasse 24	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
Allgemeines Bewegungstraining	Di 11.15 – 12.15 Fr 09.45 – 10.45 Mi 17.30 – 18.30	Bewegungsraum Praxis Komedth, Uster Mehrzweckraum Ocht, Nänikon-Greifensee	Be-WEG-ung B. Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
BGB Osteofitness®	Di 15.00 – 16.00 Do 10.30 – 11.30	Praxis Komedth, Bewegungsraum 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 14.15 – 15.05	frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30	Verein Seniorenrhythmik Esther Alder 079 352 94 20 verein@seniorenrhythmik.ch
Easy Dance	Do 14.00 – 15.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
Easy Swing - das Trampolin schwerelos erleben NEU	Do 16.45 – 17.45	Benevita Gymnastikstudio Neuwiesenstrasse 9a	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
Everdance – Tanzen für 60plus	Di 14.00 – 15.00 Di 15.00 – 16.00	Tanzstudio CHIBU Industriestrasse 5	Claudia Jenny 079 658 75 17 claudiajenny@bluewin.ch
Fit/Gym vital, Frauen, 60 Minuten	Do 14.00 – 15.00	Gymnastikraum, Sporthalle Buchholz, Hallenbadweg 4, 8610 Uster	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 85, sport@pszh.ch
Fit/Gym Männer	Do 15.00 – 16.00	Gymnastikraum Sporthalle Buchholz Uster	R. Widmer 044 932 77 85
Ganzheitliche Gymnastik mit Spass und Sturzprävention	Di 14.00 – 15.00 Di 15.00 – 16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 17	Verein Vitaswiss Christine Gerig 076 586 45 76
Fitness für Junggebliebene	Mo 18.15 – 19.15	Turnhalle Krämeracker	Verein vivagym Karin Maurer 079 583 67 78 maurerfamilie@bluewin.ch

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
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 Karin Maurer 079 583 67 78 maurerfamilie@bluewin.ch
Gleichgewicht Ganzheitliches Training	Mo 08.50 – 09.50 Mi 08.45 – 09.45	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35
Gymnastik und Pilates	Fr 10.00 – 10.55	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym Dimitra Tzikas. 079 664 13 50 dimi.tzikas@gmx.ch
Internationale Tänze	Mo 14.15 – 15.45 (Tanzen 60 Minuten)	Regenbogensaal gross, Zentralstrasse 40, 8610 Uster	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 35, sport@pszh.ch
Jonglieren mit live-Musik	Do 09.00 – 10.00	filacro Circus Zelt Stationsstr. 67, Nänikon	filacro M. Henzi 076 320 59 70
Kin-Gym Kinesiologie trifft Gymnastik	Mo 11.15 – 12.15	Bewegungsraum Praxis Komedit, Uster	Be-WEG-ung B. Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
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 Ab März: Mi 18.30 – 20.00	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	Praxisraum bewegendeArt Oberlandstrasse 102	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 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 Simon Sembinielli 076 412 12 11
Rollator-Training Und Rollstuhl Lenkung für Anwender und PartnerInnen	1 – 3x nach Vereinbarung	Sicherheit im Alltag www.ingridyoga.ch	Bewegung befreit I. Krauss 076 346 45 22

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Rücken-Fit-Gymnastik	Di 18.30 – 19.30 Fr 09.45 – 10.45	Singsaal Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee	Be-WEG-ung B. Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
	Fr 12.15 – 13.15	Bewegungsraum Praxis Komedth Uster	
Rücken Haltung	Mo 10.00 – 11.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35
Rücken Gymnastik	Fr 12.15 – 13.15	Praxis Komedth Uster	Be-WEG-ung B. Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
Rückenwell – Die Rückengymnastik	Mo: 17.00 – 17.45	Benevita, Neuwiesenstr. 9a	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
	Mo: 8.15 – 9.00 9.15 – 10.00	Let's go Fitness, Schulweg 9	
	Di 14.00 – 14.45		
	17.00 – 17.45		
	18.00 – 18.45		
Senioren–Gymnastik	Mo 18.00 – 19.00	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee	Be-WEG-ung B. Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
	Di 17.20 – 18.20	Singsaal Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee	
	Mi 10.10 – 11.10		
Seniorinnen-Turnen	Di 09.30 – 10.30	Sporthalle Buchholz	Frauenturnverein Uster Gaby Hanselmann 044 941 79 38
Tai Chi / Qi Gong	Do 08.00 – 09.00 & 09.15 – 10.15	frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, 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 Simon Sembinielli 076 412 12 11
Tanzfitness 60+	Mo 11.10 – 12.10 Mi 11.10 – 12.10	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35
Turnen für Männer	Do 19.30 – 20.30	Turnhalle Hasenbühl Uster	Männerturnverein Uster Felix Dietrich 044 940 81 28
Turnen 1 Bewegung im Alter	Do 18.00 – 19.10	Turnhalle D Krämeracker Zürichstr. 31	Männerriege TV Uster Robert Rigert 076 315 37 09 rriget@gmail.com

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
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
Tai Chi / Qi Gong	Do 08.00 – 09.00 & 09.15 – 10.15	frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich R. Furrer 058 451 51 36
Rücken Gymnastik	Fr 12.15 – 13.15	Praxis Komedth Uster	Be-WEG-ung B. Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
Taiji Quan Basis	Do 18.00 – 19.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Praxis bewegendeArt.ch Simon Sembini 076 412 12 11
Tanzfitness 60+	Mo 11.10 – 12.10 Mi 11.10 – 12.10	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35
Turnen für Männer	Do 19.30 – 20.30	Turnhalle Hasenbühl Uster	Männerturnverein Uster Felix Dietrich 044 940 81 28
Turnen 1 Bewegung im Alter	Do 18.00 – 19.10	Turnhalle D Krämeracker Zürichstr. 31	Männerriege TV Uster Robert Rigert 076 315 37 09 rriget@gmail.com
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/wandergruppe-uster	Pro Senectute Kanton Zürich M. Berthoud, 044 940 93 25, marcel.berthoud@bluewin.ch
Wandern	Gemäss Programm	www.vivagym.ch	Verein Vivagym Nina Schett 078 637 89 78 schettspiration@hispeed.ch
Wandern 70+	Mittwoch, gem. Programm	www.seniorennetz-uster.ch Wandern	Senioren-Netz Uster oder R. Pfaffhauser 044 940 93 45

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Workshops Beckenboden, Rücken, Hallux, Stress	Gemäss Programm	www.bewusstesbewegen.ch Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35
Yoga Senioren	Mo 14.00 – 15.00 Do 14.00 – 15.00	Südstrasse 17 www.ingridyoga.ch	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 www.ingridyoga.ch
Yoga auf dem Stuhl	Di 14.00 – 15.00 Do 10.30 – 11.30		
Yin–Yang–Yoga	Mo 12.15 – 13.15		
Yogatherapie bei Ein- schränkungen aller Art	Nach Vereinbarung	Bei Ihnen Zuhause	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 www.ingridyoga.ch
Yoga im Tuch bis drei TeilnehmerInnen	Mo 14.00 – 15.00	Südstrasse 17 www.ingridyoga.ch	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 www.ingridyoga.ch
Zämegolaufe Spaziergang in und um Uster	Gemäss Programm	Programm und Treffpunkte www.zaemegolaufe.ch/uster	Zämegolaufe A. Diez 078 248 11 45