



AGENDA 60PLUS

AUGUST – DEZEMBER 2022

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
23.08.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computera Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw.. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00– 18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
23.08.2022 06.09.+ 20.09.+ 04.10.	Zyklus: Philosophische Gesprächsrunden Selber philosophieren? Aber sicher! Selbstgewählte Themen werden hier vertieft ergründet und diskutiert. Seestrasse 7, Praxis am Aabach, 2. Stock (Lift). Anmeldung bis 20.8.2022 an elisa.beth@gmx.ch	14.00– 15.15	Fokus Seele E. Zeller 078 841 30 24 www.fokus-seele.ch Kosten CHF 60
25.08.2022	Konzert für Violoncello und Klavier mit Olga Ponomareva und Simon Nadasi Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
29.08.2022	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
30.08.2022 13.09.+ 27.09.+ 11.10.	Zyklus: Lebensgestaltung in der Pensionszeit Philosophische Gesprächsrunden im Spannungsfeld von Freiraum und sinnvoller Struktur. Seestrasse 7, Praxis am Aabach, 2. Stock (Lift). Anmeldung bis 28.8.2022 an elisa.beth@gmx.ch	14.00– 15.15	Fokus Seele E. Zeller 078 841 30 24 www.fokus-seele.ch Kosten Fr. 60
01.09.2022	Kultur und Kaffee Namibia – Abenteuer und Tiere Bilder und Erlebnisbericht von Silvia Trüssel. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
06.09.2022 13.09.+ 20.09.	Betreuende Angehörige im Zentrum Drei Abende für betreuende Angehörige mit Dr. phil Bettina Ugolini, Zentrum für Gerontologie. Impulse für den Betreuungsalltag und das eigene Wohlbefinden. Kostenlos. Anmelden bis 5.8.22 bei S. Angst.	18.00– 21.00	Stadt Uster – Fachstell Alter S. Angst 044 944 74 59 www.uster.ch
06.09.2022	Mit dem Velo 13 Jahre unterwegs Vortrag mit Monika Estermann und Robert Spengler Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
07.09.2022	Mittwochs–Musik im Gesundheitszentrum für das Alter Rosengarten Aathalstr. 21	14.30	GZA Rosengarten 044 414 01 01
08.09.2022	Feuerwehr Uster Besichtigung des neuen Feuerwehrgebäudes. Anmeldung bis spätestens 14 Tage vorher. Mitglieder des SNU haben Vorrang.	14.00	Senioren-Netz Uster 044 940 15 06 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
08.09.2022	Erzählcafé – Weisch na? Erzählen oder zuhören? Beides ist willkommen! Einführung ins Thema, eintauchen in eigene Geschichten. Danach Kaffee und Brötchen. Stadtbibliothek Uster	09.30– 11.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
12.09.2022	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
15.09.2022	Theaterstück – Einsam? Gemeinsam? Anschliessend Austausch in kleinen moderierten Gruppen und Apéro. Ein Projekt der Universität Zürich (ISGF). Kostenlos. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
20.09.2022	Modeschau und Modeverkauf mit Lisa Seniora-Mode Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 17.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
25.09.2022	5. Zürcher Sportfest in Uster für Jung bis Alt Bewegungs- und Sportangebote werden vorgestellt und können ausprobiert werden. Dazu Spiel, Spass und Kulinarik in der Sportanlage Buchholz Uster.	10.00– 16.00	Stadt Uster – Fachstelle Alter S. Angst 044 944 74 59 www.zuerchersportfest.ch
26.09.2022	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
27.09.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw.. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00– 18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
29.09.2022	Kultur und Kaffee Chansons von Mani Matter Heitere und besinnliche Lieder vorgetragen von Andreas Aeschlimann. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
05.10.2022	Mittwochs–Musik im Gesundheitszentrum für das Alter Rosengarten Aathalstr. 21	14.30	GZA Rosengarten 044 414 01 01
11.10.2022	Bodensee Vortrag mit Dr. Renate Kiesow Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
13.10.2022	Erzählcafé – Weisch na? Erzählen oder zuhören? Beides ist willkommen! Einführung ins Thema, eintauchen in eigene Geschichten. Danach Kaffee und Brötchen. Stadtbibliothek Uster	09.30– 11.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
17.10.2022	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

