



# AGENDA 60 PLUS

ENTDECKEN, ERLEBEN, GENIESSEN IM ALTER



**JANUAR –  
JULI 2025**

Stadt Uster  
Abteilung Gesundheit  
Fachstelle Alter  
Bahnhofstrasse 17  
8610 Uster

fachstelle.alter@uster.ch  
044 944 74 59





Liebe Seniorinnen und Senioren

Wir freuen uns, Ihnen die überarbeitete und frisch gestaltete Ausgabe der «Agenda 60plus» präsentieren zu dürfen! Lassen Sie sich von der Vielfalt der Angebote inspirieren. Es gibt immer wieder Neues zu entdecken und auszuprobieren.

Wenn Sie mehr über die Durchführung oder die Kosten der Angebote wissen möchten, wenden Sie sich bitte direkt an die jeweils angegebenen 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 liegt im Stadthaus auf und kann unter [www.uster.ch/fachstelle-alter](http://www.uster.ch/fachstelle-alter) heruntergeladen oder bei der Fachstelle Alter, E-Mail [fachstelle.alter@uster.ch](mailto:fachstelle.alter@uster.ch), Telefon 044 944 74 59, bestellt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen.

Fachstelle Alter, Stadt Uster

Weitere Veranstaltungen:

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

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
<b>09.01.2025</b>	<b>Vorstellung Fachstelle Alter – Stadt Uster</b> Die Fachstelle Alter stellt sich vor und beantwortet gerne Ihre Fragen. Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>13.01.2025</b>	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
<b>15.01.2025</b>	<b>Oekumenische Andacht</b> mit der Pfarrerin Sabine Stückelberger und der musikalischen Umrahmung von Robert Metzger. Tertianum Residenz Brunnehof	16.30 – 17.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>21.01.2025</b>	<b>HUMOR IM BILD – Heiteres und Skurriles aus Nah und Fern.</b> Herr Karl-Heinz Rüttgers zeigt und erzählt, wie er mit der Kamera «geschossen» hat. Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>23.01.2025</b>	Kultur und Kaffee <b>Willkommen an Bord!</b> Seniorentheater St. Gallen Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00 – 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@pfarrei-uster.ch www.pfarrei-uster.ch
<b>27.01.2025</b>	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
<b>28.01.2025</b>	<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	Computeria-Uster info@computeria-uster.ch Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
<b>29.01.2025</b>	<b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45 – 13.15	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
<b>29.01.2025</b>	<b>Führung bei Planted Food, Kempththal</b> Planted Foods in Kempththal ist ein Spin-off der ETH, welcher Fleischersatz aus Erbsenprotein herstellt. Kempthpark 32-34, 8310 Kempththal CHF 20.00 Mitglieder, CHF 25.00 Nichtmitglieder	10.00 – 12.00	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 veranstaltungen@seniorennetz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
<b>04.02.2025</b>	<b>Musikgeragogik</b> mit Simon Wunderlin Sie werden eingeladen das Instrument Marimba kennenzulernen. Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>05.02.2025</b>	<b>100 Jahre Migros</b> – Virtueller Rundgang mit spannenden Erzählungen. Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon im Wühresaal	14.30 – 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch www.heime-uster.ch
<b>10.02.2025</b>	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
<b>12.02.2025</b>	<b>Nacht- und Unterwäscheverkauf</b> Elisabeth Ammann präsentiert die Kollektion und freut sich Sie beraten zu dürfen. Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>13.02.2025</b>	Kultur und Kaffee <b>Bildvortrag-Wanderungen in der Schweiz</b> Ernst Winkler berichtet von Veloutouren und Wanderungen. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00 – 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
<b>20.02.2025</b>	<b>Digitale Gefahren und Cyberdelikte: wie kann man sich davor schützen?</b> 1. OG, Residenz im Stadtpark, Theaterstrasse 4	14.00 – 15.00	kurse@seniorennetz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b> – begrenzte Platzzahl
<b>24.02.2025</b>	<b>cinedolcevit</b> – Kino für Menschen mit <b>Lebenserfahrung</b> . Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevit@qtopia.ch
<b>25.02.2025</b>	<b>Konzert «Die Zeitreise»</b> Hits von dazumal und heutige Schlager-Songs mit Serina Kirali. Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 15.45	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>25.02.2025</b>	<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	Computeria-Uster info@computeria-uster.ch Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
<b>26.02.2025</b>	<b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45 – 13.15	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
<b>06.03.2025</b>	<b>Klavierkonzert «Beliebte Melodien»</b> Bach, Mozart, Chopin und viele mehr, gespielt von der grossartigen Konzertpianistin Tatjana Schaumova. Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>13.03.2025</b>	<b>Sicherheitskontrolle für Rollatoren und Gehhilfen</b> Sicherheitsüberprüfung durch Fachperson inklusive kleinerer Reparaturen vor Ort. Informationsstände Polizei/ Fachstelle Alter/ SRK Notruf und Kaffee und Kuchen. Im Zentrum der Spitex Uster, Wagerenstrasse 45	14.00 – 16.00	Spitex Uster 044 905 70 80 jsabelle.gutknecht@spitex-uster.ch
