



AGENDA 60PLUS

AUGUST – DEZEMBER 2021

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
Juli 2021	Spitex Uster – Einweihung der neuen Räume Der Tag der offenen Tür findet 2022 statt. Ab sofort ist ein unverbindlicher Besuch im neuen Spitex-Shop, mit dem grossen Sortiment an Hilfsmittel für den Alltag, möglich. Neu an der Wagerenstrasse 45 (statt 20)		Spitex-Shop Uster 044 905 70 80 Mo, Fr 14-16h Di 9-11h / Mi 17-19h
27.07.2021	Sing, sing, sing Konzert mit Marina und Michael Kaljushny Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
12.08.2021	Was wird morgen sein? Erwartungen im Alter Vortrag mit Prof. Dr. Helmut Bachmaier Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
24.08.2021	Die unsichtbare Sammlung von Stefan Zweig Lesung mit Burkhard Heiland Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
26.08.2021	Kultur und Kaffee Faszination Afrika Bilder und Reisebericht von Silvia Trüssel, Pfarrerin Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
30.08.2021	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
13.09.2021	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
14.09.2021	Modeschau und Modeverkauf mit Lisa Seniors-Mode Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
21.09.2021	La Notte – die Nacht Konzert mit Ensemble MUSICA senza FRONTIERE Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
27.09.2021	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
04.09.2021	Ausflug zum Kloster Fahr für Jung und Alt mit Klosterführung, Aufenthalt und Spaziergang rund ums Kloster sowie Mittagessen im Klosterrestaurant. Auskunft und Anmeldung bei Kristina Eberitzsch, Röm.-Kath. Pfarrei St. Andreas.	07.30– 18.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
07.09.2021	Das Gedächtnis wirkungsvoll trainieren Vortrag mit einfachen Übungen und Tipps für den Alltag von Annelies Roncari, Gedächtnistrainerin. Anschliessend besteht die Möglichkeit, sich für einen Einführungskurs anzumelden. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Pro Senectute Ortsvertretung B. Fritschi ov.uster@pszh.ch Evang.-ref. Kirchgemeinde B. Spörri 044 943 15 12 www.refuster.ch
09.09.2021	Kultur und Kaffee Bekannte und unbekannte Mani Matter Lieder interpretiert und mit Gitarre begleitet von Andreas Aeschlimann. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
11.10.2021	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
12.10.2021	Wenn die Haut dünner wird.... über Empfindlichkeit und Resilienz im Alter Vortrag mit Prof. Dr. Helmut Bachmaier Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
21.10.2021	Kultur und Kaffee Blumen aus dem Engadin Naturaufnahmen diverser Blumen. Mit Musik unterlegter Bildvortrag von Walter Baumann Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
21.10.2021	Info 60plus: Vorsorgeauftrag – Das gilt es zu beachten Was beinhaltet ein Vorsorgeauftrag, welche praktischen Erfahrungen sind damit gemacht worden, was hat sich seit der Einführung verändert? Mit Anita Attinger, Pro Senectute Kt. ZH. Stadthofsaal Uster, Theaterstr. 1	15.00– 16.30	Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 www.uster.ch
25.10.2021	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
26.10.2021	Konzert mit Bandura-Ensemble Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
02.11.2021	Konzert mit Beethoven Trio Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
11.11.2021	Kultur und Kaffee Für die Schweiz in Russland Auslandkorrespondent Christof Franzen berichtet oder Filmnachmittag falls er wegen Auslandsaufenthalts verhindert sein sollte. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
15.11.2021	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
29.11.2021	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
07.12.2021	Konzert der Senioriker Uster Reformierte Kirche Uster	15.00	Senioren-Netz Uster A. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch
13.12.2021	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
16.12.2021	Kultur und Kaffee Nyffeler Oldies Eine Reise durch alte Melodien. Grosses Akkordeon-orchester und Mandolinen. Leitung Helmut Fröhlich Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
