



AGENDA 60PLUS

JANUAR – JUNI 2020

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
08.01.2020	Mittwochs–Musik Konzert mit Harfe und Querflöte. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/asz-rosengarten
13.01.2020	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
	Frühsommer-Ausflug Tagesreise (nicht nur) für Seniorinnen und Senioren. Datum und Ort ab Januar 2020 bei Daniela Messer und Kristina Eberitzsch nachfragen.		Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
19.01.2020	Gefundenes Fressen - Workshop Wir reflektieren, wie sinnvoll Vogelfütterung ist, präsentieren geeignete Futtermischungen und stellen einen Vogelimbiss zusammen. Naturstation Silberweide	16.00– 20.00	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch
23.01.2020	Der Sketch-Strauss Die besten Sketches der Theatergeschichte. Eine Aufführung der Senioren Bühne Zürich Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
27.01.2020	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
28.01.2020	Klavierkonzert mit Christina Harnisch Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
29.01.2020	Nacht- und Unterwäscheverkauf mit Elisabeth Amman Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	09.30– 11.30	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
01.02.2020	Heime Uster – Einblicke & Auskünfte Lernen Sie die Heime Uster und ihre Angebote kennen, Führung mit Kaffee & Gipfeli oder Kuchen. 10.00-12.00: Heime Uster Im Grund, Wagerenstr. 20 14.00-16.00: Heime Uster Dietenrain, Dietenrainweg15		Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
02.02.2020	Schiffahrt und Naturbeobachtungen Tier- und Landschaftsbeobachtungen mit Rangerin, inkl. Schiffahrt, Kaffee und Gipfeli. Anmeldung bis 30.1.	07.30– 09.30	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2020

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
05.02.2020	Mittwochs–Musik Ländlernachmittag mit dem Duo Urchige Tösstaler. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/asz-rosengarten
06.02.2020	Info60plus: Sehbehinderungen im Alter Daniel Rey, Zürcher Sehhilfe, informiert über die verschiedenen Sehbeeinträchtigungen und wie diesen wirkungsvoll begegnet werden kann. Stadthofsaal Uster	15.00– 16.30	Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 www.uster.ch
10.02.2020	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
13.02.2020	Müsterli us em Pfarramt Erlebnisbericht von Mirjam Levi, Pfarrerin. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
24.02.2020	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
27.02.2020	Melodien für die russische Seele Olga Papikian & Simon Nasasi Gesang und Klavier Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
28.02.2020	Flughafen Zürich – Führung und Rundfahrt Während 1½ Stunden befinden wir uns im Flughafen Zürich und während 1 Std. auf der Rundfahrt. Anmeldung nötig. Mitglieder haben Vorrang.	12.10– 16.00	Senioren-Netz Uster Tel. 044 940 15 06 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch
29.02.2020	Elvis Konzert mit Marcus C. King, The Swiss Elvis Heime Uster Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30– 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
03.03.2020	Wie funktioniert eigentlich...? Haben Sie Fragen zu Handy, Internet und Co. Freiwillige ExpertInnen helfen Ihnen gerne weiter. Jeden Dienstag von 3.3. bis 30.6.2020 in der Stadt- und Regionalbibliothek Uster	17.00– 18.30	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
04.03.2020	Mittwochs–Musik Musikalisches Unterhaltungsprogramm. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/asz-rosengarten
08.03.2020	Grosselternitag: Kugeln für mehr Artenvielfalt Schnell und einfach herzustellen. Gross und klein basteln gemeinsam Samenkugeln. Naturstation Silberweide. Anmeldung erforderlich.	13.00– 15.30	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch
09.03.2020	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2020

