



# AGENDA 60PLUS

**AUGUST – DEZEMBER 2024**

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](http://www.uster.ch/fachstelle-alter) heruntergeladen oder bei der Fachstelle Alter, E-Mail [silvia.koelliker@uster.ch](mailto:silvia.koelliker@uster.ch), Telefon 044 944 74 59, bestellt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen.

Silvia Kölliker, Fachstelle Alter, Stadt Uster

**Weitere Veranstaltungen: [www.usteragenda.ch](http://www.usteragenda.ch) / [www.uster.ch](http://www.uster.ch)**

## Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
05.08.2024	<b>SommerPotpourri</b> mit verschiedenen Bewegungsarten Dorfbadi oder Praxis bewegendeArt, Oberlandstrasse 102	09.00	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
		– 12.00	044 405 45 55
07.08.2024	<b>SommerPotpourri</b> mit verschiedenen Bewegungsarten Dorfbadi oder Praxis bewegendeArt, Oberlandstrasse 102	09.00	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau
		– 12.00	044 405 45 55
13.08.2024	<b>Schlagerkonzert mit Yvonne Suter</b> Tertianum Residenz Brunnehof	15.00	Emanuela Macri
		– 16.00	044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
26.08.2024	<b>cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
22.08.2024	Kultur und Kaffee <b>Dschungelwanderung Angola und Kongo</b> Bildvortrag und Erzählung Silvia Trüssel Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
27.08.2024	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00	Stadtbibliothek Uster
		– 18.00	044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
03.09.2024	<b>Ausflug Sea Live, Tagesausflug</b> Mittagessen in Konzil, Besuch Schoggi Bernrain, Hin- und Rückfahrt mit Car, Anmeldeschluss 20.8.24		Evang.-ref. Kirchgemeinde, Röm.-kath, Pfarrei OV Pro Senectute 044 943 15 12 www.refuster.ch
03.09.2024	<b>Referat Schweizer Maler und ihre Bilder</b> Tertianum Residenz Brunnehof	15.00	Emanuela Macri
		– 16.00	044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
06.09.2024	<b>Führung «KMM Dürnten»</b> Musikautomaten-Museum «Klang Menschen Maschinen»	14.00	veranstaltungen@senioren- netz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
12.09.2024	Kultur und Kaffee <b>Bingo!</b> Ein vergnüglicher Spielnachmittag mit Preisen. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
13.09.2024	Katholischer Gottesdienst Heime Uster Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30 und 16.00	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
16.09.2024	<b>cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
<b>17.09.2024</b>	<b>Lesung mit Eva-Maria Müller</b> Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Emanuela Macri 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>24.09.2024</b>	<b>Erzählcafé – Weisch na?</b> Erzählen oder zuhören? Beides ist willkommen! Einführung ins Thema, eintauchen in eigene Geschichten. Danach Kaffee und Brötchen. Stadtbibliothek Uster	9.30 – 11.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
<b>24.09.2024</b>	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Freiwillige Experten 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
<b>27.09.2024</b>	<b>Reformierter Gottesdienst</b> Heime Uster, Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30 und 16.00	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
<b>30.09.2024</b>	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
<b>01.10.2024</b>	<b>Modeschau mit anschliessendem Modeverkauf</b> Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Emanuela Macri 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>03.10.2024</b>	<b>Tanzkaffee mit Musik von Franco</b> Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Emanuela Macri 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>04.10.2024</b>	<b>Katholischer Gottesdienst</b> Heime Uster, Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30 und 16.00	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
<b>11.10.2024</b>	<b>Reformierter Gottesdienst</b> Heime Uster, Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30 und 16.00	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
<b>14.10.2024</b>	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
<b>15.10.2024</b>	<b>Musik und Poesie mit Tina Meier</b> Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Emanuela Macri 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>17.10.2024</b>	Veranstaltung 60plus <b>«So halten wir unser Gehirn fit und zwägg»</b> Vortrag von Rahel Wermelinger von Hirncoach Stadthofsaal Uster, Theaterstrasse 1	14.00	Stadt Uster – Fachstelle Alter S. Kölliker, 044 944 74 59, silvia.koelliker@uster.ch www.uster.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
22.10.2024	<b>Erzählcafé – Weisch na?</b> Erzählen oder zuhören? Beides ist willkommen! Einführung ins Thema, eintauchen in eigene Geschichten. Danach Kaffee und Brötchen. Stadtbibliothek Uster	9.30 – 11.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