27.12.2021	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Treffpunkte	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Compi-Treff	Digital fit bleiben. Aktuelle Informationen zu den Themen und zur Durchführung erhalten Sie bei der Computeria Uster.		Computeria Uster H. Weiss 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Kafi Zeitgut	Sa 4.9./2.10./6.11./4.12. Mitglieder und Interessierte der Genossenschaft Zeitgut treffen sich zum Austausch bei Kaffee und Kuchen im Familienzentrum, Zentralstr. 32 (Ort in Agenda AvU prüfen)	14.00– 16.00	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 www.zeitgut-uster.ch
Zämegolaufe Stammtisch	Jeden letzten Donnerstag im Monat. Alle Mitglieder und am Angebot Zämogolaufe Interessierten sind herzlich willkommen. Rest. Stella del Centro, Uschter 77	09.30– 10.30	Zämegolaufe A. Reshad 044 941 82 51 www.zämegolaufe.ch
Mittagstisch für alle	Mi 8.9./22.9./6.10./27.10. Mi 10.11./24.11/8.12./22.12. Gemeinsames Mittagessen im Pfarreizentrum St. Andreas. Alle sind willkommen. Beitrag Fr. 8.00. Anmeldung bis Mo davor 12h. Neuwiesenstr. 17	12.15	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
Tavolata – zusammen essen	Mi 22.9./27.10./17.11./15.12. Mittagessen in einem Restaurant in Uster für alle interessierten Seniorinnen und Senioren. Anmeldung jeweils bis Montag davor.	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster S. Angst 044 944 74 59 www.stadt-uster.ch
ALZ Gipfel- treffen	Jeden Dienstag. Treffpunkt für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten in Wetzikon. Diskutieren, philosophieren, rätseln, sich erinnern. Kosten 50 Fr. plus Mittagessen.	11.30– 16.30	Alzheimer Zürich I. Leuenberger 044 972 10 11 www.alz-zuerich.ch
Trauercafé	Mo 23.8./6.9./20.9./18.10./1.11./ Mo 15.11./29.11./13.12. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Leitung Beatrice Spörri, Sozialdiakonin Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	19.30– 21.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Selbsthilfe- gruppen	Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Selbsthilfezentrum. Im Werk 1, Uster		Selbsthilfezentrum 044 941 71 00 www.selbst-hilfezentrum-zo.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Aktivitäten	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Bridge Turniere	Informationen zur Durchführung erhalten Sie beim Senioren-Netz Uster.		Senioren-Netz Uster T. Baumgartner 044 940 49 20 www.seniorennetz-uster.ch
Jassen	Jeden zweiten Dienstag während der Schulzeit. Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekerstr. 15	14.00– 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch
Spiel-nachmittag	Mi 25.8./8.8./22.9./6.10./27.10. Mi 10.11./24.11./8.12./22.12. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	13.30– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
	Do 2.9./16.9./30.9./28.10. Do 11.11./9.12./23.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Seniorenchor	Jeden zweiten Montag während der Schulzeit. Dirigent Heinz Sommer Pfingstgemeinde, Gerichtsstr. 8	09.30– 11.00	Seniorenchor T. Gerosa 044 941 35 88 www.seniorennetz-uster.ch
Singkreis	Do 2.9./30.9./28.10./18.11./3.12. Mit Kaffee und Kuchen Leitung Peter Freitag, Kantor Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Lesekreis	Mi 8.9./3.11. Do 9.9./4.11. Lesebegeisterte treffen sich um über die zuvor gelesenen Bücher zu diskutieren. Anmeldung erforderlich	19.30 15.00	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch
Strick-Treff	Mo 23.8./6.9./20.9./18.10./1.11./ Mo 15.11./29.11./13.12. Für Anfänger und Geübte. Leitung Mirjam Volkart, Handarbeitslehrerin Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Tanzcafé	Di 24.8./21.9./19.10./9.11./14.12. Für Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Netzwerke	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Senioren-Netz Uster	Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen und Informationen für Mitglieder und solche, die es werden wollen.		Senioren-Netz Uster 044 940 24 77, Fr 9-11h www.seniorennetz-uster.ch
Uster Öpfel	Informationen zum Veranstaltungsprogramm 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		P. Boos 044 941 09 49 R. Eichenberger 044 941 34 33 H.U. Dür 044 941 23 42 G. Biacchi 044 941 35 25

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 Freiwilligen-Organisationen?