<b>13.03.2025</b>	<b>Lesung «Von Bomben und Badehosen»</b> mit dem Autor Beat Moser Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>13.03.2025</b>	Kultur und Kaffee <b>Huusfraue-Gruess</b> Es wird lüpfig und gemütlich! Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00 – 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@pfarrei-uster.ch www.pfarrei-uster.ch
<b>17.03.2025</b>	<b>cinedolcevit</b> – Kino für Menschen mit <b>Lebenserfahrung</b> . Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevit@qtopia.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
19.03.2025	<b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45 – 13.15	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
20.03.2025	<b>Tanzkaffee mit Livemusik</b> Tertianum Residenz Brunnehof	14.30 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
20.03.2025	<b>Zirkusshow Frankordi</b> Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon im Wühresaal	14.30 – 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch www.heime-uster.ch
25.03.2025	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kosten- los bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00 – 18.00	Computeria-Uster info@computeria-uster.ch Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
27.03.2025	<b>Dia-Vortrag «Faszinierendes Fidschi»</b> von Robert Schulhof Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
28.03.2025	<b>Führung durch den Zürcher Hauptbahnhof</b> Die Führung bietet einen Einblick auf die diversen Abläufe hinter den Kulissen des Hauptbahnhofs Zürich. CHF 20.00 Mitglieder, CHF 25.00 Nichtmitglieder	14.00 – 16.00	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 veranstaltungen@seniorennetz- uster.ch www.seniorennetz-uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
31.03.2025	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
01.04.2025	<b>A Cappella Orthodoxe Gesänge</b> Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
03.04.2025	Kultur und Kaffee <b>Women on Fire</b> Moderne Krebstherapie persönlich erlebt Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00 – 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
14.04.2025	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfah- rung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
16.04.2025	<b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45 – 13.15	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
22.04.2025	<b>Bildervortrag zum Thema Alpstein</b> mit Jörg F. Schuler Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
23.04.2025	«In den Wolken» – Konzert mit Jàn Kubis am Akkordeon und Barbara-Gabriella Bossert die Goldflötistin. Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon im Wühresaal	14.30	Heime Uster
		–	044 905 11 11
		15.30	info@heime-uster.ch www.heime-uster.ch
28.04.2025	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
29.04.2025	<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	Computeria-Uster
		–	info@computeria-uster.ch
		18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
06.05.2025	<b>Konzert «Bsinnsh Du di a Matter?»</b> Heitere und besinnliche Chansons von Mani Matter gespielt von Andreas Aeschlimann. Tertianum Residenz Brunnehof	15.00	Tertianum Residenz Brunnehof
		–	044 905 26 26
		16.00	brunnehof@tertianum.ch
12.05.2025	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
15.05.2025	<b>Tummelplatz der Phantasie</b> Literarische Einzelvorstellung aus dem Christian Morgenstern-Programm mit Markus Maria Winkler. Tertianum Residenz Brunnehof	15.00	Tertianum Residenz Brunnehof
		–	044 905 26 26
		16.00	brunnehof@tertianum.ch
15.05.2025	Kultur und Kaffee <b>Bildvortrag Südamerika</b> Manuel Eberitzsch berichtet von seiner Reise nach Peru, Bolivien, Chile und Argentinien. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas
		–	044 944 85 44
		16.30	kristina.eberitzsch@pfarrei-uster.ch www.pfarrei-uster.ch
21.05.2025	<b>Tavolata –</b> miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster
		–	044 944 74 59
		13.15	fachstelle.alter@uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
26.05.2025	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
27.05.2025	<b>Oekumenischer Ausflug</b> Tagesausflug nach Schinznach mit Mittagessen und Carfahrt. CHF 60.00 pro Person	09.00	Ref. Kirche / Kath. Kirche Uster
		–	Beatrice Spörri 044 943 15 12
		17.30	beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch / www.pfarrei-uster.ch
27.05.2025	<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	Computeria-Uster
		–	info@computeria-uster.ch
		18.00	Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
03.06.2025	<b>Konzert der Senioriker Uster</b> Sinfonisches Orchester mit Musikerinnen und Musikern ab 60 Jahren. Ref. Kirche Uster	15.00	Senioren-Netz Uster
		–	A. Wettstein 044 940 66 66
		16.00	www.seniorennetz-uster.ch

