

<p>sn uster Senioren-Netz Uster</p>	<p>Sprachkurse</p> <p>Lust auf Erweiterung der Sprachkenntnisse oder das Erlernen einer neuen Sprache?</p> <p>Beachten Sie im Anhang die Ausschreibung.</p>
<p>sn uster Senioren-Netz Uster</p> <p>STADT- UND REGIONALBIBLIOTHEK USTER</p>	<p>ERZÄHLCAFÉ - «WEISCH NA?»</p> <p>7. ZYKLUS HERBST 2024 THEMA «GESUND UND KRANK IN FRÜHERER ZEIT»</p> <p>Dienstag, 22. Oktober 2023, 9.30 – 11.00 Uhr 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 selbst her und verstand die Kunst der Wickel.</p> <p>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.</p> <p>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>Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.</p> <p>Wir freuen uns auf angeregte Gespräche. Das Vorbereitungsteam Monika Bünter und Ruth Padrutt</p>



uster
Wohnstadt am Wasser

FACHSTELLE ALTER

REIHE «INFO 60plus»

KURS

Betreuende Angehörige im Zentrum – Ihr Raum zum Nachdenken und Auftanken

3 Kursabende, jeweils Donnerstag, 17. / 24. / 31. Oktober 2024

Zeit 18.00 - 21.00 Uhr, inklusive Pause und Verpflegung

Ort Pflegezentrum Im Grund, Wagerenstrasse 20, Uster

Kursleitung Frau Dr. phil Bettina Ugolini

Kosten Der Kurs kostet Fr. 75.- pro Person

Impulse für den Betreuungsalltag und das eigene Wohlbefinden

Ein Kurs unter fachkundiger Leitung von Dr. phil. Bettina Ugolini, Zentrum für Gerontologie, Zürich

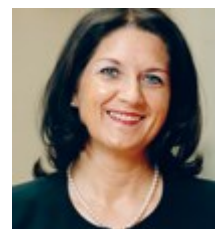
PROGRAMM

An drei Abenden stehen Sie als Angehörige im Zentrum. Sie lernen Sichtweisen im Umgang mit Belastungssituationen kennen, entwickeln neue Perspektiven für die Alltagsbewältigung und erhalten Impulse, wie Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Kräfte erhalten und pflegen können.

An jedem Kursabend gibt es einen fachlichen Input. Sie beschäftigen sich unter anderen mit folgenden Fragen:

- Weshalb ist es so anspruchsvoll, die Betreuung und Pflege in der Familie zu regeln?
- Was belastet mich in der Situation besonders?
- Wie gelingt es, meine Bedürfnisse und Vorstellungen und die Erwartungen anderer in Balance zu halten?
- Erkenne und akzeptiere ich meine Grenzen?
- Wie und wo tanke ich neue Kräfte?
- Welche Entlastungs- und Unterstützungsangebote stehen in Uster zur Verfügung

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.



Anmeldung: Melden Sie sich bitte bis spätestens 6. Oktober 2024 per E-Mail (fachstelle.alter@uster.ch) an.

Sie erhalten eine Bestätigung. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

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



uster
Wohnstadt am Wasser

FACHSTELLE ALTER

REIHE «INFO 60plus»

WUNDERWERK GEHIRN - SO HALTEN WIR ES FIT UND ZWÄG

Vortrag von Rahel Wermelinger, Psychologin

Donnerstag, 17. Oktober 2024, 14.00 Uhr

Stadthofsaal Theaterstrasse 4, Uster

Das Alter geht nicht spurlos an unserem Gehirn vorbei. Wir können aber viel tun, um das Gehirn gesund und fit zu halten.

Die Forschung der letzten Jahrzehnte zeigt, dass es dazu verschiedene Ansätze gibt. Sie alle haben einen gemeinsamen Nenner: Effektives Gehirntraining ist eine Frage des Lebensstils und geschieht mitten im Alltag. Mit anderen Worten: Das Gehirn liebt es, vielseitig in alltäglichen Aktivitäten herausgefordert zu werden.