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
14.03.2020	Modeschau und Moderverkauf mit Lisa Seniors Mode Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 17.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
17.03.2020	Frühlingsklänge aus Russland mit dem EXPROMT Quartett Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
19.03.2020	Die Oberländer Vielharmoniker Bunte Orchestermusik und Poesie zum Frühlingsbeginn Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
25.03.2020 26.03.2020	Schmetterlinge Vortrag mit Bildern des Naturfotografen Felix Schelling. 25.3.: Heime Uster, Dietenrain, Dietenrainweg 15 26.3.: Heime Uster, Im Grund, Wagerenstr. 20	14.30– 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
30.03.2020	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
01.04.2020	Mittwochs–Musik Bekannte Evergreens mit Brigitte Chiozza am Klavier. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt- zuerich.ch/asz-rosengarten
01.04.2020	Ranger-Lügentour Unglaubliche Geschichten aus der Tier- und Pflanzenwelt, teils kunstvoll erlogen, teils tatsächlich wahr. Anmeldung bis 30.3	14.30– 16.00	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee- stiftung.ch
02.04.2020	Tierreichtum in Uganda und Tansania Bildvortrag von Silvia Trüssel, Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
06.04.2020	Schuhe- und Wäscheverkauf für Seniorinnen und Senioren Heime Uster Dietenrain, Dietenrainweg 15	13.00– 16.00	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
09.04.2020	Heime Uster – Osterkonzerte Im Grund: Mit dem Flötisten Beato-José Neurohr Dietenrain: Lateinamerikanische Musik mit M. Ramirez	14.30– 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
13.04.2020	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
27.04.2020	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
28.04.2020	Wien, Wien, nur du allein Konzert mit Elena Fastovski Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch



AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2020

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
06.05.2020	Mobil sein & mobil bleiben Praktische Tipps von Experten zur Bedienung des Ticketautomaten, zur Sicherheit im öffentlichen Verkehr und auf der Strasse. Information und Anmeldung contact@zvv.ch oder 0848 988 988	13.30– 17.00	ZVV Zürcher Verkehrsverbund 0848 988 988 www.zvv.ch
06.05.2020	Mittwochs–Musik Bekannte Melodien zum Mitsingen mit Marcel Schlapp am Akkordeon. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr.	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/asz-rosengarten
09.05.2020	Wild und gesund – Kräuterkurs Streifzug durch die Naturstation mit Phytopraktikerin Andrea Fürer. Inkl. köstliche Wildkräuter-Häppchen. Anmeldung bis 1.5.	09.00– 12.00	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch
10.05.2020	Heime Uster – Konzerte zum Muttertag Im Grund: Mit der Pianistin Tatjana Schaumova Im Dietenrain: Mit dem Trio Melodia	14.30– 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
11.05.2020	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar , Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
12.05.2020	FernHeimWeh – Lesung mit Heidi Züger Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
14.05.2020	Im Alter das Richtige tun - Selbstbestimmt leben bis zuletzt Regula Hartmann, Caritas Zürich, erläutert Schritte und Materialien, für sich selbst vorzusorgen. Anmeldung erforderlich. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	13.30– 17.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
15.05.2020	Oerlikon, ein Stadtquartier im Wandel Wanderung mit Hans Keller durch alte und neue Quartiere von Oerlikon. Entwicklung des Stadtquartiers Anmeldung erforderlich. Mitglieder haben Vorrang.	14.00– 16.00	Senioren-Netz Uster Tel. 044 940 15 06 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch
20.05.2020	Schuhverkauf mit Peter Schibler Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	09.30– 11.30	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
23.05.2020	Heime Uster – Konzerte der Kavalleriemusik 14.00-14.45: Im Grund, Wagerenstr. 20 15.15-16.00: Dietenrain, Dietenrainweg 15		Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
25.05.2020	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar , Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
03.06.2020	Mittwochs–Musik Sanfte Klänge auf der Marimba mit M. Leuenberger. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/asz-rosengarten