24.10.2024	Kultur und Kaffee <b>«Jäger erzählt aus seinem Alltag»</b> Jagd und Wildschutz sind einige Themen der Jäger, aus dem Revier Oberuster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
28.10.2024	<b>Sicherheitskontrolle für Rollatoren und Gehhilfen</b> Sicherheitsüberprüfung durch Fachperson inklusive kleinerer Reparaturen vor Ort. Im Zentrum der Spitex Uster, Wagerenstrasse 45	14.00 – 16.00	Spitex Uster 044 905 70 80
28.10.2024	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
29.10.2024	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> 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
07.11.2024	Kultur und Kaffee <b>Cyberisiken und Schutzmassnahmen</b> Oliver Schupp, HSLU, erklärt die Schutzmassnahmen Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
11.11.2024	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
13.11.2024	<b>Führung «Krippenwelt Stein am Rhein»</b> 600 Krippen aus über 80 Ländern Treffpunkt Bahnhof Uster 12.00 Uhr	13.30	veranstaltungen@seniorennetz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
19.11.2024	<b>Erzählcafé – Weisch na?</b> Erzählen oder zuhören? Beides ist willkommen! Einführung ins Thema, eintauchen in eigene Geschichten. Danach Kaffee und Brötchen. Stadtbibliothek Uster	9.30 – 11.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
22.11.2024	<b>Katholischer Gottesdienst</b> Heime Uster, Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30 Und 16.00	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
25.11.2024	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
26.11.2024	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Freiwillige Experten 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
01.12.2024	<b>Riediker Quartiergottesdienst zum 1. Advent</b> Heime Uster, Dietenrain, Dietenrainweg 15	10.00	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
03.12.2024	<b>Konzert der Senioriker</b> Jubiläumskonzert 20 Jahre «Die Senioriker»	15.00	Senioren-Netz Uster A. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch
09.12.2024	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
10.12.2024	<b>Vortrag «Freundschaft» mit Prof. Dr. Helmut Bachmaier</b> Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Emanuela Macri 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
12.12.2024	Kultur und Kaffee <b>Liedervortrag mit Charm und Witz</b> (Männer) Chörli Volketswil Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
13.12.2024	<b>Katholischer Gottesdienst</b> Heime Uster Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30 und 16.00	Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch
23.12.2024	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Treffpunkte	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
<b>ALZ Gipfel-treffen</b>	Jeden Dienstag. Anlass für Menschen mit Demenz und Gedächtnisschwierigkeiten in Wetzikon. Freizeit und Aktivierungsprogramm. Kosten CHF 50.- + Mittagessen CHF 25.-. Treffpunkt Pizzeria Da Pepino.	11.30 – 16.30	Alzheimer Zürich Irena Leuenberger 044 972 10 12, info@mal-oase.ch www.mal-oase.ch
<b>Café - Treffpunkt «Erde»</b>	Von Montag bis Donnerstag, ausser Schulferien Bei warmem Wetter draussen, Caféhausbestuhlung Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	09.00 – 12.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
<b>Kafi Zeitgut</b>	Sa 7.9. / 5.10. / 2.11. / 7.12. 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
<b>Stammtisch Zämegolaufe</b>	Jeweils am zweiten Donnerstag im Monat. Mitglieder und am Angebot Zämegolaufe 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
<b>Höck vivagym</b>	Mi 21.8. / 18.9. / 16.10. / 20.11. / prov. 18.12. 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 Rösli Gisler 079 212 79 74 Emmi Egli 078 674 24 85 www.vivagym.ch
<b>Grina-Träff Erzählcafé</b>	Mi. 2.10. im Klairs Nänikon / 12.12. KGH, Uster Mi 4.9. /6.11. Kirchgemeindehaus Greifensee Telefonische oder Mail Anmeldung	14.00 – 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
<b>Mittagstisch für alle</b>	Mo 19.8. / 26.8. / 2.9. / 9.9 / 16.9. / 23.9. / 30.9. 21.10. / 28.10. /4.11. / 25.11. /2.12. / 9.12./16.12. Telefonische oder Mail Anmeldung Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	12.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 Anmelden bis Sonntag www.refuster.ch
	Mi 28.8./11.9./25.9./23.10./6.11./20.11./4.12./18.12. Telefonische Anmeldung bis Mo 12 Uhr davor. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	12.15 – 13.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
<b>Tavolata – zusammen essen</b>	21.8. / 25.9. / 23.10. / 27.11. / 18.12. Restaurant Stella del Centro, Uster Anmeldung erforderlich. Mittagessen im Restaurant Stella del Centro in Uster für alle interessierten Seniorinnen und Senioren.	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster Silvia Kölliker, 044 944 74 59, silvia.koelliker@uster.ch www.stadt-uster.ch

**Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke**

Aktivitäten	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
<b>Trauercafé</b>	Mo. 19.8. / 2.9. / 16.9. / 30.9. / 21.10. / 18.11. / 2.12. / 16.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	19.30 – 21.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
<b>Bridge Turniere</b>	Informationen zur Durchführung erhalten Sie beim Senioren-Netz Uster.		Senioren-Netz Uster T. Baumgartner 044 940 49 20 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Jassen</b>	Jeden zweiten Dienstag während der Schulzeit ab 13.08.2024 Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekerstr. 15, Uster	14.00 – 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Kultur</b>	Kulturelle Veranstaltungen nah und fern besuchen. Gemäss Programm auf Webseite.		Verein vivagym V. Hernandez 079 853 68 17 www.vivagym.ch
<b>Spiel-nachmittag</b>	Mi 28.8./ 11.9./ 25.9./ 23.10./ 6.11./ 20.11./ 4.12./ 18.12. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	13.30 – 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
	Do 29.8. / 5.9. / 19.9. / 3.10. / 24.10./ 7.11. / 21.11. 5.12. /19.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30 – 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
<b>Seniorenchor</b>	Probedaten: Mo, 19.8./ 2.9./ 16.9./ 30.9./ 14.10./ 28.10./ 11.11./ 25.11./ 9.12./ 16.12. Dirigent Heinz Sommer Pfingstgemeinde, Gerichtsstr. 8	09.30 – 11.00	Seniorenchor Präsidentin: Verena Wyden 079 630 58 09 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Senioren – Netz Uster</b>	Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen und Informationen für Mitglieder und solche, die es werden wollen.		Senioren-Netz Uster Fr 9-11 h, 044 940 24 77 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Singkreis</b>	Do. 29.8. / 12.9. / 31.10 / 14.11. / 19.12 Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30 – 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch/singkreis
<b>Leseforum</b>	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33, www.pfarrei-uster.ch
<b>Strick-Treff</b>	Mo 19.8. / 2.9. / 16.9. / 30.9. / 21.10. / 18.11. / 2.12. / 16.12 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
<b>Tanzcafé &amp; Plausch</b>	Di 27.8. / 24.9. / 22.10. / 19.11. / 17.12. Für Anfänger, Könner, Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz Neu: 5.11. Pflegezentrum Dietersrain Neu: 12.11. Pflegezentrum im Grund	14.30 – 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

## Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Netzwerke	Mitglied werden	Auskunft
<b>Genossenschaft Zeitgut Uster</b>	Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschrift, Veranstaltungen, Aktivitäten und Informationen. Neue Mitglieder sind willkommen.	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 www.zeitgut-uster.ch
<b>Lesekreis</b>	Fünfmal im Jahr treffen sich Lesebegeisterte: 18.9. und 19.9., 13. und 14.11. am Mittwoch 19.30 und Donnerstag 15.00 Uhr, um über die zuvor gelesenen Bücher zu diskutieren.	Frauenverein Uster 044 994 50 10, info@frauenverein-uster.ch www.frauenverein-uster.ch
<b>Senioren-Netz Uster</b>	Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen und Informationen. Neue Mitglieder sind willkommen.	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77, Fr 9-11h www.seniorennetz-uster.ch
<b>Uster Öpfel</b>	Interessantes Ausflugsprogramm. Neue Mitglieder sind willkommen.	Susanne Sommerhalter 079 667 14 63 susanne.bollinger.sb@gmail.com www.seniorennetz-uster.ch
<b>Verein vivagym</b>	Bewegung, Ausflüge, kulturelle und gesellige Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen.	Verein vivagym Oskar Schett 044 941 31 43 www.vivagym.ch
<b>Jahrgängervereine Uster für Männer</b>	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
<b>Selbsthilfegruppen</b>	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

