

Senioren - Angebote in Uster

uster.ch
c/o Senioren-Netz, Amtsstrasse 3, 8610 Uster

Information und Beratung

Stadt Uster	Fachstelle Alter	Bahnhofstrasse 17, 8610 Uster	044 944 74 59
Pro Senectute	Fachstelle Uster	Amtsstrasse 3, 8610 Uster	058 451 53 42
	Allg. Beratung für Altersfragen z.B.für: Sozialberatung, finanzielle Unterstützung Vermittlung von Dienstleistungen Treuhand- u. Steuerklärungsdienst Private Mandate Reinigungsdienst		
	Ortsvertretung Uster	Schriftverkehr, Adresse siehe oben	
	Gratulationsbesuche / Geburtstagsfeiern Neu-Seniorenfeier		

Senioren-Netz	Allg. Beratungs- und Auskunftsstelle	Amtsstrasse 3, 8610 Uster	044 940 24 77
Stadt Uster	Sozialdienst	Bahnhofstrasse 17, 8610 Uster	044 944 71 11
Heime der Stadt Uster	Beratung und Aufnahme	Wagerenstrasse 20, 8610 Uster	044 905 11 19
Spital	Spital Uster	Brunnenstrasse 42, 8610 Uster	044 911 11 11
Kirchen	Sozialdienst ref. Kirchengemeinde	Zentralstrasse 40, 8610 Uster	044 943 15 15
	Sozialberatung kath. Pfarrei	Neuwiesenstrasse 17, 8610 Uster	044 944 85 40
Verschiedene	Alterstagesklinik Uster	Asylstrasse 30, 8610 Uster	044 941 60 48
	Selbsthilfezentrum Uster	Im Werk 1, 8610 Uster	044 941 71 00

Dienstleistungen

Besuchsdienst	Besuchsdienst Uster, Susanne Hebeisen	Florastrasse 42, 8610 Uster	044 941 72 82
Fahrdienst	Frauenverein Uster	Seestrasse 7, 8610 Uster	044 994 50 10
	Senioren-Netz Uster	Amtsstrasse 3, 8610 Uster	044 940 24 77
	Verein Rollstuhlbus Zürcher Oberland	Schneggenstr. 42, 8620 Wetzikon	044 932 64 64
Mahlzeitendienst	Frauenverein Uster	Seestrasse 7, 8610 Uster	044 994 50 10
	Seniorenresidenz Neuwies	Neuwiesenstrasse 1, 8610 Uster	044 940 26 36
Mittagstisch	"al gusto" im Freizeit- und Jugendzentrum	Zürichstrasse 30, 8610 Uster	043 305 97 07
	Städtische und private Heime		
Pflege zu Hause	Spitex Uster	Wagerenstrasse 20, 8610 Uster	044 905 70 80
	Polysan Gmbh Privat Spitex	Schöneggstrasse 5, 8610 Uster	044 940 21 28
	Spitex Mühle	Turbinenweg 1, 8610 Uster	043 497 81 34
	Qusano Care	Aathalstrasse 40, 8610 Uster	043 366 56 27
Senioren für Senioren	Senioren-Netz Uster	Amtsstrasse 3, 8610 Uster	044 940 24 77
	Hilfe im Haus: Näh-, Flick- und Bügelarbeit, leichte Gartenarbeit, Begleitedienst für Besorgungen, Botengänge, Hilfe bei Steuererklärungen		
Home Instead Zürcher Oberland	Begleitung u. Betreuung	Witzbergstrasse 7, 8330 Pfäffikon	044 952 16 40
	Hilfe im Haushalt, Gesellschaft leisten, Demenzbetreuung, usw. von 2h bis 24h		
Verschiedenes	Medizinische Fusspflege	she. Telefonbuch unter Podologie	