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 verschiedenen Einsatzmöglichkeiten.

Viele Angebote der «Agenda 60plus» sind nur dank der Unterstützung von engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möglich. Ihnen allen sei herzlich gedankt.

Bildung – Sprachkurse

Kurs	Zeit	Programm und Ort	Auskunft und Anmeldung
Englisch Anfänger	Mo 13.30–15.00 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch A1.5	Mo 10.15–11.45 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2	Mo 13.30–15.00 Wöchentlich	Pfingstgemeinde, Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.1	Mo 15.15–16.45 Wöchentlich	Pfingstgemeinde, Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.1	Di 08.30–10.00 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.1	Mi 09.00–10.30 Wöchentlich	Tertianum, Industriestr. 19 Eingang rechts	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch B2.2	Di 10.15–11.45 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A2.1	Mi 08.50–10.20 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A2.3	Mi 10.30–12.00 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Spanisch A1.3	Di 13.30–15.00 Wöchentlich	Selbsthilfezentrum, Werk 1	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Spanisch B1.4	Di 15.00–16.30 Wöchentlich	Selbsthilfezentrum, Werk 1	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch

Bildung – Kurse zu verschiedenen Themen

Kurse	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Computer Microsoft Einsteigerkurs Wordkurs E-Mail & Internet Fotobearbeitung mit APP Fotos	Mo 08.30–11.30	Die Kurse werden soweit möglich nach den Sommerferien wieder angeboten. Informationen zur Durchführung und zum Programm erhalten Sie bei der Computeria Uster.	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Handy Smartphone Android iPhone Apple	Mo 08.30–11.30	Die Kurse werden soweit möglich nach den Sommerferien wieder angeboten. Informationen zur Durchführung und zum Programm erhalten Sie bei der Computeria Uster.	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Gedächtnis- training	Mi 14.00-16.00 5x am 22.9./29.9./ 6.10./13.10./20.10.	Kirchgemeindehaus Kreuz Eine Anmeldung ist erforderlich. Kurskosten 125 Fr.	Pro Senectute Ortsvertretung B. Fritschi, ov.uster@pszh.ch Evang.-ref. Kirchgemeinde B. Spörri 044 943 15 12

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	Di 18.30–19.15 Di 19.15–20.00	Hallenbad Buchholz Uster	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Aquawell – Das Wassertraining	Mi 17.00–17.45 Mi 17.45–18.30 Mi 18.30–19.15 Mi 19.15–20.00	Kurse finden erst im Frühjahr 2022 wieder statt 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 R. Berweger 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 079 583 67 78
Café Balance – Dalcroze Rhythmikkurs zur Sturzprävention	Mo 13.45–14.35	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	Arche Nova Guschstrasse 66	Pro Senectute Kanton Zürich Y. Torres 058 451 51 66
Fit/Gym vital	Do 14.00–15.00	Sporthalle Buchholz Uster	Pro Senectute Kanton Zürich Y. Torres 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 10.00–11.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78
Internationale Tänze	Mo 14.15–15.45	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Pro Senectute Kanton Zürich S. Blum 058 451 51 35
Jonglierkurs	Auf Anfrage	filacro Circus Zelt neuer Standort in Nänikon	M. Henzi 076 320 59 70 www.filacro.ch