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2020

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
05.06.2020	Fabelhafter Märchenabend Ein stimmungsvoller Geschichten-Abend für Erwachsene in bezauberndem Ambiente. Anmeldung bis 1.6.	19.00– 20.30	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch
09.06.2020	Konzert der Senioriker Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	15.00	Senioren-Netz Uster P. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch
15.06.2020	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
16.06.2020	Röstigraben – Vortrag mit Barbara Wernli Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
17.06. + 24.06.2020	Docupass-Workshop Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag erhalten Sie wertvolle Informationen in der Anwendung dieses Vorsorgedossiers. Anmeldung erforderlich. Pro Senectute Kanton Zürich, Amtsstrasse 3	14.00– 16.00	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 53 40 www.pszh.ch
18.06.2020	Eindrücke von der Armenienreise Bildvortrag von Monika Bünter, Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

Ausblick

05.07.2020	Schiffahrt auf dem Greifensee Die Frauenvereine Uster laden alle Seniorinnen und Senioren zu einer Schiffahrt ein. Treffpunkt: Schiffsteg in Niederuster. Anmeldung bis 26.06.2020 erforderlich.	14.00– 16.00	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch
11.07.- 19.07.2020	Sommerferien 55+ in Schlanders im Südtirol Kultur, Gemeinschaft, Ausflüge, Spass und Feiern. Halbpension im Hotel schwarzer Widder. Begleitung und Auskunft bei Beatrice Spörri, Ref. Kirche.		Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch



Regelmässige Treffpunkte

Treffpunkt	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
ALZ Gipfel-treffen	Jeden Dienstag. Treffpunkt für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten in Wetzikon. Diskutieren, philosophieren, rätseln, sich erinnern.	08.30– 11.30	Alzheimer Zürich I. Leuenberger 044 972 10 11 www.alz-zuerich.ch
Bridge Turniere	Jeden zweiten Montag ab 6.1. Zeughausareal	14.00	Senioren-Netz Uster T. Baumgartner 044 940 49 20 www.seniorennetz-uster.ch
Compi-Treff	Jeden ersten Samstag im Monat zu einem bestimmten Thema ab 1.2. Heime Uster, Im Grund, Wagerenstr. 20	08.30– 11.30	Computeria Uster H. Weiss 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Jassen	Jeden zweiten Dienstag während der Schulzeit. Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekerstr. 15 ab 7.1.	14.00– 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch
KISS Kafi	Sa 4.1./8.2./14.3./2.5./6.6. Mitglieder und Interessierte treffen sich zum Austausch bei Kaffee u. Kuchen im Familienzentrum, Zentralstr. 32 (Ort in Agenda von AvU prüfen)	14.00– 16.00	Genossenschaft KISS Uster 079 705 48 78 mp@kiss-zeit.ch www.kiss-zeit.ch/uster
Kreativ sein	Jeden Montag. Machen Sie mit in der Kreativitätsgruppe, Cafeteria, Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, Oberlandstr. 56, Anmeldung erf.	14.30– 16.00	Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, J. Graf 044 944 51 00 www.stiftung-lichthof.ch
Lesekreis	Mittwoch-Abend oder Donnerstag-Nachmittag. Termine ab Ende Januar bekannt. Auskunft bei Geschäftsstelle Frauenverein, Seestr. 7	19.30 15.00	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch
Mittagstisch für alle	Jeden Mittwoch während der Schulzeit Beitrag: Fr. 8.00. Anmeldung bis Mo davor 12h. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	12.15	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
Seniorenchor	Jeden zweiten Montag während der Schulzeit. Pfungstgemeinde, Gerichtsstr. 8	09.30– 11.00	Seniorenchor T. Gerosa 044 941 35 88 www.seniorennetz-uster.ch
Singkreis	Do 16.1./6.2./5.3./26.3./7.5./11.6./2.7. Leitung Peter Freitag. Mit Kaffee und Kuchen. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Spiel-nachmittag	Mi 15.1./29.1./12.2./4.3./11.3./25.3./8.4./29.4. Mi 6.5./20.5./3.6./10.6./1.7./8.7./19.8. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	13.30– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
	Do 9.1./23.1./6.2./20.2./5.3./19.3./9.4./30.4. Do 14.5./28.5./11.6./25.6./9.7./27.8. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Strick-Treff für Anfänger und Geübte	Mo 13.1./27.1./10.2./2.3./16.3./6.4. Mo 4.5./18.5./8.6./22.6./6.7./17.8. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch



Regelmässige Treffpunkte

Treffpunkt	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Tanzcafé	Di 14.1./4.2./3.3./7.4./5.5./2.6./7.7./18.8. Für Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Tavolata – zusammen essen	Mi 22.1./26.2./18.3./22.4./20.5./17.6. Gemeinsames Mittagessen in einem Restaurant in Uster für alle Interessierte. Anmeldung bis Montag davor.	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster S. Angst 044 944 74 59 www.stadt-uster.ch
Trauer- gruppe	Mo 13.1./27.1./10.2./2.3./16.3./6.4. Mo 4.5./18.5./8.6./22.6./6.7./17.8. Leitung B. Spörri. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	19.30– 21.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Uster Öpfel	Jeden ersten Dienstag des Monats. Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm.		K. Rohrer 044 940 65 97 www.seniorennetz-uster.ch
Zämegolaufe Stammtisch	Jeden letzten Donnerstag im Monat. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Rest. Stella del Centro, Uschter 77	09.30– 10.30	Zämegolaufe A. Reshad 044 941 82 51 www.zämegolaufe.ch
Jahrgänger- vereine Uster für Männer	Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm Jahrgänge: 1926–35 1936–45, www.jv36-45.ch 1946–55, www.jgv4655.ch 1956–65, www.jgv5665.ch		K. Frischknecht 044 940 71 75 R. Eichenberger 044 941 34 33 H.U. Dür 044 941 23 42 F. Sharma 044 932 20 50
Selbsthilfe- zentrum	Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Im Werk 1, Uster		Selbsthilfezentrum 044 941 71 00 www.selbst-hilfezentrum-zo.ch
Verein vivagym	Bewegung, Ausflüge, kulturelle und gesellige Aktivitäten gemäss Programm für Mitglieder und Interessierte.		Verein vivagym O. Schett 044 941 31 43 www.vivagym.ch

FREIWILLIGE GESUCHT

Viele der Angebote der «Agenda60plus» sind nur dank der Unterstützung von Freiwilligen möglich.

Suchen auch Sie ein sinnvolles freiwilliges Engagement in der Stadt Uster? Interessieren Sie sich für die Mitarbeit in Vereinen und Freiwilligenorganisationen? Dann besuchen Sie die Website der Stadt Uster, www.uster.ch/freiwillig, oder melden Sie sich bei Silvia Angst von der Fachstelle Alter 044 944 74 59.



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2020

Bildung

Kurs	Zeit	Programm und Ort	Auskunft und Anmeldung
Englisch A1.2	Mo 13.30 –15.00 Mi 09.00 –10.30 Jeweils wöchentlich	Pfingstgemeinde, Gerichtstr. 8 Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A1.4	Mo 10.15–11.45 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A1.5	Di 08.30–10.40 Wöchentlich	Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.1	Mo 15.15–16.45 Wöchentlich	Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch B2.2	Mo 08.30–10.00 Di 10.15–11.45 Jeweils wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch Conversation Workshop	Fr 10.00–11.30 Mo 10.30–12.00 Jeweils 14-tägl. Ab 07.02.	Tertianum, Industriestr. 10 Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster W. Langer 043 542 41 92 wolfgang.langer@gmx.ch
Englisch Ferien- vorbereitungskurs 1 und 2	Mi 10.30–12.00 Wöchentlich 15.1.-1.4. / 29.4.-2.7.	Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A2.1	Mi 08.50–10.20 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A2.2	Mi 10.30–12.00 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Italienisch Ferien- vorbereitungskurs 1 und 2	Di 08.50–10.20 Wöchentlich 14.1.-31.3. / 28.4.-1.7.	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Spanisch A1.3 Anfänger	Di 13.30–15.00 Wöchentlich	Selbsthilfezentrum, Werk 1	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Spanisch B1.3	Di 15.00–16.30 Wöchentlich	Selbsthilfezentrum, Werk 1	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2020

