uster
Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60PLUS

JANUAR – JULI 2023

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
	Ferien 55+ in Kreuzlingen, Hotel Plaza Gemeinsam Zeit verbringen, feiern und Ausflüge geniessen. Vom 20.5.-27.5.2023. Anmeldung ab sofort bei Beatrice Spörri.		Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
04.01.2023	**Mittwochs–Musik** im Gesundheitszentrum für das Alter Rosengarten Aathalstr. 21	14.30	GZA Rosengarten 044 414 01 01
16.01.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
17.01.2023	**Ensemble «Musica senza frontiere»** Eine musikalische Reise durch Europa. Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00–16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
18.01.2023	**Unter- und Nachtwäscheverkauf mit Elisabeth Ammann** Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	09.30–11.30	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
19.01.2023	Kultur und Kaffee **Im Park – Seniorentheater St. Gallen** Komödie über Begebenheiten in einem Park Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
30.01.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
31.01.2023	**Wie funktioniert eigentlich…?** Freiwillige Experten 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
01.02.2023	**Mittwochs–Musik** im Gesundheitszentrum für das Alter Rosengarten Aathalstr. 21	14.30	GZA Rosengarten 044 414 01 01
02.02.2023	**Neuseeland-Nordinsel** Vortrag mit Robert Schulhof Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00–16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
13.02.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 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
16.02.2023	Kultur und Kaffee **Seniorenmusik Uster** Die Musik wird begleitet von wunderbaren Bildern aus der Natur. Leitung Sonja Jetzer. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
24.02.2023	**Kunsthaus Zürich - Architekturführung** Hier erfahren Sie alles über die Erweiterungsbauten der Architekten von Karl Moser bis David Chipperfield. Anmeldung bis spätestens 1 Woche vorher. Mitglieder des SNU haben Vorrang.	14.00	Senioren-Netz Uster 044 940 15 06 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch
27.02.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
28.02.2023	**Wie funktioniert eigentlich…?** Freiwillige Experten 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
01.03.2023	**Mittwochs–Musik** im Gesundheitszentrum für das Alter Rosengarten Aathalstr. 21	14.30	GZA Rosengarten 044 414 01 01
13.03.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
16.03.2023	Kultur und Kaffee **Hinter den Kulissen bei SRF** Einblick in die Entstehung von Sendungen wie «Heute Morgen» und «Kassensturz» mit Isabelle und Flurin Maissen. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
21.03.2023	**Juwelen des Humors** Lesung mit J. Wegscheider und M.M. Winkler Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00–16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
27.03.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
28.03.2023	**Wie funktioniert eigentlich…?** Freiwillige Experten 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
30.03.2023	**Kontroll-Aktion für Rollatoren und Gehhilfen** Sicherheitsüberprüfung durch Fachperson inklusive kleinerer Reparaturen vor Ort. Im Zentrum der Spitex Uster, neu an der Wagerenstrasse 45 (statt 20)	14.00–16.00	Spitex Uster 044 905 70 804
05.04.2023	**Mittwochs–Musik** im Gesundheitszentrum für das Alter Rosengarten Aathalstr. 21	14.30	GZA Rosengarten 044 414 01 01