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
<b>04.06.2025</b>	<b>Schuhverkauf Comfort Schuhe</b> Tertianum Residenz Brunnehof	09.30 – 11.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>05.06.2025</b>	Kultur und Kaffee <b>In jedem Menschen steckt ein Clown</b> Ausbildung und Erfahrungsbericht Bibi Corazon. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00 – 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
<b>16.06.2025</b>	<b>cinedolcevit</b> – Kino für Menschen mit <b>Lebenserfahrung</b> . Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevit@qtopia.ch
<b>18.06.2025</b>	<b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45 – 13.15	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
<b>19.06.2025</b>	<b>Reto Willy: Gedichte, Grimm-Märchen und Loriot</b> Eine Stunde voller Abwechslung, Dramatik und Humor. Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>21. – 28.06.2025</b>	<b>Ferien 55+</b> Ferien mit Gleichgesinnten erleben, inkl. Ausflüge, CHF 1280.00 pro Woche Hotel Sonnenhof, Bad Waldsee, Deutschland		Evang.-ref. Kirchgemeinde Beatrice Spörri 044 943 15 12 beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
<b>24.06.2025</b>	<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	Computeria-Uster info@computeria-uster.ch Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
<b>16.07.2025</b>	<b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45 – 13.15	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
<b>17.07.2025</b>	<b>Konzert Klavier und Klarinette «Italia! Amore mio!»</b> von Herrn und Frau Kaljushny Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
<b>31.07.2025</b>	<b>Vortrag «Berühmte Maler und ihre Werke»</b> von Freddy Staudacher Tertianum Residenz Brunnehof	15.00 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch

Treffpunkte	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
<b>ALZ-Gipfel-treffen</b>	Jeden Dienstag. Anlass für Menschen mit Gedächtnis-schwierigkeiten und Demenz in Wetzikon. Freizeit und Aktivierungsprogramm. Kosten CHF 50.00 + Mittagessen CHF 25.00 Treffpunkt Pizzeria Da Pepino, Tösstalstrasse 9, Wetzikon	11.30 – 16.30	Alzheimer Zürich Irena Leuenberger 079 232 07 82 info@mal-oase.ch www.mal-oase.ch/angebot- alz-gipfeltreffen-wetzikon
	<b>Grina-Träff Erzählcafé</b>	Mi 8.1. / 5.3. / 7.5. / 2.7. Klairs Vereinslokal, Bühlstrasse 16, Nänikon Mi 5.2. / 2.4. / 4.6. Kirchgemeindehaus Greifensee, Im Städtli 2, Greifensee Lustige Runde in nachbarschaftlicher Atmosphäre ohne Anmeldung	14.00 – 16.30
<b>Jassen</b>	Jeden zweiten Dienstag ausserhalb der Schulferien ab 7.1.2025 Café Wohnsiedlung Kreuz, Apothekerstrasse 15	14.00 – 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 info@seniorennetz-uster.ch www.senioren-netzuster.ch
	<b>Kafi Zeitgut</b>	Sa 1.3. / 5.4. / 3.5. / 7.6. / 5.7. Mitglieder und Interessierte treffen sich zum Austausch bei Kafi und Kuchen. Treff-Ort auf Webseite oder Agenda von AvU prüfen.	14.00 – 16.00
<b>Mittagstisch für alle</b>	Mo 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 7.4. / 14.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 16.6. / 30.6. / 7.7. Telefonische oder E-Mail Anmeldung bis Sonntag Mittagessen mit Salat und Dessert, inkl. Kaffee CHF 7.00, Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	12.15 – 13.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde Beatrice Spörri 044 943 15 12 beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
	Mi 8.1. / 22.1. / 5.2. / 5.3. / 19.3. / 2.4. / 16.4. / 7.5. / 21.5. / 4.6. / 18.6. / 3.7. Telefonische Anmeldung bis 12 Uhr jeweils am Montag davor. CHF 10.00, Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	12.15 – 13.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@pfarrei- uster.ch www.pfarrei-uster.ch
<b>Schreibdienst</b>	Jeden Mittwoch. Unterstützung beim Verstehen und Schreiben von Briefen, beim Ausfüllen von Formularen und Online-Anmeldungen und bei anderen administrativen Herausforderungen. Familienzentrum, Zentralstrasse 32	08.00 – 12.00  17.00 – 20.00	Familienzentrum und DU für alle 078 720 09 82 kontakt@du-fuer-alle.ch familienzentrum-uster.ch/ angebote/schreibdienst- uster/
<b>Senioren Netz Uster</b>	Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen und Informationen für Mitglieder und solche, die es werden wollen	09.00 – 11.00	Freitags 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch
<b>Seniorenchor Uster</b>	Probedaten: Mo 06.01. / 20.01. / 03.02. / 17.02. / 03.03. / 17.03. / 31.03. / 14.04. / 28.04. / 12.05. / 26.05. / 02.06. / 16.06. / 30.06. / 14.07. schnuppern möglich und erwünscht CHF 120.00 pro Jahr Probelokal: Gerichtstrasse 8	09.30 – 11.00	Seniorenchor Uster Verena Wyden 044 833 20 04 / 079 630 58 09 verena.wyden@bluewin.ch
<b>Singkreis – singen einfach so!</b>	Do 16.1. / 6.2. / 20.3. / 10.4. / 22.5. / 12.6. / 10.7. Peter Freitag, Kantor Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30 – 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde Peter Freitag 044 943 15 15 peter.freitag@refuster.ch www.refuster.ch

Treffpunkte	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
<b>Spiel- nachmittag</b>	Mi 8.1. / 22.1. / 5.2. / 5.3. / 19.3. / 2.4. / 16.4. / 7.5. / 21.5. / 4.6. / 18.6. / 3.7. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	13.30 – 17.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@pfarrei- uster.ch www.pfarrei-uster.ch
	Do 9.1. / 23.1. / 6.2. / 6.3. / 20.3. / 17.4. / 8.5. / 22.5. / 5.6. / 19.6. / 3.7. Dori Rätz, Gastgeberin Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30 – 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde Beatrice Spörri 044 943 15 12 beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
	<b>Stammtisch Zämegolaufe</b>	Jeweils am zweiten Donnerstag im Monat. Alle sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Restaurant Stella del Centro, Uster 77	09.30 – 10.30
<b>Strick-Treff</b>	Mo 13.1. / 27.1. / 10.2. / 3.3. / 17.3. / 31.3. / 5.5. / 19.5. / 2.6. / 16.6. / 30.6. Mirjam Volkart, Handarbeitslehrerin begleitet Anfänger und Geübte. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00 – 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde Beatrice Spörri 044 943 15 12 bearice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
	<b>Tanzcafé und Plausch</b>	Di 14.1. / 11.2. / 11.3. / 15.4. / 13.5. / 10.6. / 8.7. Für Anfänger, Könner, Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene und Angehörige. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30 – 16.30
<b>Trauercafé</b>	Mo 13.1. / 27.1. / 10.2. / 3.3. / 17.3. / 31.3. / 14.4. / 5.5. / 19.5. / 2.6. / 16.6. / 30.6. Austausch unter Gleichgesinnten Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	19.30 – 21.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde Beatrice Spörri 044 943 15 12 beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
	<b>Treffpunkt Erde</b>	Mo 13.1. / 20.1. / 27.1. / 3.2. / 10.2. / 3.3. / 10.3. / 17.3. / 24.3. / 31.3. / 7.4. / 14.4. / 5.5. / 12.5. / 19.5. / 26.5. / 2.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 7.7. Selbstbedienungskaffee im Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz CHF 2.00 pro Kaffee	09.00 – 11.00