Bildung

Kurs	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Computerkurse: Windows 10	Mo 08.30-11.30 ab 6.1. Einsteiger (6x) ab 17.2. Aufbau (4x)	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Textverarbeitung mit Word 2019	Mo 08.30-11.30 Ab 16.3. Grundlagen (4x)		
Handykurse: Smartphone Android	Mo 08.30-11.30 Ab 20.4. oder ab 15.6. Grundlagen (je 4x)	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
iPhone Apple IOS	Auf Anfrage		
Fotobearbeitung mit App; Fotos von Windows 10	Mo 08.30-11.30 ab 18.5. Grundlagen (3x)	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Jasskurs für Anfänger	Mo 14.00–16.15 8.1./15.1./29.1. 5.2./12.2.	Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch
Musikkurs Die grossen Komponisten	Do 09.30–12.00 19.3./26.3. 2.4./9.4.	Tertianum, Industriestr. 10 G. da Palestrina / G. Gabrieli C. Monteverdi / H. Schütz	Senioren-Netz Uster W. Langer 043 542 41 92 wolfgang.langer@gmx.ch
Stricken, Häkeln, Nähen	Do 14.00–16.30	Arbeiten an eigenen Projekten mit fachlicher Unterstützung und Anleitung. Feldhofstr. 32	Kleidermacherei M. Spohn 044 942 63 39 www.kleidermacherei.ch



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 Laufen im Wasser	Mo 19.00–19.45 Mo 20.15–21.00 Di 19.30–20.15	Stiftung Wagerenhof Asylstr. 24	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Aquawell Wassertraining	Mi 17.00–17.45 Mi 17.45–18.30 Mi 18.30–19.15 Mi 19.15–20.00	Stiftung Wagerenhof Asylstr. 24	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Beweglichkeit und Kraft zur Sturzprävention	Mo 09.00–10.00 Mo 10.00–11.00 Di 09.00–10.00 Di 10.00–11.00 Mo 18.00–19.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz Turnhalle Krämeracker	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
Café Balance – Dalcroze Rhythmikkurs	Di 14.00–15.00	Stadthaus Uster, Bahnhofstr. 17	Seniorenrhythmik E. Alder 079 352 94 20
Easy Dance	Do 14.00–15.00	frjz Freizeit- & Jugend- zentrum, Zürichstr. 30	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Easy Moving Aktiv im Freien	Mi 14.00–15.00	Sportanlage Buchholz vis-à-vis Hallenbad	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Everdance	Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00	frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, Zürichstr. 30	Claudia Jenny 079 658 75 17
Fit/Gym leicht	Mo 10.15–11.15	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstr. 10	Pro Senectute Kanton Zürich M. Koch 044 825 42 19
Fit/Gym leicht Frauen	Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas	Vitaswiss Y. Imboden 044 940 00 45
Fit/Gym vital Frauen	Do 14.00–15.00	Sporthalle Buchholz	Pro Senectute Kanton Zürich M. Kappeler 044 940 38 21
Fit/Gym Männer	Do 15.00–16.00	Sporthalle Buchholz Gymnastikraum	R. Widmer 044 932 77 85
Gymnastik und Pilates	Fr 18.00–19.00	Turnhalle Niederuster	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
Internationale Tänze	Mo 14.15–16.15	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstr. 10	E. Hediger 044 940 73 90
Jonglierkurs	Auf Anfrage	filacro Circus Zelt Uster Zeughausareal	M. Henzi 076 320 59 70 www.filacro.ch
Klangschalen – wie nutze ich sie	Mi 16.00–17.00 14-täglich	Gruppenkurs, bewegendeART Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35



Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Kletter- und Schnupperkurse 60+	Verschiedene www.griffig.com	Kletterhalle Griffig Uster Sportanlage Buchholz	Kletterhalle Griffig 044 515 95 70
Körperfit – Fitnessprogramm 60+	Mo 19.00-20.00	Turnhalle Krämeracker	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
Kraft-Training	täglich	Verschiedene Kraft- und Fitnesscenter	Telefonbuch und Internet
Naturcoaching	Mi 14.00–15.00 14-täglich	Kawamata-Brücke Uster Nur mit Voranmeldung	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Nordic Walking	Di 09.00–10.30 Mi 18.30–20.00 Do 09.00–10.30	Treffpunkt Stadion Buchholz Anmeldung nicht erforderlich.	Frauenverein Uster 044 994 50 10 morgens info@frauenverein-uster.ch
Osteogym – Osteoporosegymnastik	Do 15.15–16.00	frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Qi Gong	Di 08.45–10.00	Praxis für chinesische Medizin Oberlandstr. 102	S. Sembinelli 076 542 17 31
Taiji Quan	Fr 19.00–20.15 Di 18.00–19.15		
Rücken Gleichgewicht Rücken Haltung	Mo 08.50–09.50 Mo 10.00–11.00 Mi 10.00–11.00	bewegendeArt, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Rückengymnastik	Di 18.30–19.30 Mi 10.10–11.10	Singsaal Schulhaus Würen, Nänikon	B. Büsser 043 366 56 38
Rückenwell Rückengymnastik	Mo 08.30–09.15 Mo 09.30–10.15 Di 14.00–14.45 Di 18.00–18.45 Do 14.00–14.45 Mo 17.00–17.45	Body Gym, Schulweg 9 Benevita, Neuwiesenstr. 9a	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Seniorinnen-Turnen	Di 10.00–11.00	Sporthalle Buchholz	Frauenturnverein Uster G. Hanselmann 044 941 79 38
TAI CHI	Do 10.45–11.35	frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 36
Tanzfitness 60+	Mo 11.10–12.10 Mo 16.00–17.00	bewegendeArt, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Turnen für Männer	Do 19.30–20.30	Turnhalle Hasenbühl	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 H. Hess 044 940 96 59



Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Turngruppe Nänikon Frauen	Mo 18.00–19.00	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon	B. Büsser 043 366 56 38
Turnen 60+ Männer Frauen Gemischte Gruppe	Di 09.10–10.10 Di 15.30–16.30 Do 10.15–11.15	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon	H. Nüesch 044 940 24 42
Velofahren	Donnerstag gem. Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich H. Gisler 044 941 39 19
Wandern	Di und Do gem. Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich M. Berthoud 044 940 93 25
Wandern	Mittwoch gem. Programm	Halbtages-/Tageswanderung www.seniorennetz-uster.ch	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45
Yoga Senioren	Mo 13.15 / 15.00 Di 16.15 (Stuhl) Do 13.15 Mo 17.15	bambus, Yoga Pilates Winterthurerstr. 18b Impuls, Waldastr. 1, Nänikon	Bambus Yoga Pilates 076 412 65 70 www.ingridyoga.ch I. Krauss 076 346 45 22
Zämegolaufe	Versch. Parcours in und um Uster.	Programm und Treffpunkte s. www.zämegolaufe.ch	Zämegolaufe A. Reshad 044 941 82 51
Zämegolaufe trotz Rollator und Gehhilfen	Letzter Montag im Monat	Start und Ende: Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, Oberlandstr. 56	Wohn- und Pflegezentrum Lichthof N. Lusser 044 944 51 00

Liebe Seniorinnen und Senioren

Es gibt auch in dieser Ausgabe der «Agenda 60plus» wieder einige neue Angebote zu entdecken.....

Lassen Sie sich von den vielfältigen Angeboten inspirieren, probieren Sie auch einmal etwas Neues aus. Die Organisatoren freuen sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

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

Wir freuen uns, wenn Ihnen die «Agenda 60plus» bei der Suche nach interessanten Veranstaltungen, Kursen und Aktivitäten dienlich ist.

Silvia Angst, Fachstelle Alter, Stadt Uster

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

Stadt Uster Abteilung Gesundheit Fachstelle Alter Bahnhofstrasse 17 8610 Uster silvia.angst@uster.ch 044 944 74 59