



AGENDA 60PLUS

AUGUST – DEZEMBER 2020

Es geht weiter!

Die verschiedenen Organisationen passen ihre Angebote jeweils den aktuellen Corona-Schutzbestimmungen an und freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
20.08.2020	Erlebnisbericht Armenien Bildvortrag von Monika Bünter Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
31.08.2020	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
02.09.2020	Altersfreundliches Uster – Ihre Meinung ist uns wichtig. Eine Informations-Veranstaltung für die Bevölkerung zu den wichtigen Schwerpunktthemen der neuen Altersstrategie mit Stadträtin Karin Fehr. Anmeldung erforderlich. Stadthofsaal Uster, Theaterstr. 1	14.30– 16.30	Stadt Uster Abteilung Gesundheit 044 944 74 59 www.uster.ch
14.09.2020	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
15.09.2020	Modeschau und Moderverkauf mit Lisa Seniora Mode Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 17.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
15.09.+ 22.09.+ 29.09.2020	Zyklus: Was ist ein gutes Leben? Gemeinsames Nachdenken über Qualitäten des Lebens, Lebensrückblicks und offener Wünsche. Anmeldung bis 12.9.2020 erforderlich. Praxis am Aabach, 2. Stock (Lift), Seestrasse 7	19.00– 20.30	Elisabeth Zeller 078 841 30 24 www.fokus-seele.ch
17.09.2020	Erzählcafé – Weisch na? Erzählen, zuhören, erinnern. Stadt- und Regionalbibliothek Uster.	09.30- 11.00	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
22.09.2020	Trio-Konzert Mit Klarinette, Elisabeth Ganter, Fagott, Pavel Ionescu und Klavier, Stanislav Bogunia Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
24.09.2020	Hinweise zur Verkehrssicherheit Stadtpolizei Uster, Referent Laurent von Rotz. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch



AGENDA 60 PLUS AUGUST – DEZEMBER 2020

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
26.09.2020	Herbst ist die Zeit der Heckenfrüchte Informationen, Geschichten und Kostproben. Begleiten Sie Andrea Fürer, Phytopraktikerin, auf einem Spaziergang durch die Naturstation Silberweide. Anmeldung bis 18.9. erforderlich.	13.00– 15.30	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch
28.09.2020	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
30.09.2020	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 Stadthaus Uster, Gemeinderatssaal, Bahnhofstr. 17	13.30– 17.00	ZVV Zürcher Verkehrsverbund 0848 988 988 www.zvv.ch
07.10. + 14.10.2020	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
08.10.2020	Erzählcafé – Weisch na? Erzählen, zuhören, erinnern. Stadt- und Regionalbibliothek Uster.	09.30- 11.00	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
12.10.2020	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
18.10.2020	Räucherkerzen – selbst gemacht Mit Barbara Walliser und Peter Staub stellen Sie traditionelle Räucherkerzen selbst her. Mit ihrem angenehmen Duft eignen sie sich als Mitbringsel und zur Entspannung.	13.00– 17.00	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch
20.10.2020	Klavierkonzert – Evergreens der Klassik mit Tamara Shpiljuk Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
21.10.2020	Für ein Alter, das noch was vor hat Referat Dr. Ludwig Hasler , Philosoph & Physiker, Publizist. Gedanken und Anregungen zur Gestaltung der neuen Lebensphase nach der Pensionierung. Mit Informationen zum freiwilligen Engagement in Uster. Anmeldung erforderlich. Stadthofsaal Uster, Theaterstr.	15.00– 16.30	Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 www.uster.ch
22.10.2020	Jakob Zollinger Vom Flarzbueb zum Ehrendoktor Referent, Heinz Girschweiler Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch



AGENDA 60 PLUS AUGUST – DEZEMBER 2020

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
25.10.2020	Lüge oder Wahrheit? Buchen Sie die einmalige «Ranger-Lügentour» am Greifensee. Sie raten mit, ob die Geschichten aus der Tier- und Pflanzenwelt kunstvoll erlogen oder tatsächlich wahr sind. Anmeldung bis 20.10. erforderlich.	13.30– 15.00	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch
26.10.2020	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
03.11.+ 17.11.+ 01.12.2020	Zyklus: Sein und sterben Gemeinsames Nachdenken über unseren Lebensentwurf, Beziehungen, Frieden und Harmonie und das Sterben. Anmeldung bis 30.10.2020 erforderlich. Praxis am Aabach, 2. Stock (Lift), Seestrasse 7	19.00– 20.30	Elisabeth Zeller 078 841 30 24 www.fokus-seele.ch
05.11.2020	Herbstkonzert der Oberländer Vielharmoniker und Poesie Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
12.11.2020	Erzählcafé – Weisch na? Erzählen, zuhören, erinnern. Stadt- und Regionalbibliothek Uster	09.30– 11.00	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
16.11.2020	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
19.11.2020	Bildvortrag Nigeria Das Herkunftsland von Emmanuel Chukwu Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
30.11.2020	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
01.12.2020	Konzert der Senioriker Uster Ref. Kirchengemeindehaus Kreuz	15.00	Senioren-Netz Uster P. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch
03.12.2020	Info60plus: Gesund und sicher im Alter Referat einer Fachperson. Weitere Informationen folgen und sind bei der Fachstelle Alter erhältlich. Stadhofsaal Uster, Theaterstr. 1	15.00– 16.30	Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 www.uster.ch
05.12.2020	Adventskafi – Genossenschaft Zeitgut Mitglieder und Interessierte treffen sich zum traditionellen Adventskafi. Ort wird bekannt gegeben (Treff in Agenda von AvU prüfen).	14.00– 16.00	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 www.zeitgut-uster.ch



AGENDA 60 PLUS AUGUST – DEZEMBER 2020

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
14.12.2020	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
17.12.2020	Evergreens und Einstimmung auf Weihnachten Nyfeller Oldies Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
24.12.2020	Offene Weihnacht Heiligabend in Gemeinschaft feiern. Information und Anmeldung bei den Sekretariaten der beiden Landeskirchen.	18.00– 22.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
28.12.2020	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

Diese Angebote werden wieder durchgeführt, sobald es die aktuelle Situation erlaubt.

Wie funktioniert eigentlich...? Haben Sie Fragen zu Handy, Internet und Co. Freiwillige ExpertInnen helfen Ihnen gerne weiter. Stadt- und Regionalbibliothek Uster	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
Mittwochs–Musik Musikalisches Unterhaltungsprogramm. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt- zuerich.ch/asz-rosengarten



AGENDA 60 PLUS AUGUST – DEZEMBER 2020

Regelmässige Treffpunkte und Aktivitäten von A-Z

Treffpunkt	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
ALZ Gipfel-treffen	Jeden Dienstag. Treffpunkt für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten in Wetzikon. Diskutieren, philosophieren, rätseln, sich erinnern.	11.30– 16.30	Alzheimer Zürich I. Leuenberger 044 972 10 11 www.alz-zuerich.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
Compi-Treff	Informationen zur Durchführung erhalten Sie bei der Computeria Uster.		Computeria Uster H. Weiss 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Gemütlicher Spaziergang	Jeden Dienstag. Anmeldung erwünscht. Stiftung Lichthof, Oberlandstrasse 56	09.15– 10.15	Stiftung Lichthof, Wohn- und Pflegezentrum, J. Graf 044 944 51 00
Jassen	Jeden zweiten Dienstag während der Schulzeit. Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekerstr. 15 ab 18.8.2020	14.00– 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch
Kafi Zeitgut	Sa 5.9./3.10./7.11./5.12. Mitglieder und Interessierte treffen sich zum Austausch bei Kaffee und Kuchen im Familienzentrum, Zentralstr. 32 (Ort in Agenda von AvU prüfen)	14.00– 16.00	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 www.zeitgut-uster.ch
Lesekreis	Mi 09.9./04.11. Do 10.09./05.11. Geschäftsstelle Frauenverein, Seestrasse 7 Anmeldung erforderlich	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
Singen	Jeden Donnerstag, Anmeldung erwünscht. Stiftung Lichthof, Oberlandstrasse 56	10.15– 11.15	Stiftung Lichthof, Wohn- und Pflegezentrum, J. Graf 044 944 51 00
Singkreis	Informationen zur Durchführung erhalten Sie bei der Evang.-ref. Kirchgemeinde Uster.	14.30– 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Spiel-nachmittag	Mi 19.8./02.9./16.9./30.9./21.10. Mi 04.11./18.11./02.12/16.12. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Do 27.8./10.9./24.9./01.10./15.10./29.10. Do 5.11./19.11./10.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30– 16.30 13.30– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch



AGENDA 60 PLUS AUGUST – DEZEMBER 2020

Regelmässige Treffpunkte und Aktivitäten von A-Z

Treffpunkt	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Selbsthilfezentrum	Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Im Werk 1, Uster		Selbsthilfezentrum 044 941 71 00 www.selbst-hilfezentrum-zo.ch
Strick-Treff für Anfänger und Geübte	Mo 17.8./31.8./14.9./28.9./19.10. Mo 02.11./16.11./30.11./14.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Stricken Häkeln Nähen	Jeden Donnerstag. Arbeiten an eigenen Projekten mit fachlicher Unterstützung und Anleitung. Feldhofstr. 32	14.00– 16.30	Kleidmacherei M. Spohn 044 941 63 39 www.kleidmacherei.ch
Tanzcafé	Di 18.8./15.9./20.10./17.11./8.12. Für Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Tavolata – zusammen essen	Mi 23.9./28.10./25.11./16.12. Gemeinsames Mittagessen in einem Restaurant in Uster für alle Interessierten. Anmeldung bis Montag davor.	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster S. Angst 044 944 74 59 www.stadt-uster.ch
Trauercafé	Mo 17.8./31.8./14.9./28.9./19.10. Mo 02.11./16.11./30.11./14.12. Leitung B. Spörri. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	19.30– 21.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Uster Öpfel	Informationen zum Programm erhalten Sie bei K. Rohrer oder auf der Webseite.		K. Rohrer 044 940 65 97 www.seniorennetz-uster.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
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
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.zaemegolaufe.ch



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS AUGUST – DEZEMBER 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 08.30–10.00 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
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
Spanisch A1.3	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
Computerkurse: Windows 10 Textverarbeitung mit Word 2019		Informationen zum Programm erhalten Sie bei der Computeria Uster.	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Handykurse: Smartphone Android iPhone Apple IOS		Informationen zum Programm erhalten Sie bei der Computeria Uster.	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Fotobearbeitung mit App; Fotos von Windows 10		Informationen zum Programm erhalten Sie bei der Computeria Uster.	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch



Agenda 60 PLUS AUGUST – DEZEMBER 2020

Bildung

Kurs	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Musikkurs Die grossen Komponisten	Do 09.30–12.00	Informationen zur Durchführung erhalten Sie bei W. Langer.	W. Langer 043 542 41 92 wolfgang.langer@gmx.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 Freiwilligenorganisationen? Dann besuchen Sie die Website der Stadt Uster, www.uster.ch/freiwillig, oder melden Sie sich bei Silvia Angst von der Fachstelle Alter, Telefon 044 944 74 59. Sie informiert Sie gerne über die Einsatzmöglichkeiten.

Viele Angebote der «Agenda60plus» sind nur dank der Unterstützung von freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möglich.