## 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](http://www.uster.ch/freiwillig), oder melden Sie sich bei  
 Silvia Kölliker von der Fachstelle Alter, Telefon 044 944 74 59, Mail [silvia.koelliker@uster.ch](mailto:silvia.koelliker@uster.ch).  
 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**

Kurse	Zeit	Programm und Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Englisch A1</b>	Mo 13.30 – 15.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch A2.2</b>	Mo 10.15 – 11.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 17, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch A2.3</b>	Di 08.30 – 10.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch A2.4</b>	Di 13.45 – 15.15	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 7, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch B2.2</b>	Di 10.15 – 11.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch Refresh</b> <i>Alltags-Themen diskutieren, einfache Texte lesen, etc.</i>	auf Anfrage Start bei genügend Anmeldungen	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 17, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch Ferien- kurs</b> <i>Gezieltes Trainieren der Kommunikation für den Reisealltag</i>	auf Anfrage Start bei genügend Anmeldungen	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 17, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch Anfänger</b>	Auf Anfrage	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 17, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch A1</b>	Auf Anfrage	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch A2.3</b>	Mi 08.50 – 10.20 Start bei genügend Anmeldungen	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch Konversation 2 x monatlich</b>	Auf Anfrage Start bei genügend Anmeldungen	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Spanisch Anfänger</b>	Mo 08.45 – 10.15	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Spanisch A2</b>	Auf Anfrage Bei genügend Anmeldungen	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch

<b>Spanisch B2</b>	Di 15.15 – 16.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 7, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Spanisch Ferienkurs</b> <i>Gezieltes trainieren der Kommunikation für den Reisealltag</i>	Mo 10.30-12.00 <b>Beginn bei genügend Anmeldungen</b>	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 17, Uster	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch

\* **Kurskosten:** 16 Lektionen CHF 416.00 für Mitglieder und CHF 436.00 für Nichtmitglieder.

### Bildung – Kurse zu verschiedenen Themen

Kurse	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Atempower und Gehirnfitness *</b> <b>Bei genügend Anmeldungen</b>	Do 10.30–11.30 4 x jeweils Donnerstag 7. / 14. / 21. und 28. November 2024.	Auf Anfrage CHF 110.- Mitglieder CHF 120.- Nichtmitglieder	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Computerkurse</b> Windows 10/11 Word	Mo 08.30–11.30 4x ab 19. September 4x ab 25. November	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 Kosten 4x CHF 270.-	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95 www.computeria-uster.ch
<b>Jasskurs für Fortgeschrittene</b> Vom Schellenjass, Obe Abe, Jassen mit Trumpf bis zum Schieber.	Di 13.30 – 15.45 5 Kurstage: 4.11. bis 2.12.	Café «Al Gusto» frjz Uster Kosten CHF 130.- inkl. Kaffee	Ruedi Pfaffhauser Tel. 044 940 93 45 oder ruedi.pfaffhauser@sunrise.ch
<b>Smartphone-Kurse</b> iPhone Apple Smartphone Android Fotos mit Smartphone	Mo 08.30 – 11.30 4x ab 19. August 4x ab 14. Oktober 2x ab 11. November	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 Kosten 4x CHF 270.- / 2x CHF 80.-	Computeria Uster E. Mütschard 044 940 06 37 M. Decurtins 044 940 30 95 www.computeria-uster.ch
<b>Nähkurs</b> Individuelles Nähen, alle nähen an ihrem selbstgewählten Nähprojekt. Für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene	Mo 08.30 – 11.30 Mo 13.30 – 16.00 Di 08.30 – 11.30 Di 18.30 – 21.00 Tagesnähkurse Fr 09.00 – 16.15 Sa 09.00 – 16.15	Nähkurse Susanne Werder Bahnstr. 21 (1.Stock) 8610 Uster	Susanne Werder www.susannerwerder.ch 078 610 82 05 info@susannerwerder.ch
<b>Veeh-Harfen-Kurs für Einsteiger</b> Einsteigerkurs Nr. 1 Einsteigerkurs Nr. 2 Beide Kurse 14.00 bis 15.30	Mi 4.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. Mi 23.10 / 30.10 / 6.11 / 13.11.	Wohnsiedlung Kreuz, Kafi-Träff Apothekerstrasse 15, 8610 Uster Keine Vorkenntnisse erforderlich Kostenlos (finanziell unterstützt durch Stadt Uster)	Daniela Graf betriebsdienste@ wohnsiedlung-kreuz.ch 077 410 30 88

