



uster
Wohnstadt am Wasser

FACHSTELLE ALTER

REIHE Info 60plus «SICHER GEHEN - SICHER STEHEN»

Donnerstag, 11. April 2024, 14.00 – 15.30 Uhr, Stadthofsaal

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit immer mehr ab. Dies führt zu vielen Stürzen. Rund 90000 ältere Menschen stürzen jährlich in der Schweiz und müssen ambulant oder stationär behandelt werden. Wer regelmässig trainiert und seine Kraft und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt mobil und kann die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren.

Nach dem Grusswort von Karin Fehr, der Abteilungsvorsteherin, gibt uns Matthias Gasser, Dipl. Physiotherapeut und Botschafter von sichergehen.ch, sein Wissen und viele praktische Tipps mit auf den Weg, damit Sie sich auf Ihren Beinen sicherer fühlen. Im Zentrum stehen die Fragen:

Im Zentrum stehen die Fragen:

- Was sind die Fakten zum Thema Sturz?
- Wie sieht ein sturzpräventives Training für ältere Menschen aus?
- Bin ich so fit, wie ich mich fühle?
- Was kann ich in meinem Zuhause anpassen, um Stürze zu vermeiden?

Im Anschluss offerieren Ihnen die Veranstalter einen Kaffee. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Eintritt ist kostenlos.

Information und Auskunft: Stadt Uster, Fachstelle Alter, Silvia Kölliker Telefon 044 944 74 59, E-Mail silvia.koelliker@uster.c

reformiert katholisch
Kirchen in Uster

KULTUR UND KAFFEE

Donnerstag, 18. April 2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz, Zentralstrasse 40, Uster

«Sardinien - eine bezaubernde Insel»



Sardinien ist hauptsächlich bekannt für das kristallklare Meer und die unzähligen Blautöne an den schönen Stränden und in den versteckten kleinen Buchten inmitten von Granitfelsen. Bräuche und Traditionen haben die Zeit unbeschadet überlebt! Von der Nuraghenkultur bis heute. Sardinien ist eine Schatztruhe an historischen Sehenswürdigkeiten. Gerne möchte Monika Bünter aus Uster, Sie mitnehmen auf eine Reise mit Erinnerungen an diese schöne Insel. Auf der Inselreise letzten Herbst sind tolle und spannende Fotos entstanden. Anschliessend an den Vortrag sitzen wir bei Kaffee und Kuchen zusammen.



uster
Wohnstadt am Wasser

FACHSTELLE ALTER

TAVOLATA

Haben Sie Lust, sich ab und zu mit anderen Seniorinnen und Senioren im Restaurant «Stella del Centro» in Uster an einer Tavolata zum Mittagessen zu treffen?

Die TAVOLATA findet am Mittwoch, 10. April 2024 statt.

Silvia Kölliker von der Fachstelle Alter der Stadt Uster oder Gabriela Kossak von der Pro Senectute empfangen Sie um 11.45 Uhr.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für Fragen wenden Sie sich an Silvia Kölliker unter 044 944 74 59, Mail silvia.koelliker@uster.ch



uster
Wohnstadt am Wasser

FACHSTELLE ALTER

WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH ...?

Freiwillige Mitarbeiter der Computeria Uster helfen kostenlos bei Ihren Fragen und Problemen rund um die digitale Welt (Smartphone, Laptop, Internet usw.)

Dienstag, 30. April 2024, 16.00 – 18.00 Uhr
Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17, Uster



Computeria-Uster
IT-Unterstützung 60+
Senioren-Netz Uster

COMPUTERIA

Compitreff Nr. 498 am Samstag, 6. April 2024
Thema: Wir planen eine Wanderung mit Swisstopo

Swisstopo App

- Laden Sie vorab die App «swisstopo» auf ihr Smartphone bzw. iPhone.
- Wir planen eine Wanderung mit Swisstopo und lernen gleichzeitig die App kennen. Nach der Planung zeigen wir, wie wir die App unterwegs anwenden und wie wir die Wanderung mit andern teilen.
- Weiter schauen wir, welches Kartenmaterial und welche Zusatzangaben (Base Map) ausserdem in Swisstopo enthalten sind.
- Zum Schluss erstellen wir noch unsere persönliche gedruckte Landeskarte mit der eingezeichneten Wanderung (d.h. wir zeigen, wie das mit My Swissmap gemacht wird).

Anmeldung erforderlich

Kosten 30.- Fr. (wird am Samstag direkt eingezogen)

Zeit 08:30 – 11:30 Uhr

Kursort Pflegezentrum «Im Grund», Wagerenstrasse 20, Uster

Referent: Markus Pappe

Compitreff Nr. 499 am Samstag, 4. Mai 2024

Thema: Ordnung auf dem iPhone, Ordnung in den Daten

Es werden folgende Fragen besprochen:

- Wie behalte ich mit vielen Apps auf dem iPhone dennoch den Überblick?
- Wie kann ich Daten aus dem Internet auf dem iPhone speichern?
- Welche Daten kann ich ausserdem speichern und wieder darauf zugreifen?
- Wo sind die Daten gespeichert? Welche Speichermöglichkeiten gibt es?
- ... und was ist mit den Fotos/Videos?
- Wie erstelle ich einen Backup?