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
25.10.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw.. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00– 18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
27.10.2022	Kultur und Kaffee Moldawien – Bilder und Erlebnisbericht Hanni Näf, Uster besuchte Familien im Rahmen der Weihnachtspäckli Aktion. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
29.10.2022	Infomarkt: Älter werden in Uster 2022 Informationen an Marktständen für ältere Menschen zu den Angeboten und Dienstleistungen im Altersbereich. Gespräche mit Fachpersonen. Cafeteria. Stadhalle Uster, Zürichstrasse	09.30– 14.30	Stadt Uster – Fachstelle Alter S. Angst 044 944 74 59 www.uster.ch
31.10.2022	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
02.11.2022	Mittwochs–Musik im Gesundheitszentrum für das Alter Rosengarten Aathalstr. 21	14.30	GZA Rosengarten 044 414 01 01
08.11.2022 22.11.+ 29.11.	Zyklus: Sein und Sterben Gemeinsames Nachdenken über unseren Lebensentwurf, Beziehungen und Harmonie, Vitalität – und das Sterben. Seestrasse 7, Praxis am Aabach, 2. Stock (Lift). Anmeldung bis 30.10.22 an elisa.beth@gmx.ch	19.00– 20.30	Fokus Seele E. Zeller 078 841 30 24 www.fokus-seele.ch Kosten Fr. 90
10.11.2022	Circle – Flughafen Zürich Auf der eineinhalbstündigen Gruppenführung erhalten Sie einen spannenden Einblick in das faszinierende Circle Bauwerk. Anmeldungen spätestens eine Woche vorher. Treffpunkt Bahnhof Uster 12.40 Uhr.	12.40	Senioren-Netz Uster 044 940 15 06 veranstaltungen@senioren- netz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch
10.11.2022	Kultur und Kaffee Gesundheitsfördernde Kräuter Die Kräuterpädagogin Ulrike Ammann erklärt die Heilwirkung von Garten- und Wildkräutern mit kulinarischer Kostprobe. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
14.11.2022	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
17.11.2022	Erzählcafé – Weisch na? Erzählen oder zuhören? Beides ist willkommen! Einführung ins Thema, eintauchen in eigene Geschichten. Danach Kaffee und Brötchen. Stadtbibliothek Uster	09.30– 11.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
28.11.2022	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

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
29.11.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw.. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00– 18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
05.12.2022	Ausflug ins Krippenmuseum in Stein am Rhein mit gemeinsamem Mittagessen und Besuch des Weihnachtsmarktes. Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung erforderlich.	08.30– 17.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch Kosten ca. Fr. 55
06.12.2022	Konzert der Senioriker Uster Reformierte Kirche Uster	15.00	Senioren-Netz Uster A. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch
07.12.2022	ZVV: Achtung Fahrplanwechsel Ausgedruckte Fahrpläne abholen oder sich das ZVV-App auf dem Handy oder Tablet erklären lassen. Mitarbeitende der Computeria und vom ZVV helfen zwischen 14 und 16 Uhr. Stadthaus Uster, Gemeinderatssaal		Stadt Uster – Fachstelle Alter S. Angst 044 944 74 59 www.uster.ch
07.12.2022	Mittwochs–Musik im Gesundheitszentrum für das Alter Rosengarten Aathalstr. 21	14.30	GZA Rosengarten 044 414 01 01
12.12.2022	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
15.12.2022	Kultur und Kaffee Gesungene Melodien, die das Herz verzaubern Chor aus Schwerzenbach und Volketswil Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
20.12.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw.. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00– 18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
26.12.2022	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