<b>Netzwerke</b>	<b>Mitglied werden</b>	<b>Auskunft</b>
<b>Genossenschaft Zeitgut Uster</b>	Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschrift, Veranstaltungen, Aktivitäten und Informationen. Neue Mitglieder sind willkommen.	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 kontakt@zeitgut-uster.ch www.zeitgut-uster.ch
<b>Jahrgänger-vereine 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>Lesekreis</b>	Fünfmal im Jahr treffen sich Lesebegeisterte, um über die zuvor gelesenen Bücher zu diskutieren. Termine werden im Januar bestimmt. Anmeldung erforderlich.	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 08.00 – 11.00 info@frauenverein-uster.ch www.frauenverein-uster.ch
<b>Selbsthilfe-gruppen</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
<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>Zuhörerei – Kontaktstelle DU für alle</b>	Ein offenes Angebot – zeitlich unbegrenzt Der Stadtdiakon bietet auf teilnehmende Art Seelsorge und Sozialbegleitung an. Treffen nach Vereinbarung im Stadtpark, im Familienzentrum, im Restaurant, auf einem Spaziergang oder zu Hause.	DU für alle – Diakonie Uster 078 720 09 82 kontakt@du-fuer-alle.ch www.du-fuer-alle.ch/kontaktstelle/

<b>Kurse*</b>	<b>Zeit</b>	<b>Kursort</b>	<b>Auskunft und Anmeldung</b>
<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> Grundlegende Kenntnisse	Mo 10.30 – 12.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	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, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch B2.2</b> Selbständige Sprachanwendung	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> Alltags-Themen diskutieren, einfache Texte lesen, etc.	<b>Start bei genügend Anmeldungen</b>	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch Ferienkurs</b> Gezieltes Trainieren der Kommunikation für den Reisealltag	<b>Start bei genügend Anmeldungen</b>	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch A1</b> wenig Kenntnisse	Do 11.15 – 12.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch A1</b> Vorkenntnisse	Do 14.40 – 16.10	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch A2</b> Vorkenntnisse	Do 13.00 – 14.30	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch Konversation</b> 2 x monatlich	Do 10.00 – 11.00 <b>Start bei genügend Anmeldungen</b>	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>	<b>Start bei genügend Anmeldungen</b>	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch

\* **Kurskosten:** 16 – 21 Lektionen, CHF 557.00 für Mitglieder und CHF 577.00 für Nichtmitglieder.

Kurse*	Zeit	Kursort	Auskunft und Anmeldung
<b>Spanisch B2</b> Grammatik und Konversation	Di 15.15 – 16.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Spanisch Ferienkurs</b> Gezieltes Kommunika- tionstraining für den Reisealltag	Mo 10.30 – 12.00 <b>Start bei genügend Anmeldungen</b>	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch

\* **Kurskosten:** 16 – 21 Lektionen, CHF 557.00 für Mitglieder und CHF 577.00 für Nichtmitglieder.