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
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 Di 19.30–20.30	Turnhalle Krämeracker Turnhalle Gschwader	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78
Kraft-Training	Täglich	Verschiedene Kraft- und Fitnesscenter	Telefonbuch und Internet
Nordic Walking	Di 09.00–10.30 Mi 18.30–20.00 Do 09.00–10.30	Treffpunkt Stadion Buchholz Versch. Leistungsstufen Anmeldung nicht erforderlich.	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h
Osteogym – Osteoporosegymnastik	Do 15.10–16.00	Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Playfit - Fitnessgarten	Täglich, öffentlich zugänglich	Am Rande der Zirkuswiese, an der Wilstrasse	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h
Qi Gong Basis	Di 08.45–10.00 Fr 19.00–20.15	Gesundheitspraxen Brunnehof Oberlandstr. 102	Praxis bewegendeArt.ch S. Sembinielli 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 17.15–18.15 Di 18.30–19.30 Mi 09.00–10.00 Mi 10.10–11.10	Singsaal Schulhaus Würen Nänikon	B. Büsser 044 520 04 06
Rückenwell Rückengymnastik	Mo 08.15–09.00 Mo 09.15–10.00 Di 14.00–14.45 Di 16.45–17.30 Di 18.00–18.45 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 R. Furrer 058 451 51 36
Tanzfitness 60+	Mo 11.10–12.10 Mi 11.10–12.10	Praxisraum bewegendeArt Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35

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 18.10–19.10	Turnhalle D Krämeracker Zürichstr. 31	Männerriege TV Uster R. Rigert 076 315 37 09
Turngruppe Nänikon Frauen	Mo 18.00–19.00	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon	B. Büsser 044 520 04 06
Turnen 70+ Männer Frauen Gemischte Gruppe Leichtes Programm	Di 10.05–11.05 Di 14.15–15.15 Do 09.15–10.15 Di 15.30–16.30	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon Singsaal Schulhaus Wüeri Nänikon	H. Nüesch 044 940 24 42
Velofahren	Gemäss Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich H. Gisler 044 941 39 19
Wandern	Gemäss Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich M. Berthoud 044 940 93 25
Wandern	Gemäss Programm	Halbtages-/Tageswanderung www.seniorennetz-uster.ch	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45
Workshop Beckenboden, Rücken, Hallux, Stress	Gemäss Programm	www.bewusstesbewegen.ch Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Yoga Senioren	Mo 14.00–15.00 Do 10.30–11.30	Yoga Uster, Strandbadweg 3 www.ingridyoga.ch	Bewegung befreit I. Krauss 076 345 45 22
Yoga auf dem Stuhl Yoga Senioren	Do 13.15–14.45 Mo 17.00–18.00	Klairs, Begegnung im Bühl, Bühlgasse 16, Nänikon	
Yoga Senioren	Do 13.00–14.30	frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, Zürichstr. 30	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77
Zämegolaufe Spaziergang in und um Uster	Gemäss Programm	Programm und Treffpunkte www.zämegolaufe.ch	Zämegolaufe A. Reshad 044 941 82 51

Liebe Seniorinnen und Senioren

Wir freuen uns Ihnen die neue Ausgabe der «Agenda 60plus» zu überreichen. Sie ist unterteilt in die Rubriken

- **Veranstaltungen**
- **Treffpunkte, Aktivitäten, Netzwerke**
- **Bildung – verschiedene Kurse**
- **Bewegung und Sport**

Lassen Sie sich von den vielfältigen Angeboten inspirieren. Es gibt immer wieder auch neue Angebote zu entdecken, probieren Sie auch einmal etwas Neues aus.

Die verschiedenen Organisationen bemühen sich, ihre Angebote jeweils den aktuellen Corona-Schutzbestimmungen gemäss durchzuführen und freuen sich auf Ihre Teilnahme. Sie bitten aber auch um Verständnis, wenn Angebote kurzfristig abgesagt oder eine Zeitlang ausgesetzt werden müssen.

Wenn Sie mehr über die Durchführung und die getroffenen Sicherheitsvorkehrungen wissen möchten, dann wenden Sie sich bitte an die jeweils aufgeführten 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.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen.

Silvia Angst, Fachstelle Alter, Stadt Uster

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