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Treffpunkte	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Treff – Digital fit bleiben	Informationen und Tipps zu aktuellen Themen rund um Handy, PC, Tablet und Internet. Jeweils an einem Samstagmorgen. Kosten & Programm siehe www.computeria-uster.ch .	08.30– 11.30	Computeria Uster 044 940 06 37 www.computeria-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
Kafi Zeitgut	Sa 3.9./1.10./5.11./3.12. Mitglieder und Interessierte treffen sich zum Austausch bei Kafi und Kuchen. Treff-Ort auf Webseite oder Agenda von AvU prüfen.	14.00– 16.00	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 www.zeitgut-uster.ch
Stammtisch Zämegolaufe	Jeweils am zweiten Donnerstag im Monat. Mitglieder und am Angebot Zämogolaufe Interessierte sind herzlich willkommen. Rest. Stella del Centro, Uschter 77	09.30– 10.30	Zämegolaufe N. Wüthrich 044 463 80 58 www.zaemegolaufe.ch/uster
Mittagstisch für alle	Mi 31.8./14.9./28.9./26.10. Mi 9.11./23.11./7.12./21.12. Gemeinsames Mittagessen im Pfarreizentrum St. Andreas. Alle sind willkommen. Beitrag Fr. 8.00. Anmeldung bis 12h Mo davor. Neuwiesenstr. 17	12.15	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
Tavolata – zusammen essen	Mi 21.9./19.10./16.11./14.12. 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
Café Treffpunkt Erde	Von Montag bis Freitag ausser Schulferien. Alle sind willkommen. Im Raum Erde oder draussen. Caféhausbestuhlung. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	09.00– 12.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Grina-Träff Nänikon	Erzählcafé am Mi 24.8. und 16.11. im Kirchgemeindehaus Greifensee und am Mi 7.9. und 5.10. im Klaris in Nänikon.	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Trauercafé	Mo 22.8./5.9./19.9./3.10./24.10. Mo 7.11./21.11./5.12./19.12. 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.selbsthilfezentrum-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. Ab 23.8.2022 Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekestr. 15	14.00– 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch
Spiel-nachmittag	Do 25.8./8.9./22.9./6.10./27.10. Do 10.11./17.11./8.12./22.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz Mi	13.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.chRöm.-kath.
	31.8./14.9./28.9./26.10. Mi 9.11./23.11./7.12./21.12. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	13.30– 16.30	Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
Seniorenchor	Jeden zweiten Montag während der Schulzeit. Dirigent Heinz Sommer Pfungstgemeinde, Gerichtsstr. 8	09.30– 11.00	Seniorenchor T. Gerosa 044 941 35 88 www.seniorennetz-uster.ch
Singkreis	Do 25.8./22.9./6.10./17.11./22.12. Mit Kaffee und Kuchen. Leitung Peter Freitag, Kantor. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Lesekreis	Mi 7.9./9.11. oder Do 8.9./10.11. Bücher lesen und besprechen. Anmeldung erforderlich. Geschäftsstelle Frauenverein	19.30 15.00	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch
Strick-Treff	Mo 22.8./5.9./19.9./3.10./24.10. Mo 7.11./21.11./5.12./19.12. 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 & Plausch	Di 23.8./20.9./4.10./1.11./6.12. Musik bewegt Herzen und Füsse. Für Anfänger, Köner, Einzelpersonen, Paare, Demenzbe- troffene. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Netzwerke	Mitglied werden	Auskunft
Genossenschaft Zeitgut Uster	Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschrift, Veranstaltungen, Aktivitäten und Informationen. Neue Mitglieder sind willkommen.	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 www.zeitgut-uster.ch
Senioren-Netz Uster	Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen und Informationen. Neue Mitglieder sind willkommen.	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77, Fr 9-11h www.seniorennetz-uster.ch
Uster Öpfel	Interessantes Ausflugsprogramm. Neue Mitglieder sind willkommen.	K. Rohrer 044 940 65 97 www.seniorennetz-uster.ch
Verein vivagym	Bewegung, Ausflüge, kulturelle und gesellige Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen.	Verein vivagym O. Schett 044 941 31 43 www.vivagym.ch
Jahrgängervereine Uster für Männer	Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen. Jahrgänge: 1936–45, www.jv36-45.ch 1946–55, www.jgv4655.ch 1956-65, www.jgv5665.ch	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 durch oder mit Unterstützung von engagierten freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möglich. Ihnen allen sei herzlich gedankt.