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
10.04.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
20.04.2023	Kultur und Kaffee **Melodien und Geschichten fürs Herz** Bekannte Melodien und spannende Geschichten mit Robert Metzger und Beatrice Spörri Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
24.04.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
25.04.2023	**Achtung Betrug!** Telefonbetrug und falsche Polizisten. In Theaterszenen können verschiedene Gefahrensituationen hautnah mit-erlebt und mitgestaltet werden. Forumtheater Zürich. Stadthofsaal Uster, Theaterstr. 1	14.00	Stadt Uster – Fachstelle Alter S. Angst 044 944 74 59 www.uster.ch
25.04.2023	**Wie funktioniert eigentlich…?** Freiwillige Experten 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
25.04.2023	**A CAPPELLA** Orthodoxe Gesänge, ukrainische Kosaken- und Volkslieder. Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
03.5.2023	**Mittwochs–Musik** im Gesundheitszentrum für das Alter Rosengarten Aathalstr. 21	14.30	GZA Rosengarten 044 414 01 01
08.05.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
11.05.2023	**Lozzi Museum Wald** Der Künstler Yvan Pestalozzi zeigt ausgewählte Werke seines Schaffens mit beweglichen Plastiken und Objek-ten zu Wortspielen unter dem Motto anregend, erfreu-end und witzig. Anmeldungen bis 1 Woche vorher.	14.00	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch
23.05.2023	**Waldtraut Lewin: Wenn du jetzt bei mir wärst** Eine Annäherung an Anne Frank. Lesung mit Burkhard Heiland. Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
25.05.2023	Kultur und Kaffee **Lieder in der viersprachigen Schweiz** Ein fröhlicher Frühlingstag mit Akkordeon, Gesang, Humor und Jean-Luc Oberleitner. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
29.05.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 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
30.05.2023	**Wie funktioniert eigentlich…?** Freiwillige Experten 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
06.06.2023	**Konzert der Senioriker Uster** Reformierte Kirche Uster	15.00	Senioren-Netz Uster A. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch
07.06.2023	**Mittwochs–Musik** im Gesundheitszentrum für das Alter Rosengarten Aathalstr. 21	14.30	GZA Rosengarten 044 414 01 01
07.06.2023	**Schuhverkauf** mit Peter Schibler Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	09.30–11.30	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
12.06.2023	**cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.** Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
13.06.2023	**Musik ohne Grenzen** mit Tatjana Schaumova Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00–16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
22.06.2023	Kultur und Kaffee **Berühmte Komponisten und ihre Werke** Schöne Geschichten und unterhaltsame Anekdoten zu Künstlern vergangener Tage. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
27.06.2023	**Wie funktioniert eigentlich…?** Freiwillige Experten 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
04.07.2023	**Schifffahrt auf dem Greifensee** Die Frauenvereine von Uster und Umgebung laden alle Seniorinnen und Senioren zu einer Schifffahrt ein. Anmeldung erforderlich.	14.00-16.00	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11 h info@frauenverein-uster.ch
20.07.2023	**The best of sixties** Konzert mit Klavier, Klarinette mit M & M Kaljushny Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00–16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Treffpunkte	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Compitreff	Sa 4.2./4.3./1.4./6.5./3.6./1.7. Informationen und Tipps zu aktuellen Themen rund um Smartphone, PC, Tablet und Internet. Kosten 30 Fr. pro Vormittag. Themen siehe www.computeria-uster.ch.	08.30– 11.30	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95 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 4.2./4.3./1.4./6.5./3.6./1.7. 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 A. Diez 078 248 11 45 www.zämegolaufe.ch/uster
Höck vivagym	Mi 18.1./15.2./15.3./19.4./17.5./21.6./19.7. Mitglieder und Interessierte treffen sich zum Mittagessen und/oder zu Kaffee/Kuchen. Anm. Rest. Stella del Centro, Uschter 77	12.00 14.00	Verein vivagym R. Gisler 079 212 79 74 E. Egli 078 674 24 85 www.vivagym.ch
Café Treffpunkt Erde	Von Montag bis Donnerstag, 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 Erzählcafé	Mi 18.1./8.3./10.5./5.7. Klairs in Nänikon Mi 1.2./12.4./7.6. Kirchgemeindehaus Greifensee	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Mittagstisch für alle	Mo 9.1./16.1./23.1./30.1/6.2./13.2./6.3./3.4. Mo 17.4./8.5./15.5./5.6./12.6./19.6./26.6./3.7. Mo 10.7. Im Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz. Beitrag Fr. 7. Anmeldung bis Sonntagabend. Mi 11.1./25.1./8.2./8.3./22.3./5.4. Mi 19.4/10.5./24.5./7.6./21.6./5.7. Im Pfarreizentrum St. Andreas. Beitrag Fr. 8. Anmeldung bis 12h Mo davor.	12.15 12.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
Tavolata – zusammen essen	Mi 18.1./22.2./22.3./19.4./24.5./21.6. Mittagessen in einem Restaurant in Uster für alle interessierten Seniorinnen und Senioren. Anmeldung jeweils bis Montag davor. Ab 22 Fr.	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster S. Angst 044 944 74 59 www.stadt-uster.ch
Trauercafé	Mo 16.1./30.1./13.2./6.3./3.4./17.4. Mo 8.5./12.6./26.6./10.7. 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

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 10.1.2023 Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekerstr. 15	14.00– 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch
Kultur	Kulturelle Veranstaltungen nah und fern besuchen. Gemäss Programm auf Webseite.		Verein vivagym V. Hernandez 079 853 68 17 www.vivagym.ch
Spiel-nachmittag	Mi 11.1./25.1./8.2./8.3./22.3./5.4./19.4. Mi 10.5./24.5./7.6./21.6./5.7. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Do 12.1./26.1./9.2./2.3./16.3./30.3./13.4. Do 11.5./25.5./1.6./15.6./29.6./13.7. 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
Spiel-nachmittag	Do 12.1. / Mi 8.2. / Mo 6.3. Eine Anmeldung 2 Tage davor ist erforderlich. Rest. Stella del Centro, Uschter 77	14.00– 16.30	Verein vivagym N. Schett 078 637 89 78 www.vivagym.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 12.1./9.2./16.3./13.4./11.5./15.6./6.7. 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	Fünfmal im Jahr treffen sich Lesebegeisterte, am Mittwoch 19.30 oder Donnerstag 15 Uhr, um über die zuvor gelesenen Bücher zu diskutieren. Termine werden im Januar bestimmt.		Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch
Strick-Treff	Mo 16.1./30.1./13.2./6.3./20.3./3.4./17.4. Mo 8.5./22.5./12.6./26.6./10.7. 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 10.1./14.2./7.3./11.4./9.5./13.6./11.7. Musik bewegt Herzen und Füsse. Für Anfänger, Könner, 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	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
Jahrgänger-vereine 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
Selbsthilfe-gruppen	Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Selbsthilfe-zentrum. Im Werk 1, Uster	Selbsthilfezentrum 044 941 71 00 www.selbsthilfezentrum-zo.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 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	Mi 08.45–10.15	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 14.00–15.30	Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch B1	Mo 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 A1	Mi 10.30–12.00	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 Anfänger	Mo 10.30–12.00	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 Kommunikation für den Reisealltag.	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch **Spanisch**	Mi 10.30–12.00 Mo 08.45–10.15	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	

* **Kurskosten**: 19 Lektionen Fr. 494 für Mitglieder und Fr. 514 für Nichtmitglieder.
21 Lektionen Fr. 546 für Mitglieder und Fr. 566 für Nichtmitglieder.