Anmeldung erforderlich

Kosten 30.- Fr. (wird am Samstag direkt eingezogen)

Zeit 08:30 – 11:30 Uhr

Kursort Pflegezentrum «Im Grund», Wagerenstrasse 20, Uster

Referent: Markus Pappe

Textverarbeitung mit Word, Kurs Nr. 491

Sie haben Ihren Einstieg in den Computeralltag als Privatanwender/in erfolgreich abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse bezüglich der Textverarbeitung vertiefen. Sie lernen viele Funktionen (nicht alle), die uns Word bietet, kennen:

- Unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten von Word
- Illustrieren Ihrer Texte mit passenden Bildern
- Tabellen erstellen
- Sie erfahren, was Formatvorlagen sind und für was sie zu gebrauchen sind
- Sie lernen, Texte zu bearbeiten und zu formatieren
- Sie erfahren die Unterschiede zwischen Zeile, Absatz und Seite
- Sie lernen die Absatzformatierungen zur Anordnung von Texten einzusetzen
- Sie gestalten Dokumente und illustrieren diese
- Sie richten die Seiten Ihres Dokumentes ein und drucken es aus
- Erstellen von Tabellen

Der Kurs findet jeweils an folgenden Montagen statt:

Daten	08. / 15. / 22. / 29. April 2024
Zeit	jeweils um 08.30 Uhr
Kursort	Pflegezentrum «Im Grund» Wagerenstrasse 20, Uster
Kursleiter	Martin Decurtins
Kursdauer	4 mal 3 Lektionen à 55 Min.
Kosten	Fr. 270.-
Teilnehmerzahl	min. 3 / max. 6 Personen

Auf Wunsch kann der Kurs um 1-2 Halbtage verlängert werden.

Vertiefung Windows 10/11, Kurs Nr. 493

Sie arbeiten bereits mit Windows 10/11 und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen und Ihr Können vertiefen:

- Tastatur-Kurzbefehle
- Apps suchen und installieren/deinstallieren
- Grosse Datenmengen übermitteln
- Datensicherung mit Acronis und Microsoft
- Übersetzungen mit Google, Leo
- Internet Browser: Google Chrome, Microsoft Edge, TOR
- Einstellungen im Internet Browser: Microsoft Edge, Google Chrome
- Mehrere Tabs beim Starten des Browsers öffnen
- Optionen im Datei Explorer
- Microsoft Einstellungen
- Optionen und Einstellungen im Outlook

Der Kurs findet jeweils an folgenden Montagen statt:

Daten	24. Juni / 01. / 08. Juli 2024
Zeit	jeweils um 08.30 Uhr
Kursort	Pflegezentrum «Im Grund» Wagerenstrasse 20, Uster
Kursleiter	Martin Decurtins
Kursdauer	3 mal 3 Lektionen à 55 Min.
Kosten	Fr. 190.-
Teilnehmerzahl	min. 3 / max. 6 Personen

Fotos organisieren und bearbeiten, Kurs Nr. 494

- Bestehende Fotos auf dem PC organisieren
- Fotos von Kamera, Handy und Tablet auf den PC übertragen
- Fotos von E-Mail-Programmen übertragen
- Fotos vom Scanner übertragen
- Fotos hochladen / Fotos herunterladen (Google Cloud)
- Einstellungen in Google Fotos App
- Bildbearbeitung mit Google Fotos

Der Kurs findet jeweils an folgenden Montagen statt:

Daten	24. Juni / 01. / 08. Juli 2024
Zeit	jeweils um 08.30 Uhr
Kursort	Pflegezentrum «Im Grund» Wagerenstrasse 20, Uster
Kursleiter	Hans-Ueli Künzle
Kursdauer	3 mal 3 Lektionen à 55 Min.
Kosten	Fr. 190.-
Teilnehmerzahl	min. 3 / max. 6 Personen

Anmeldungen über die Homepage «www.computeria-uster.ch»,
per E-Mail an info@computeria-uster.ch oder per Telefon:
Erwin Mütschard Tel. 044 940 06 37 / 079 758 80 41
Martin Decurtins Tel. 044 940 30 95 / 079 433 55 14



cinedolcevita

«THE HOLDOVERS»

von Alexander Payne, Vereinigte Staaten, 2023, EN de/fr, 133'

Montag, 15. April 2024, 14.30 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr



Nur noch wenige Tage bis zu den Ferien: die ganze Schule vibriert in Vorfreude. Doch dann bekommt Angus Bescheid von seiner Mutter, dass sie die Festtage allein mit ihrem neuen Lover verbringt. Ein Glück, ist Angus nicht der einzige «Holdover», der im Internat bleiben muss. Doch das Schicksal will es, dass er sehr bald eben doch der einzige ist – nebst Köchin Mary (ganz angenehm) und Professor Hunham (unerträglich). Alexander Payne erzählt seine zeitlose Parabel über Einsamkeit und menschliche Wärme an Weihnachten 1970. Macht nichts, weil eben zeitlos.



cinedolcevita

«OMEGÄNG»

von Aldo Gugolz, Schweiz, 2024, GSW, 76'

Montag, 29. April 2024, 14.30 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr



Wer sagt denn, das Schweizerdeutsche sei am Aussterben? Selbst in der blühenden und vielfältig durchsetzten Jugendsprache gibt es noch Dialektwörter. Sängerinnen und Poeten, Äpller und ganz normale Deutschschweizer verwenden oft uralte Wörter wie eben «omegäng». Doch was genau bedeutet dieses Wort? Aldo Gugolz lädt zur unterhaltsamen Forschungsreise in die Wortschätze unserer Dialekte und wird begleitet von Franz Hohler und Big Zis, Pedro Lenz oder Rapperin Cachita.

Voranzeige

KULTUR UND KAFFEE: 16. Mai 2024: «Die Gemeinschaft von Taizé», Bildervortrag

CINEDOLCEVITA: 13. / 27. Mai 2024

TAVOLATA: 15. Mai 2024

Wie funktioniert eigentlich...?: 28. Mai 2024