**Bewegung und Sport**

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Aquajogging – das Laufen im Wasser</b>	Di 18.30 – 19.15 19.15 – 20.00	Hallenbad Uster Hallenbadweg 3	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
<b>Aquawell - das Wassertraining</b>	Mi 17.00 – 17.45 17.45 – 18.30 18.30 – 19.15	Stiftung Wagerenhof Asylstrasse 24	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
<b>Allgemeines Bewegungstraining</b>	Di 08:45-09:45 Fr 09:45-10:45  Mi 17.30 – 18.30	Bewegungsraum Praxis Komedth, Uster  Mehrzweckraum Ocht, Nänikon-Greifensee	Be-WEG-ung B. Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>BGB Osteofitness®</b>	Di 15.00 – 16.00 Do 10.30 – 11.30	Praxis Komedth, Bewegungsraum Florastrasse 14, Uster	Barbara Dal Molin Tel. 044 558 66 73, oder 076 818 82 25
<b>Bewegungstraining für Frauen / BGB Osteofitness®</b>	Mi 10.00 – 11.00		
<b>Die Franklin-Methode® - Workshops</b> Organe – Lunge Hüftgelenk – Rücken	Daten und Zeiten auf Anfrage		
<b>Café Balance – Dalcroze Rhythmikkurs zur Sturzprävention</b>	Mo 14.15 – 15.05	frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30	Verein Seniorenrhythmik Esther Alder 079 352 94 20 verein@seniorenrhythmik.ch
<b>Easy Dance</b>	Do 14.00 – 15.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
<b>Easy Swing - das Trampolin schwerelos erleben</b>	Do 16.45 – 17.45	Benevita Gymnastikstudio Neuwiesenstrasse 9a	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
<b>Everdance – Tanzen für 60plus</b>	Di 14.00 – 15.00 Di 15.00 – 16.00	Tanzstudio CHIBU Industriestrasse 5	Claudia Jenny 079 658 75 17 claudiajenny@bluewin.ch
<b>Fit/Gym vital, Frauen, 60 Minuten</b>	Do 14.00 – 15.00	Gymnastikraum, Sporthalle Buchholz, Hallenbadweg 4, 8610 Uster	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 85, sport@pszh.ch
<b>Fit/Gym Männer</b>	Do 15.00 – 16.00	Gymnastikraum Sporthalle Buchholz Uster	R. Widmer 044 932 77 85
<b>Fitness für Junggebliebene</b>	Mo 18.15 – 19.15	Turnhalle Krämeracker	Verein vivagym Karin Maurer 079 583 67 78 maurerfamilie@bluewin.ch

