

<p>sn uster Senioren-Netz Uster</p>	<p><b>FÜHRUNG KMM – KLANG MENSCHEN MASCHINEN</b> <b>Musikautomatenmuseum Dürnten</b></p> <p>«Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum» Friedrich Nietzsche Von Zylindermusikdosen, Flötenschränken, Puppenautomaten zu selbstspielenden Klavieren, Orchestrinen und Phonographen ist alles zu sehen. Äusserst imposant sind die Jahrmarkt- und Konzertorgeln, die im grossen Orgelsaal bewundert werden können.</p> <p>Wann: <b>Freitag, 6. September 2024, 14:00 Uhr</b> Wo: <b>13.00 Uhr</b> Bahnhof Uster (Brunnen) Billett nach Dürnten auf eigene Kosten selbst lösen Kosten: Fr. 28.- für Mitglieder, Fr. 33.- für Nichtmitglieder Anmeldung: bis 25. August 2024 unter 044 940 24 77 oder an <a href="mailto:veranstaltungen@seniorennetz-uster.ch">veranstaltungen@seniorennetz-uster.ch</a></p> <p><b>Auf Grund zu weniger Anmeldungen leider abgesagt.</b></p>
<p>sn uster Senioren-Netz Uster</p> <p>STADT- UND REGIONALBIBLIOTHEK USTER</p>	<p><b>ERZÄHLCAFÉ - «WEISCH NA?»</b></p> <p><b>7. ZYKLUS HERBST 2024</b> <b>THEMA «GESUND UND KRANK IN FRÜHERER ZEIT»</b></p> <p><b>Dienstag, 24. September 2023, 9.30 – 11.00 Uhr</b> Stadt- und Regionalbibliothek, Bankstrasse 17, Uster</p> <p>Bevor ein Arzt gerufen wurde, griff man zur eigenen Hausapotheke. Verbreitet war das Wissen um die einheimischen Heilkräuter, man stellte Salben, Tinkturen und Tees selber her und verstand die Kunst der Wickel. Wer krank war, dem wurde oft eine Kur an der frischen Bergluft oder in Bädern verordnet. Was ist heute vom damaligen Wissen überliefert und wird immer noch angewendet?</p> <p>Bei allen drei Veranstaltungen führt das Vorbereitungsteam die Anwesenden an das jeweilige Thema heran. Danach tauchen die Gäste in persönliche Geschichten ein. Erzählen oder Zuhören: Beides ist willkommen! Die Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden.</p> <p>Mit Kaffee und Brötli klingt der Vormittag aus (kleiner Unkostenbeitrag).</p> <p><b>Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.</b></p> <p>Wir freuen uns auf angeregte Gespräche. Das Vorbereitungsteam Monika Bünter und Ruth Padrutt</p>



**uster**  
Wohnstadt am Wasser

## REIHE «INFO 60plus»

### «Impulse für den Betreuungsalltag und das eigene Wohlbefinden»

**Dienstag, 10. September 2023, 14.00 Uhr**, Stadthofsaal Uster

Vortrag für betreuende und pflegende Angehörige  
von **Dr. phil. Bettina Ugolini**, Leiterin Beratungsstelle Leben im Alter,  
Zentrum für Gerontologie Zürich.

Die Betreuung und Pflege von Angehörigen können sehr bereichern und erfüllen. Die meisten Angehörigen übernehmen ganz selbstverständlich erste Hilfestellungen. Mit zunehmender Dauer und Intensität kann diese Aufgabe aber auch sehr anspruchsvoll und belastend werden. Für die Pflege eigener Bedürfnisse und sozialer Kontakte fehlt dann plötzlich Zeit. Dr. phil. Bettina Ugolini beschäftigt sich seit langer Zeit mit den Anliegen und Aufgaben von Angehörigen. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie die Betreuung und Pflege gelingen kann und gibt Impulse, wie Sie als pflegende Angehörige Ihr Wohlbefinden und Ihre Kräfte trotzdem pflegen können.

Dr. phil. Bettina Ugolini ist Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Sie ist auch Buchautorin und bekannt aus Beiträgen vom SRF.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Der Vortrag ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

**Hinweis:** Im Oktober können sich betreuende und pflegende Angehörige unter fachkundiger Leitung von Dr. phil. Bettina Ugolini an drei Kursabenden vertieft mit ihrer Aufgabe und ihrem eigenen Wohlbefinden auseinandersetzen. Beachten Sie die separate Ausschreibung oder melden Sie sich bei der Fachstelle Alter.

Information und Auskunft: Silvia Kölliker, Stadt Uster, Fachstelle Alter, 044 944 74 59, [silvia.koelliker@uster.ch](mailto:silvia.koelliker@uster.ch)

**sn uster**  
Senioren-Netz Uster

## JASSKURSE

### Anfänger- oder Repetitionskurs

Genauere Details in den beiden Flyern im Anhang oder bei Ruedi Pfaffhauser, Tel. 044 940 93 45 oder [ruedi.pfaffhauser@sunrise.ch](mailto:ruedi.pfaffhauser@sunrise.ch)  
Bitte um frühe Anmeldung, damit über die Durchführung der Kurse entschieden werden kann.