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
Aqua-Well 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
Aqua-Zumba	Di 14.00–14.45 Di 15.00–15.45	Hallenbad Buchholz Uster	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 31
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
Bewegungskurs bei Schmerzen	Mi 12.00–13.00	Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Café Balance – Dalcroze Rhythmikkurs	Mo 13.45–14.45	frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, Zürichstr. 30	Verein Seniorenrhythmik E. Alder 079 352 94 20
Easy Dance	Do 14.00–15.00	Praxisraum bewegendeART Oberlandstrasse 102	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Everdance	Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00	frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, Zürichstr. 30	C. Jenny 079 658 75 17
Fit/Gym leicht	Mo 10.15–11.15	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstr. 10	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 66
Fit/Gym vital	Do 14.00–15.00	Sporthalle Buchholz Uster	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 66
Fit/Gym Männer	Do 15.00–16.00	Gymnastikraum Sporthalle Buchholz Uster	R. Widmer 044 932 77 85
Funktionelle Gymnastik	Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas	Verein Vitaswiss Y. Imboden 044 940 00 45
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



AGENDA 60 PLUS AUGUST – DEZEMBER 2020

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Jonglierkurs	Auf Anfrage	filacro Circus Zelt Neuer Standort in Nänikon	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
Kletter- und Schnupperkurse 50+	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, 8-11h info@frauenverein-uster.ch
Osteogym – Osteoporosegymnastik	Do 15.15–16.00	Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Qi Gong Basis	Di 08.45–10.00 Do 08.45–10.00	Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Gesundheitsgymnastik S. Sembinelli 076 412 12 11
Rücken Gleichgewicht Rücken Haltung	Mo 08.50–09.50 Mo 10.00–11.00 Mi 10.00–11.00	Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Rückengymnastik	Di 17.20–18.20 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	Let's go Fitness, Schulweg 9 Benevita, Neuwiesenstr. 9a	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Seniorinnen-Turnen	Di 09.30–10.30	Sporthalle Buchholz	Frauenturnverein Uster G. Hanselmann 044 941 79 38
Tai Chi / Qi Gong	Do 10.45–11.45	frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 36
Tanzfitness 60+	Mo 11.10–12.10 Mo 16.00–17.00	Praxisraum bewegendeArt Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35



AGENDA 60 PLUS AUGUST – DEZEMBER 2020

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Turnen für Männer	Do 19.30–20.30	Turnhalle Hasenbühl Uster	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
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 10.05–11.05 Di 14.15–15.15 Do 09.15–10.15	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon	H. Nüesch 044 940 24 42
Velofahren	gem. Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich H. Gisler 044 941 39 19
Wandern	gem. Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich M. Berthoud 044 940 93 25
Wandern	gem. Programm	Halbtages-/Tageswanderung www.seniorennetz-uster.ch	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45
Yoga Senioren	Mo 13.15–14.15 Mo 15.00–16.00 Di 16.15–17.15 (Stuhl) Do 13.15–14.45 Mo 17.15–18.15	bambus, Yoga Pilates Winterthurerstr. 18b Impuls, Waldastr. 1 Nänikon	www.yogapilates.ch 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.zaemegolaufe.ch	Zämegolaufe A. Reshad 044 941 82 51



Liebe Seniorinnen und Senioren

Wir freuen uns Ihnen nun doch noch, die neue Ausgabe der «Agenda 60plus» überreichen zu können und hoffen, dass Sie wieder Lust auf Aktivitäten und Geselligkeit verspüren.

Die verschiedenen Organisationen bemühen sich, ihre Angebote jeweils gemäss den aktuellen Corona-Schutzbestimmungen durchzuführen und freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Wenn Sie mehr über die getroffenen Sicherheitsvorkehrungen wissen möchten, dann wenden Sie sich bitte an die entsprechenden 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 Juni 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.

Lassen Sie sich von den vielfältigen Angeboten inspirieren, probieren Sie auch einmal etwas Neues aus.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und gute Gesundheit.

Silvia Angst, Fachstelle Alter, Stadt Uster

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