**Bewegung und Sport**

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Ganzheitliche Gymnastik – Training zur Sturzprävention</b>	Mo 09.00 – 10.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym Karin Maurer 079 583 67 78 maurerfamilie@bluewin.ch
	Mo 10.00 – 11.00		
	Di 09.00 – 10.00		
	Di 10.00 – 11.00		
	Mi 09.30 – 10.30	Wing Tsun, Ackerstr. 34	
<b>Ganzheitliche Gymnastik mit Spass und Sturzprävention</b>	Di 14.00 – 15.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas Neuwiesenstrasse 17	Verein Vitaswiss Christine Gerig 076 586 45 76
	Di 15.00 – 16.00		
<b>Fitness</b>	Di 19.30 – 20.30	Turnhalle Gschwader	Verein vivagym Karin Maurer 079 583 67 78 maurerfamilie@bluewin.ch
<b>Gleichgewicht</b>	Mo 08.50 – 09.50	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35
<b>Ganzheitliches Training</b>	Mi 08.45 – 09.45		
<b>Gymnastik und Pilates</b>	Fr 10.00 – 10.55	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym Dimitra Tzikas. 079 664 13 50 dimi.tzikas@gmx.ch
<b>Internationale Tänze</b>	Mo 14.15 – 15.45 (Tanzen 60 Minuten)	Ref. Kirchengemeinde Uster Regenbogensaal gross, Zentralstrasse 40	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 85, sport@pszh.ch
<b>Jonglieren mit live-Musik</b>	Do 09.00 – 10.00	filacro Circus Zelt Stationsstr. 67, Nänikon	filacro M. Henzi 076 320 59 70
<b>Gymnastik trifft Kinesiologie</b>	Mo 11.15 – 12.15	Bewegungsraum Praxis Komedth, Uster	Be-WEG-ung B. Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Kletter- und Schnupperkurse</b>	Verschiedene www.griffig.com	Kletterhalle Griffig Uster Sportanlage Buchholz	Kletterhalle Griffig 044 515 95 75
<b>Kraft-Training</b>	Täglich	Verschiedene Kraft- und Fitnesscenter	Telefonbuch und Internet
<b>Nordic Walking</b>	Di 09.00 – 10.30	Treffpunkt Stadion Buchholz Versch. Leistungsstufen Anmeldung nicht erforderlich.	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8.00 – 11.00 info@frauenverein-uster.ch
	Mi 18.30 – 20.00		
<b>Nordic Walking</b>	Nach Vereinbarung	«Stopperhügel», «am See» oder nach Vereinbarung	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22
<b>Osteogym – Osteoporose-Gymnastik</b>	Do 15.15 – 16.00	Praxisraum bewegendeArt Oberlandstrasse 102	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
<b>Playfit - Fitnessgarten</b>	Täglich, öffentlich zugänglich	Am Rande der Zirkuswiese, an der Wilstrasse	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8.00 – 11.00

**Bewegung und Sport**

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Qi Gong Basis</b>	Di 08.45 – 10.00 Do 08.45 – 10.00 Do 19.15 – 20.15	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Praxis bewegendeArt.ch Simon Sembirelli 076 412 12 11, info@bewegendeART.ch
<b>Rollator–Training Und Rollstuhl Lenkung für Anwender und PartnerInnen</b>	1 – 3x nach Vereinbarung	Sicherheit im Alltag www.ingridyoga.ch	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22
<b>Rücken-Fit-Gymnastik</b>	Di 18.30 – 19.30 Fr 09.00 – 10.00	Singsaal Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee	Be-WEG-ung B. Büsler-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Rücken Haltung</b>	Mo 10.00 – 11.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35
<b>Rücken Gymnastik</b>	Di 11.15 – 12.15 Fr 12.15 – 13.15	Praxis Komedth Uster	Be-WEG-ung B. Büsler-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Rückenwell – Die Rückengymnastik</b>	Mo: 17.00 – 17.45 Mo: 8.15 – 9.00 9.15 – 10.00 Di 14.00 – 14.45 17.00 – 17.45 18.00 – 18.45	Benevita, Neuwiesenstr. 9a  Let's go Fitness, Schulweg 9	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55
<b>Senioren–Gymnastik</b>	Mo 18.00 – 19.00  Di 17.20 – 18.20 Mi 10.10 – 11.10	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee  Singsaal Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee	Be-WEG-ung B. Büsler-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Seniorinnen-Turnen</b>	Di 09.30 – 10.30	Sporthalle Buchholz	Frauenturnverein Uster Gaby Hanselmann 044 941 79 38
<b>Taiji Quan Yang Taiji Fächer Form</b>	Mo 17.45 – 18.45 Mo 19.00 – 20.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Praxis bewegendeArt.ch Martin Hess 076 412 12 11 taoye@gmx.ch
<b>Tanzfitness 60+</b>	Mo 11.10 – 12.10 Mi 11.10 – 12.10	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35