Wohn- und Pflegezentren

Stadt Uster	Beratung u. Aufnahme Heime Uster		044 905 11 19
	Pflegezentrum im Grund	Wagerenstrasse 20, 8610 Uster	044 905 11 11
	Pflegezentrum Dietenrain	Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon	044 905 83 00
	Altersheim im Grund	Asylstrasse 15, 8610 Uster	044 905 12 12
	Wohnheim im Grund	Wagerenstrasse 18, 8610 Uster	044 905 12 44
Verschiedene	Seniorenresidenz Neuwies	Neuwiesenstrasse 1, 8610 Uster	044 940 26 36
	Wohnsiedlung Kreuz	Apothekerstrasse 17, 8610 Uster	043 305 95 73
	Pflegewohngruppe Kreuz	Apothekerstrasse 17, 8610 Uster	044 905 21 55
	Wohnsiedlung "Post"	Tannenzaunstrasse 1, 8610 Uster	044 317 99 00
	Wohnsiedlung Rehbühl	Rehbühlstrasse 10, 8610 Uster	044 905 90 63
	Alterszentrum Rosengarten	Aathalstrasse 21, 8610 Uster	044 414 01 01
	Wohnsiedlung Sonnentäl	Sonnentalweg 8, 8610 Uster	044 905 90 62
	Altersresidenz TERTIANUM	Industriestrasse 10, 8610 Uster	044 905 26 26
Tageswohnen	attrAktiv, betreute Tagsaufenthalte	Rehbühlstrasse 10, 8610 Uster	043 542 05 07

Freizeit / Unterhaltung

Altersnachmittage	Ref. Kirchengemeinde Uster	Zentralstrasse 40, 8610 Uster	044 943 15 15
	Kath. Kirchengemeinde Uster	Neuwiesenstrasse 17, 8610 Uster	044 944 85 44
Altersferien / -Reisen	Ref. Kirchengemeinde Uster, Bea Spörri	Zentralstrasse 40, 8610 Uster	044 943 15 15
	Kath. Pfarrei Uster	Neuwiesenstrasse 17, 8610 Uster	044 944 85 44
	Uster-Oepfen, Karl Rohrer	Wermatswilerstr. 79, 8610 Uster	044 940 65 97