Bildung – Sprachkurse

Kurs	Zeit	Programm und Ort	Auskunft und Anmeldung
Englisch A1	Mo 13.30–15.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2	Mo 13.30–15.00	Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.1	Mi 08.50–10.20	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.2	Mo 10.15–11.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.3	Di 08.30–10.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.4	Di 13.30–15.00	Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch B2.2	Di 10.15–11.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A2.2	Mi 08.50–10.20	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Spanisch A2	Di 13.30–15.00	Selbsthilfezentrum Werk 1	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Spanisch B2	Di 15.00–16.30	Selbsthilfezentrum Werk 1	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
NEU: Ferienkurse für Reisen	Finden bei genügend Anmeldungen statt	Gezieltes trainieren der Kommu- nikation für den Reisealltag.	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch Italienisch	Mi 10.30–12.00 Mi 10.30–12.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	

Sprachkurse: Die Kosten für 16 Lektionen betragen Fr. 384.00 für Mitglieder und Fr. 344.00 für Nichtmitglieder.

Bildung – Kurse zu verschiedenen Themen

Kurse	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Gehirnfitness für Senioren	Do 09.30–10.30 4 x ab 16.9. bei genügend Anmeldungen	Gemeinschaftsraum Arche Noah Guschstr. 66 Kosten in Abklärung	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Jasskurs für Fortgeschrittene	Di 13.30–15.45 1.11./8.11./15.11 22.11./29.11.2022	Frjz Zürichstr. 30 Kosten Fr. 90	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch
NEU: Kochkurs für Männer 60+	Mi 10.30–13.30 2.11./9.11./16.11.2022 Anmeldung bis 21.10.	Einfache Alltagsgerichte kochen und geniessen. Kosten Fr. 120 Sekundarschulhaus Krämeracker Zürichstr. 31	Fachstelle Alter S. Angst 044 944 74 59 silvia.angst@uster.ch
Computerkurse Windows 10/11 Einsteigerkurs Auffrischung Win 10 Kenntnisse Word/Excel Auffrischkurs	Mo 09.30–11.30 4x ab 19.09.2022 4x ab 07.11.2022 3x ab 05.12.2022	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 Kosten Fr. 190-270 Kleingruppen 3-6 P.	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95 www.computeria-uster.ch
Handykurs Smartphone Android	Mo 09.30–11.30 4x ab 22.08.2022	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 Kosten Fr. 140 Kleingruppen 3-6 P.	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95 www.computeria-uster.ch
Fotobearbeitung PC + Smartphone	Mo 09.30–11.30 3x ab 17.10.2022	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 Kosten Fr. 190 Kleingruppen 3-6 P.	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95 www.computeria-uster.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 Das Laufen im Wasser	Di 18.30–19.15 Di 19.15–20.00	Hallenbad Buchholz Uster	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Aqua-Zumba	Di 14.30–15.15	Hallenbad Buchholz Uster	Pro Senectute Kanton Zürich C. Modric 058 451 51 85
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	Tanzstudio CHIBU Industriestrasse 5	C. Jenny 079 658 75 17
Fit/Gym leicht	Mo 10.30–11.30	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
Fit Gymnastik mit Spass	Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas	Verein Vitaswiss Y. Imboden 044 940 00 45
Ganzheitliche Gymnastik – Training zur Sturzprävention	Mo 09.00–09.55 Mo 10.00–10.55 Di 09.00–09.55 Mi 09.15–10.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz Wing Tsun, Ackerstr. 34	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78