Mit der Psychologin, Rahel Wermelinger von hirncoach.ch erfahren Sie unter anderem, weshalb soziale Kontakte für unsere (Gehirn-) Gesundheit so wichtig sind oder welche Ernährung besonders förderlich für die Denkleistung ist. Ausserdem lernen Sie wunderbare «hirnaktivierende» Übungen für Ihren Alltag kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Der Vortrag ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich,



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, 23. Oktober 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



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, 29. Oktober 2024, 16.00 – 18.00 Uhr

Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17, Uster

reformiert katholisch

Kirchen in Uster

KULTUR UND KAFFEE

Donnerstag, 24. Oktober 2024, 14.00 - 16.00 Uhr

Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz, Zentralstrasse 40, Uster



Bild: Beatrice Spörri

Jäger aus dem Revier Oberuster erzählen aus ihrem Alltag

Gemeinsam machen wir uns mit einigen Jägern auf die Pirsch im Kirchgemeindehaus und hoffen auf viele Tiersichtungen und Geschichten.



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

COMPUTERIA

Compitreff Nr. 508 am Samstag, 5. Oktober 2024

Thema: Digitaler Nachlass

Was passiert einmal mit meinem digitalen Nachlass?

Worum geht es:

- Verwaltung von Online-Konten und digitalen Vermögenswerten nach dem Tod
- Sicherung und Weitergabe von Zugangsdaten an vertrauenswürdige Personen
- Rechtliche Regelung für den Umgang mit digitalen Inhalten im Testament
- Schutz der Privatsphäre und Entscheidungsrechte über digitale Daten
- Vorsorge für den Zugang und die Kontrolle über digitale Identitäten und Profile

Wo erhalte ich Unterstützung?

Ergänzend wird auch das Thema Zugangsdaten besprochen.

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

Smartphone-Kurs Nr. 504 für Android Handy (Samsung etc.)

- Mobile Verbindungen
- Smartphone einrichten und bedienen
- Google Konto
- Apps organisieren, herunterladen (installieren), löschen
- Kontakte, SMS/MMS, WhatsApp
- E-Mail einrichten
- Kamera und Fotos
- Backup erstellen
- Apps. Google Maps, SBB, Telefonbuch, Musik, Wetter, Internet etc.

Der Kurs findet jeweils an folgenden Montagen statt:

Daten 14./21./28. Oktober und 04. November 2024

Zeit jeweils um 08.30 Uhr

Kursort Pflegezentrum «Im Grund», Wagerenstr. 20, Uster

Kursleiter Hansueli Künzle

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»,

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



cinedolcevida

«TREASURE»

von Julia von Heinz, Frankreich, Polen USA, 2024, ENPL de/fr, 112'

Montag, 14. Oktober 2024, 14.30 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr



Die New Yorker Musikjournalistin Ruth will endlich mehr über die Geschichte ihrer Familie erfahren, die im polnischen Ghetto und teils auch im KZ Auschwitz lebte. Als der Eisenerne Vorhang fällt, reist sie mit ihrem Vater nach Polen. Dieser wird nicht müde, das schöne Polen zu loben und die Vorzüge des Lebens in Osteuropa. Zur familiären Vergangenheit schweigt er lange. Julia von Heinz gelingt es, ein ernstes Thema zumindest tragikomisch darzustellen. Dies gelingt ihr auch dank der grandiosen Lena Dunham als Ruth und des unbeschreiblich authentisch wirkenden Stephen Fry als Vater Edek.

«MY FAVOURITE CAKE»

von Maryam Moghaddam, Behtash Sanaeeha
Iran, 2024, FA de/fr, 96'

Montag, 28. Oktober 2024, 14.30 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr



Mahin lebt allein in Teheran, seit ihre Tochter in Europa arbeitet. Die 70-jährige Witwe richtet sich einen möglichst angenehmen Alltag ein und trifft sich gerne mit ihren Freundinnen. Doch etwas vermisst sie sehr: die Liebe. Da trifft sie unverhofft auf den Taxifahrer Faramarz, der ihr Interesse weckt. Was offenbar auf Gegenseitigkeit beruht, denn die beiden Oldies kommen sich näher. Das erprobte Regiegespann Moqadam/Sanaeeha erzählt eine warmherzige Geschichte vor dem Hintergrund des aktuellen Lebens im Iran.

Voranzeige

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

ERZÄHLCAFE – WEISCH NA?: 19. November, 09.30 – 11.00 Uhr

TAVOLATA: 27. November 2024

WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH...?: 26. November 2024, 16.00 – 18.00 Uhr

KULTUR UND KAFFEE: 07. November, 14.00 – 16.00 Uhr, «Cyber-Risiken und Schutzmassnahmen»

CINEDOLCEVITA: 11. und 25. November 2024, 14.30 Uhr