Singen / Musik	Senioren-Netz Uster (Seniorenchor)		Amtsstrasse 3, 8610 Uster	044 940 24 77
	"Die Senioriker" , Ania Wettstein		Rütiweg 23, 8610 Uster	044 940 66 66
	Abs.u.Gloria Frauenchor , Katrin Schmid		Talweg 185, 8610 Uster	044 994 50 64
Spielen	Senioren-Netz Uster (Bridge)		Amtsstrasse 3, 8610 Uster	044 940 24 77
	Senioren-Netz Uster (Jassen)		Amtsstrasse 3, 8610 Uster	044 940 24 77
	Ref. Kirchg. (Spielnachmittage)		Zentralstrasse 40, 8610 Uster	044 943 15 15
	Kath. Kirchg. (Spielnachmittage)		Neuwiesenstrasse 17, 8610 Uster	044 944 85 40
Treffpunkte	Ref. Kirchg. (Sonntagstreff)		Zentralstrasse 40, 8610 Uster	044 943 15 15
	Ort: Wohnsiedlung Kreuz		Apothekerstrasse 17, 8610 Uster	
	Ref. Kirchg. (Gesprächsgruppen)		Zentralstrasse 40, 8610 Uster	044 943 15 15
	Ref. Kirchg. (Trauergruppen)		Zentralstrasse 40, 8610 Uster	044 943 15 15
Vorträge	Senioren-Netz Uster gemäss Jahresprogramm		Amtsstrasse 3, 8610 Uster	044 940 24 77
Verschiedenes	Frauenverein Uster		Seestrasse 7, 8610 Uster	044 994 50 10
	Seniorenachmittag, Vereinsprogramm			
	Kino Qtopia, cinedolcevit		Brauereistrasse 2, 8610 Uster	044 994 53 31
Jahrgängerverein 1946-5	Hansueli Dürr		Gschwaderstrasse 53	044 941 23 42
	1935-4! Rico Eichenberger		Gschwaderstrasse 28	044 941 34 33
	1926-3! Johann Knuchel		Bordackerstrasse 26	044 941 10 48
Weiterbildung				
Computer	Computeria , Hermann Weiss		Talweg 86, 8610 Uster	044 940 80 64
Sprachen	Senioren-Netz Uster		Amtsstrasse 3, 8610 Uster	044 940 24 77
Bewegung und Sport				
Aqua-Fitness	Pro Senectute	Mi. 10.15 - 11.00	Hallenbad, Buchholz	044 941 42 31
Aqua-Fitness	Pro Senectute	Mi. 11.00 - 11.45	Hallenbad, Buchholz	044 941 42 31
Atem und Bewegung	Pro Senectute	neue Kurse ab Se	Praxisgemeinschaft im Zentrum, Gerichtsstrasse 1	044 940 83 89
Atemgymnastik	Vitaswiss	Di. 16.45 - 18.45	Turnhalle Pünt	044 948 12 94
Badminton	Pro Senectute	Do. 13.00 - 14.00	Blue Point	078 658 92 40
Badminton	Pro Senectute	Do. 14.00 - 15.30	Blue Point	078 658 92 40
Fit/Gym leicht für Frauen	Pro Senectute	Mo. 09.00 - 10.00	Ref. Kirchgemeindehaus	044 941 50 52
Fit/Gym leicht für Frauen	Pro Senectute	Di. 14.00 - 15.00	Kath.Kirchgemeindehaus	044 935 32 93
Fit/Gym leicht für Frauen	Pro Senectute	Di. 15.00 - 16.00	Kath. Kirchgemeindehaus	044 935 32 93
Fit/Gym leicht für Frauen	Pro Senectute	Mi. 09.00 - 10.00	Pflegeheim Neuwies	044 941 50 52
Fit/Gym leicht für Frauen	Pro Senectute	Di. 10.00 - 11.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	044 941 50 52
Fit/Gym vital für Frauen	Pro Senectute	Mo. 10.00 - 11.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	044 941 50 52
Fit/Gym vital für Frauen	Pro Senectute	Mo. 09.00 - 10.00	Alterssiedlung Rehbühl	044 825 18 70
Fit/Gym vital für Frauen	Pro Senectute	Mo. 14.00 - 15.00	Sporthalle Buchholz	044 940 38 21
Fit/Gym vital Männer	Pro Senectute	Do. 14.00 - 15.00	Turnhalle Schulhaus Weidli	044 932 77 85
Männerturnen Uster				044 940 08 28
Gymnastik	Vitaswiss	Mo.18.00 - 19.00	Turnhalle Krämeracker alt	044 941 50 52
GymFit	Vitaswiss	Mo.19.00 - 20.00	Turnhalle Krämeracker alt	044 941 50 52
Gymnastik	Vitaswiss	Di. 16.45 - 18.00	Turnhalle Pünt	
Gymnastik	Vitaswiss	Fr. 18.00 - 19.00	Turnhalle Niederuster	044 948 12 94
Playfit	Frauenverein	immer zugänglich	an der Wilstrasse beim Pünt	
Schneeschuhlaufen	Pro Senectute	Do. ganztags	verschiedene Treffpunkte	044 940 50 80
Turnen für Frauen	Frauenturnverein	Di. 09.30 - 10.30	Turnhalle Buchholz	044 941 79 38
Turnen für Frauen	Frauenturnverein	Mi. 19.20 - 20.40	Turnhalle Krämeracker alt	044 941 79 38
Turnen 1 Altersturnen	Männerriege TV Uster	Do. 18.00 - 19.30	Turnhalle D Krämeracker	044 940 08 28
Turnen 2 Vital	Männerriege TV Uster	Do. 19.20 - 20.40	Turnhalle D Krämeracker	044 940 08 28
Turnen für Männer 70+	Männerturnverein	Do. 18.20 - 19.20	Turnhalle Pünt	044 940 81 28
Turnen für Männer	Männerturnverein	Do. 20.15 - 21.45	Turnhalle Pünt	044 940 81 28
Velofahren	Pro Senectute	Donnerstags	nach Programm	044 942 36 25
Walking	Frauenverein	Di. 09.00 - 10.30 Mi. 18.30 - 20.00 Do. 09.00 - 10.30	Buchholz	044 994 50 10
Wandern	Pro Senectute	1. Do. im Monat, Di. Nachmittag	Spazierwanderung	044 940 93 25
Wandern	Senioren-Netz		nach Programm	044 940 55 34
Weitere				
	Chin Woo Kung Fu		Schulweg 9, 8610 Uster	044 905 87 87
Yoga für SeniorInnen	Bambus YogaPilates GmbH (Ingrid Krauss		Winterthurerstr.18b, 8610 Uster	076 346 45 22

Ausgabe 2.8 / 19.02.2015 / awy / SRU. In dieser Auflistung werden Angebote aufgeführt, die speziell auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet sind. Sollten Angaben nicht korrekt sein oder fehlen, bitten wir um Mitteilung an: Herrn Fritz Pfäffli, email <fritz.pfaeffli@seniorenrat-uster.ch>