**Bewegung und Sport**

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Turnen für Männer</b>	Do 19.30 – 20.30	Turnhalle Hasenbühl Uster	Männerturnverein Uster Peter Facetti 044 940 53 73
<b>Turnen 1 Bewegung im Alter</b>	Do 18.00 – 19.10	Turnhalle D Krämeracker Zürichstr. 31	Männerriege TV Uster Robert Rigert 076 315 37 09 rriget@gmail.com
<b>Turnen 70+ Frauen Männer Gemischte Gruppe Leichtes Programm</b>	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
<b>Tai Chi / Qi Gong</b>	Do 08.00 – 09.00 & 09.15 – 10.15	frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich R. Furrer 058 451 51 36
<b>Rücken Gymnastik</b>	Fr 12.15 – 13.15	Praxis Komedth Uster	Be-WEG-ung B. Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Taiji Quan Basis</b>	Do 18.00 – 19.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Praxis bewegendeArt.ch Simon Sembinielli 076 412 12 11
<b>Turnen 1 Bewegung im Alter</b>	Do 18.00 – 19.10	Turnhalle D Krämeracker Zürichstr. 31	Männerriege TV Uster Robert Rigert 076 315 37 09 rriget@gmail.com
<b>Turnen 70+ Frauen Männer Gemischte Gruppe Leichtes Programm</b>	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
<b>Velofahren</b>	Gemäss Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich H. Gisler 044 941 39 19
<b>Vitaparcours</b>	14.30 – 16.00	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35
<b>Wandern</b>	Gemäss Programm	www.pszh.ch/wandergruppe- uster	Pro Senectute Kanton Zürich M. Berthoud, 044 940 93 25, marcel.berthoud@bluewin.ch
<b>Wandern</b>	Gemäss Pro- gramm	www.vivagym.ch	Verein Vivagym Nina Schett 078 637 89 78 schettspiration@hispeed.ch

**Bewegung und Sport**

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
---------	------	-----	------------------------

<b>Workshops Beckenboden, Rücken, Hallux, Stress</b>	Gemäss Programm	<a href="http://www.bewusstesbewegen.ch">www.bewusstesbewegen.ch</a> Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen Marianne Schütz 079 712 00 35
<b>Wandern 60+ Genusswandern</b>	Mittwoch, gem. Programm	<a href="http://www.seniorennetz-uster.ch">www.seniorennetz-uster.ch</a> Wandern	Senioren-Netz Uster oder R. Pfaffhauser 044 940 93 45
<b>Yoga &amp; Achtsamkeit mit anschliessender Tee- runde</b>	Mi 10:30 – 11:45	Salon du Yoga Gerbestrasse 5 <a href="http://www.innenzeit.ch">www.innenzeit.ch</a>	Innenzeit Bärbel Zierl 076 628 26 41 <a href="mailto:innenzeit@bluewin.ch">innenzeit@bluewin.ch</a>
<b>Yoga Senioren</b>	Do 14.00 – 15.00	Südstrasse 17 <a href="http://www.ingridyoga.ch">www.ingridyoga.ch</a>	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 <a href="http://www.ingridyoga.ch">www.ingridyoga.ch</a>
<b>Yoga auf dem Stuhl</b>	Di 14.00 – 15.00 Do 10.30 – 11.30 Mo 14.00 – 15.00		
<b>Yoga im Tuch</b> (ab 2 Anmeldungen)			
<b>Yogatherapie bei Ein- schränkungen aller Art</b>	1 – 3 x nach Vereinbarung	Zur Sicherheit im Alltag	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 <a href="http://www.ingridyoga.ch">www.ingridyoga.ch</a>
<b>Zämegolaufe Spaziergang in und um Uster</b>	Gemäss Programm	Programm und Treffpunkte <a href="http://www.zaemegolaufe.ch/uster">www.zaemegolaufe.ch/uster</a>	Zämegolaufe A. Diez 078 248 11 45