**BILDUNG – KURSE ZU VERSCHIEDENEN THEMEN**

Kurse	Zeit	Kursort / Kosten	Auskunft und Anmeldung
<b>Nähkurse</b> zusammen – nähen – lernen. Sie werden bei ihrem Nähprojekt individuell begleitet. Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie 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 Bahnstrasse 21 8610 Uster  Kosten je nach Kurs	Susanne Werder www.susannerwerder.ch 078 610 82 05 info@susannerwerder.ch
<b>Kochkurs für Männer 60+</b> mit keinen oder geringen Kochkennt- nissen	Mi 12.3. / 19.3 / 26.3.  10.30 – 13.30	Schulhaus Krämeracker Kosten CHF 290.00	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Allgemeines Bewegungstraining</b> Mit viel Freude und Achtsamkeit bewegen wir uns im Allgemeinen Bewegungstraining von Kopf bis Fuss.	Di 08.45 – 09.45 Fr 09.45 – 10.45 Mi 09.00 – 10.00	Praxis Komedth, Florastrasse 14, Uster Singsaal, Schulhaus Wüeri, Stationsstrasse 49, 8606 Nänikon CHF 23.00 / Lektion	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>amusebike / E-Bike-Kurs</b> für Seniorinnen und Senioren inkl. Ausfahrt Durch praktische Übungen lernen die Teilnehmenden ihr eigenes E-Bike besser kennen und sich im Verkehr optimal zu verhalten.	Di 06.05. 14.00 – 16.30 Do 26.06. 14.00 – 16.30	TCS Verkehrsplatz / Landihalle Uster Der Kurs ist kostenlos.	VELOPMENT, Marco Lazzarotto 079 788 10 94 lazzarotto@velopment.ch Anmeldung obligatorisch unter <a href="http://mobilsein-mobilbleiben.ch/kurse/amusebike">mobilsein-mobilbleiben.ch/kurse/amusebike</a>
<b>Aquajogging – das Laufen im Wasser</b> Aquajogging ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen Wasser.	Di 18.30 – 19.15 Di 19.15 – 20.00	Hallenbad Uster, Hallenbadweg 3 CHF 17.00 / Lektion	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55 <a href="mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch">kurse@rheumaliga-zza.ch</a> <a href="http://www.rheumaliga.ch/zza">www.rheumaliga.ch/zza</a>
<b>Aquawell – das Wassertraining</b> Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining und findet immer im steh-tiefen Wasser statt.	Mi 17.00 – 17.45 Mi 17.45 – 18.30 Mi 18.30 – 19.15	Stiftung Wagerenhof, Asylstrasse 24 CHF 22.00 / Lektion	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55 <a href="mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch">kurse@rheumaliga-zza.ch</a> <a href="http://www.rheumaliga.ch/zza">www.rheumaliga.ch/zza</a>
<b>Beckenboden</b> Ein Beckenbodentraining eignet sich immer dann, wenn wir einen gesunden, starken Beckenboden trainieren möchten.	letzter Mo im Monat 15.45 – 16.45	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102 CHF 25.00 / Lektion	Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35 <a href="mailto:marianne.schuetz@bluewin.ch">marianne.schuetz@bluewin.ch</a> <a href="http://www.bewusstesbewegen.ch">www.bewusstesbewegen.ch</a>
<b>Bewegungstraining für Seniorinnen</b> Mit Freude und Achtsamkeit bewegen wir uns im Bewegungstraining für Seniorinnen von den Zehen bis zum Scheitel.	Di 17.20 – 18.20	Singsaal, Schulhaus Wüeri, Stationsstrasse 49, 8606 Nänikon CHF 18.00 / Lektion	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Diverse Workshops</b>	Gemäss Programm, letzter Sa im Monat	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102 CHF 60.00 inkl. Kaffee und Gipfeli für Workshops 2 Std.	Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35 <a href="mailto:marianne.schuetz@bluewin.ch">marianne.schuetz@bluewin.ch</a> <a href="http://www.bewusstesbewegen.ch">www.bewusstesbewegen.ch</a>
<b>Easy Dance</b> Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining zu multi-kultureller Musik.	Do 14.00 – 15.00	Gesundheitspraxen Brunnenhof, Oberlandstrasse 102 CHF 25.00 / Lektion	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55 <a href="mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch">kurse@rheumaliga-zza.ch</a> <a href="http://www.rheumaliga.ch/zza">www.rheumaliga.ch/zza</a>
<b>EVERDANCE Tanzen 60+</b> Cha Cha Cha, Rumba, Samba, Rock`n Roll.... wir tanzen in der Gruppe zu altbekanntesten Musikhits.	Di 13.45 – 14.45 Di 14.55 – 15.55	Tanzstudio CHIBU, Industriestrasse 5 CHF 18.00 / Lektion	Claudia Jenny 079 658 75 17 <a href="mailto:claudiajenny@bluewin.ch">claudiajenny@bluewin.ch</a>