Gleichgewicht Ganzheitliches Trai- ning – Gewicht halten	Mo 08.50–09.50 Mi 08.45–9.45	Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Gymnastik und Pilates	Fr 10.00–10.55	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym D. Tzikas 079 664 13 50
Internationale Tänze	Mo 14.15–15.45	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Pro Senectute Kanton Zürich C. Modric 058 451 51 85
Jonglierkurs	Do 09.00–10.00	filacro Circus Zelt Stationsstr. 67, Nänikon	M. Henzi 076 320 59 70 www.filacro.ch
Kletter- und Schnupperkurse	Verschiedene www.griffig.com	Kletterhalle Griffig Uster Sportanlage Buchholz	Kletterhalle Griffig 044 515 95 70
Körperfit – Fitnessprogramm	Mo 18.00–18.55 Di 10.00–10.55	Turnhalle Krämeracker Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
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 im Stadion Buchholz. Versch. Leistungsstufen Anmeldung nicht erforderlich.	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h
Osteogym – Osteoporosegymnastik	Do 15.15–16.00	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 Do 08.45–10.00 Do 19.15–20.30	Gesundheitspraxen Brunnehof Oberlandstr. 102	Praxis bewegendeArt.ch S. Sembinelli 076 412 12 11 info@bewegendeART.ch
Rücken Haltung	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 Di 18.30–19.30 Mi 09.00–10.00 Mi 10.10–11.10 Mi 17.30–18.30	Singsaal Schulhaus Würen Nänikon-Greifensee Mehrzweckraum Ocht	Be-WEG-ung B. Büsser 079 772 02 38 b.buesser@be-weg-ung.ch
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 09.15–10.15	frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich R. Furrer 058 451 51 36
Taiji Quan Basis	Do 18.00–19.00	Gesundheitspraxen Brunnehof Oberlandstr. 102	Praxis bewegendeArt.ch S. Sembinelli 076 412 12 11 www.bewegendeart.ch
Tanzfitness 60+	Mi 11.10–12.10	Praxisraum bewegendeArt Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
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 R. Rigert 076 315 37 09
Turnen 70+ Frauen Männer Gemischte Gruppe Leichtes Programm	Di 10.15–11.10 Do 09.15–10.10 Do 10.15–11.10 Di 14.15–15.10	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee Singsaal Schulhaus Wüeri	H. Nüesch 044 940 24 42

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
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
Workshops Beckenboden, Rücken, Hallux, Stress	Gemäss Programm	www.bewusstesbewegen.ch Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Workshops KinGym Kinesiologie und Bewegung	Samstags	www.be-weg-ung.ch Praxis Komedth Florastrasse 14	Be-WEG-ung B. Büsser 079 772 02 38 b.buesser@be-weg-ung.ch
Yoga Senioren	Mo 14.00–15.00 Do 14.00–15.00	Neues Kurslokal an der Südstrasse 17	Bewegung befreit I. Krauss 076 345 45 22 www.ingridyoga.ch
Yoga auf dem Stuhl	Di 14.00–15.00 Do 10.45–11.45		
Zämegolaufe Spaziergang in und um Uster	Gemäss Programm	Programm und Treffpunkte www.zaemegolaufe.ch/uster	Zämegolaufe N. Wüthrich 044 463 80 58

Liebe Seniorinnen und Senioren

Wir freuen uns Ihnen die neue Ausgabe der «Agenda 60plus» zu überreichen. Lassen Sie sich von den vielfältigen Angeboten inspirieren. Es gibt immer wieder auch neue Angebote zu entdecken und auszuprobieren.

Wenn Sie mehr über die Durchführung oder die Kosten der Angebote wissen möchten, dann wenden Sie sich bitte direkt 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 Juli 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