**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, 25. September 2024 statt.**

Die Fachstelle Alter der Stadt Uster ist Gastgeberin und empfängt Sie jeweils um 11.45 Uhr im Restaurant «Stella del Centro» in Uster

**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

Für Fragen wenden Sie sich an Silvia Kölliker unter 044 944 74 59 oder per Mail an [silvia.koelliker@uster.ch](mailto: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, 24. September 2024, 16.00 – 18.00 Uhr**  
Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17, Uster

**reformiert katholisch**  
Kirchen in Uster

## KULTUR UND KAFFEE

**Donnerstag, 12. September 2024, 14.00 - 16.00 Uhr**  
Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstrasse 17, Uster

### Bingo!

Ein vergnüglicher Spielnachmittag mit Preisen.



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

## COMPUTERIA

### Compitreff Nr. 507 am Samstag, 7. September 2024

#### Thema: Tipps für Windows PC und Laptops

PC und Laptop aufräumen (Schritt für Schritt Anleitung)

- Ausmisten
- Logische Ordnerstruktur anlegen
- Dateien einsortieren
- Datenträger bereinigen
- Speicherplatz freigeben
- Automatisch gestartete Programme bereinigen
- Datensicherung

Desktop individuell gestalten

- Symbole auf dem Desktop
- Taskleiste
- Suchen und finden

#### 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

### Windows 10/11-Kurs Nr. 503

Themen:

- PC, Laptop und Tablet kennenlernen
- Windows 10/11
  - Das Startmenü
  - Apps starten / beenden
  - Arbeiten mit Fenster
  - Dateien und Ordner
  - Mit Word Texte schreiben
  - Einstieg ins Internet

Wir lernen folgende Funktionen kennen und mit ihnen zu arbeiten:

- Mit Laufwerken arbeiten
- Suchfunktionen, Dateien suchen
- Dateinamen und Dateitypen
- Ordner und Dateien: anlegen, kopieren, verschieben, umbenennen und löschen
- Schreiben mit Word
- E-Mail-Programm benutzen
- Arbeiten mit dem Internet-Browser

Der Kurs findet jeweils an folgenden Montagen statt:

Daten 16./23./30. September und 07. Oktober 2024  
Zeit jeweils um 08.30 Uhr  
Kursort Pflegezentrum «Im Grund», Wagerenstr. 20, Uster  
Kursleiter Martin Decurtins  
Kursdauer 4 mal 3 Lektionen à 55 Min.  
Kosten Fr. 270.-, inkl. Lehrmittel  
Teilnehmerzahl min. 3 / max. 6 Personen

**Anmeldungen** über die Homepage «[www.computeria-uster.ch](http://www.computeria-uster.ch)», per E-Mail an [info@computeria-uster.ch](mailto: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

### «ÀMA GLORIA»

von Marie Amachoukeli-Barsacq, Frankreich, 2023, FR de, 83'

**Montag, 16. September 2024, 14.30 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr**



Arnaud ist alleinerziehender Vater in Paris. Mit Gloria hat er eine Tagesmutter gefunden, die von seiner Tochter Cléo abgöttisch geliebt wird. Diese perfekte Konstellation wird zerrissen, als Glorias Mutter stirbt und sie nach Hause reisen und sich um ihre Familie kümmern muss. Cléo ist untröstlich, darf Gloria in den Ferien aber auf den Kapverden besuchen. Im dortigen Umfeld wird die Beziehung von Gloria und Cléo auf die Probe gestellt.

## «BOLERO»

von Anne Fontaine, Belgien, Frankreich, 2024, FR de, 120'

**Montag, 30. September 2024, 14.30 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr**



Maurice Ravel weiss um die revolutionäre Kraft seiner Musik. Sein Umfeld aber hat grösstenteils Mühe mit ihr. Als die bekannte Tänzerin Ida Rubinstein bei ihm eine Ballettmusik bestellt, sieht er seine Chance gekommen. Als er Rubinstein endlich seinen «Bolero» übergibt, wissen beide, dass diese Musik die Welt verändern wird. Anne Fontaine taucht in die komplizierte Seelenwelt des Komponisten und die wilden 1920er-Jahre in Paris ein.

## Voranzeige

---

**VERANSTALTUNG 60+:** 17. Oktober, 14.00 Uhr, «So halten wir unser Gehirn fit und zwäg»

**ERZÄHLCAFE – WEISCH NA?:** 22. Oktober / 19. November, 09.30 – 11.00 Uhr

**TAVOLATA:** 23. Oktober 2024

**WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH...?:** 29. Oktober 2024, 16.00 – 18.00 Uhr

**KULTUR UND KAFFEE:** 24. Oktober, 14.00 – 16.00 Uhr, «Jäger erzählt aus seinem Alltag»

**CINEDOLCEVITA:** 14. und 28. Oktober 2024, 14.30 Uhr

**SENIOREN-NETZ USTER:** Führung Krippenwelt Stein am Rhein», 13. November 2024