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Everdance®</b> Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen.	Daten gemäss Programm	Genossenschaft Sonnenbühl, Gemeinschaftsraum, Rehbühlstrasse 8 CHF 18.00 / Lektion	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 85 sport@pszh.ch www.pszh.ch
<b>EverFit</b> EverFit ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben im Alter.	Mo 14.30 – 15.30	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102 zwischen CHF 16.00 – 24.00 / Lektion	Rheumaliga, Marianne Schütz 079 712 00 35 Anmeldung unter www.rheumaliga.ch/zza/kurs/everfit
<b>Fit/Gym vital, Frauen</b> Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness	Daten gemäss Programm	Gymnastikraum, Sporthalle Buchholz, Hallenbadweg 4 CHF 9.90 / Lektion	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 85 sport@pszh.ch www.pszh.ch
<b>Fitness und Spass für Männer</b> Gymnastik unter professioneller Leitung und anschliessend fakultatives Volleyball	Do 19.30 – 21.45	Alte Turnhalle Schulhaus Hasenbühl	Männerturnverein Uster (MTVU) Peter Facetti 044 940 53 73 p.facetti@bluewin.ch mtvuster.clubdesk.com
<b>Ganzheitliche Gymnastik mit Spass/ Sturzprävention</b> Die Kurse richten sich an Personen, die für ihre Gesundheit und Bewegungsfähigkeiten etwas Gutes tun wollen.	Di 14.00 – 15.00 Di 15.00 – 16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas, Neuwiesenstrasse 17 CHF 250.00 / Jahr	Verband Vitaswiss Christine Gerig 076 586 45 76 gerig24@bluewin.ch www.vitaswiss.ch
<b>Ganzkörper</b> Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und achten auf eine optimale Körperhaltung.	Mi 08.45 – 09.45	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102 CHF 22.00 / Lektion	Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35 marianne.schuetz@bluewin.ch www.bewusstesbewegen.ch
<b>Gleichgewicht</b> Ein abwechslungsreiches Training für alle, die ihr Gleichgewicht verbessern wollen und das zudem als Sturzprophylaxe dient.	Mo 08.50 – 09.50	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102 CHF 22.00 / Lektion	Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35 marianne.schuetz@bluewin.ch www.bewusstesbewegen.ch
<b>Gymnastik für Seniorinnen und Senioren</b> Mit Freude und Achtsamkeit bewegen wir uns im Bewegungstraining von den Zehen bis zum Scheitel.	Mi 10.15 – 11.15	Singsaal, Schulhaus Wüeri, Stationsstrasse 49, 8606 Nänikon CHF 18.00 / Lektion	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Gymnastik mit Sturzprävention</b> Ein Ganzkörpertraining für Beweglichkeit, Muskulatur und allgemeines Wohlbefinden	Mo 09.00 – 09.55 Mo 10.00 – 10.55 Di 09.00 – 09.55 Di 10.00 – 10.55 Mi 09.15 – 10.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz, Regenbogensaal  WingTsun, Ackerstrasse 34 CHF 260.00 / Jahr	Vivagym Uster Karin Maurer 079 583 67 78 maurerfamilie@bluewin.ch www.vivagym.ch