Bildung – Kurse zu verschiedenen Themen

Kurse	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Gehirnfitness	Do 10.00–11.00 4 x im Februar oder April bei genügend Anmeldungen	Gemeinschaftsraum Arche Noah Guschstr. 66 Kosten ca. Fr. 140	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Kochkurs Männer 60+	Termin für 2023 ist in Planung.	Einfache Alltagsgerichte kochen und geniessen.	Fachstelle Alter S. Angst 044 944 74 59 silvia.angst@uster.ch
Computerkurse Windows 10/11 Einsteigerkurs Vertieferkurs Textverarbeitung mit Word Weitere Themen Individuelle Beratung	Mo 08.30–11.30 4x ab 06.02.2023 4x ab 03.04.2023 3x ab 12.06.2023 Auf Anfrage Nach Vereinbarung	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 Kosten 3x Fr. 190 / 4x Fr. 270 Kleingruppen 3-6 P. Fr. 50 pro Std.	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95 www.computeria-uster.ch
Handykurs IPhone Apple	Mo 08.30–11.30 4x ab 09.01.2023	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 Kosten Fr. 270 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 08.30–11.30 3x ab 08.05.2023	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
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	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 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 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
Ganzheitliche 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	Mo 18.00–19.00	Turnhalle Krämeracker	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78
Ganzheitliche Gymnastik – Training zur Sturzprävention	Mo 09.00–10.00 Mo 10.00–11.00 Di 09.00–10.00 Di 10.00–11.00 Mi 09.30–10.30	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz Wing Tsun, Ackerstr. 34	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78
Gleichgewicht Ganzheitliches Training	Mo 08.50–09.50 Mi 08.45–09.45	Gesundheitspraxen Brunnehof, 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	filacro M. Henzi 076 320 59 70
Kin-Gym	Sa 09.00–10.00	Praxis Komedth Uster	Be-WEG-ung B. Büsser 044 520 04 06
Kletter- und Schnupperkurse	Verschiedene www.griffig.com	Kletterhalle Griffig Uster Sportanlage Buchholz	Kletterhalle Griffig 044 515 95 75
Fitnesstraining Rücken und Pilates	Mo 19.00–20.00	Turnhalle Krämeracker	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 Stadion Buchholz Versch. Leistungsstufen Anmeldung nicht erforderlich.	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h
Osteogym – Osteoporose-Gymnastik	Do 15.15–16.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, 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
Rollator–Training individuell	Nach Vereinbarung	Sicherheit im Alltag www.ingridyoga.ch	Bewegung befreit I. Krauss 076 346 45 22
Rücken Haltung	Mo 10.00–11.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Rücken-Fit-Gymnastik	Di 18.30–19.30 Mi 09.00–10.00 Fr 12.15–13.15	Singsaal Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee Praxis Komedth Uster	Be-WEG-ung B. Büsser 044 520 04 06
Rückenwell – Die 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
Senioren–Gymnastik	Mo 18.00–19.00 Di 17.20–18.20 Mi 10.10–11.10 Mi 17.30–18.30 Fr 09.45–10.45	Turnhalle Schulhaus Wüeri Singsaal Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee Mehrzweckraum Ocht Praxis Komedth Uster	Be-WEG-ung B. Büsser 044 520 04 06
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- & Jugendzent-rum, 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
Tanzfitness 60+	Mo 11.10–12.10 Mi 11.10–12.10	Gesundheitspraxen Brunnehof, 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

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
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
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	www.vivagym.ch	Verein Vivagym N. Schett 078 637 89 78
Wandern	Gemäss Programm	www.seniorennetz-uster.ch	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45
Workshops Beckenboden, Rücken, Hallux, Stress	Gemäss Programm	www.bewusstesbewegen.ch Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Yoga Senioren **Yoga auf dem Stuhl** **Yin–Yang–Yoga**	Mo 14.00–15.00 Do 14.00–15.00 Di 14.00–15.00 Do 10.45–11.45 Mo 12.15–13.15	Südstrasse 17 www.ingridyoga.ch	Bewegung befreit I. Krauss 076 346 45 22
Zämegolaufe Spaziergang in und um Uster	Gemäss Programm	Programm und Treffpunkte www.zämegolaufe.ch/uster	Zämegolaufe A. Diez 078 248 11 45

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

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