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Gymnastik und Pilates</b> Ein Ganzkörpertraining für Beweglichkeit, Muskulatur mit Pilates	Fr 10.00 – 10.55	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz, Regenbogensaal CHF 260.00 / Jahr	Vivagym Uster Karin Maurer 079 583 67 78 maurerfamilie@bluewin.ch www.vivagym.ch
<b>Internationale Tänze</b> Vielfältige Internationale Tänze für Personen mit leichter Fitness	Daten gemäss Programm	Ref. Kirchgemeinde Uster, Regenbogensaal gross, Zentralstrasse 40 CHF 11.50 / Lektion	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 85 sport@pszh.ch www.pszh.ch
<b>Jonglieren für Erwachsene</b> Jonglieren ist viel mehr als «nur» die Geschicklichkeit der Hände; Rhythmus, Gleichgewicht, Ausdauer und vorallem macht es Spass	Do 09.00 – 10.00	filacro Circus-Schule, Stationsstrasse 67, Nänikon	filacro Circus-Schule Martin Henzi, 076 320 59 70 info@filacro.ch
<b>Kin-Gym Kinesiologie trifft Gymnastik</b> Kin-Gym verbindet Elemente der Kinesiologie mit sanften Gymnastikübungen.	Mo 11.15 – 12.15	Praxis Komedth, Florastrasse 14, Uster CHF 23.00 / Lektion	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Körperfit für sie und ihn</b> Ganzheitliches Training zur Erhaltung und Steigerung der eigenen Fitness	Mo 18.15 – 19.15 Di 19.20 – 20.20	Schulhaus Krämeracker, Turnhalle alt Schulhaus Gschwader, Turnhalle CHF 260.00 / Jahr	Vivagym Uster Karin Maurer 079 583 67 78 maurerfamilie@bluewin.ch www.vivagym.ch
<b>Nordic Walking</b>	Di 09.00 – 10.30 ab März zusätzlich Mi 18.30 – 20.00	Treffpunkt Stadion Buchholz Versch. Leistungsstufen Anmeldung nicht erforderlich	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 08.00 bis 11.00 Uhr info@frauenverein-uster.ch
<b>Nordic Walking,</b> Kenntnisse nicht nötig, Stöcke mitbringen	nach Vereinbarung, ab 3 Teilnehmenden	Treffpunkt nach Vereinbarung am «Stopperhügel», «Schiffsteg Niederuster» oder am Parkplatz Golfplatz CHF 15.00 / Std.	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 info@ingridyoga.ch www.ingridyoga.ch
<b>Osteogym – die Osteoporosegymnastik</b> Bewegen Sie sich im Alltag sicher und beugen Sie Stürzen vor.	Do 15.15 – 16.00	Gesundheitspraxen Brunnenhof, Oberlandstrasse 102 CHF 19.00 / Lektion	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55 kurse@rheumaliga-zza.ch www.rheumaliga.ch/zza
<b>Playfit-Fitnessgarten</b> Eine Alternative zum Fitnesscenter	Täglich, öffentlich zugänglich	Am Rande der Zirkuswiese, an der Wilstrasse	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 08.00 bis 11.00 Uhr info@frauenverein-uster.ch
<b>Qi Gong Basis</b> Heilgymnastik für Körper, Seele und Geist	Di 08.45 – 10.00 Do 08.45 – 10.00 Do 19.00 – 20.15	Gesundheitspraxen Brunnehof Oberlandstrasse 102 Abo-Modell mit unterschiedlichen Preisen. Halbjahresabo CHF 567.00	Praxis bewegendeART.ch Simon Sembinielli 076 412 12 11 info@bewegendeART.ch

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Rollator-Training / Rollstuhl Lenkung für Betroffene und Begleitpersonen</b> Sicherheit und Routine im Alltag	nach Vereinbarung	Bei Ihnen zuhause oder Südstrasse 17, Uster CHF 50.00 / 1 – 2 Treffen	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 info@ingridyoga.ch www.ingridyoga.ch
<b>Rücken / Haltung</b> Das Rücken- und Haltungstraining ist für Teilnehmende, die mit bewusstem Bewegen ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.	Mo 10.00 – 10.50 Mi 10.00 – 10.50 letzter Sa im Monat 08.30 – 09.30	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102  CHF 22.00 / Lektion CHF 25.00 / Lektion am SA	Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35 marianne.schuetz@bluewin.ch www.bewusstesbewegen.ch
<b>Rückengymnastik Frauen und Männer</b> Mittels vielseitigen und abwechslungsreichen Übungen trainieren wir einen kräftigen und geschmeidigen Rücken.	Di 18.30 – 19.30	Singsaal, Schulhaus Wüeri, Stationsstrasse 49, 8606 Nänikon CHF 18.00 / Lektion	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Rücken-Training</b> Mittels vielseitigen und abwechslungsreichen Übungen trainieren wir einen kräftigen und geschmeidigen Rücken.	Fr 12.15 – 13.15	Praxis Komedth, Florastrasse 14, Uster CHF 23.00 / Lektion	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Rückenwell – die Rückengymnastik</b> Im Rückenwell trainieren Sie die wichtige Tiefenmuskulatur von Rücken und Bauch sowie den Beckenboden und gewinnen dadurch eine bessere Stabilität und eine aufrechte, aktive Haltung.	Mo 17.00 – 17.45  Mo 08.15 – 09.00 Mo 09.15 – 10.00 Di 14.00 – 14.45 Di 17.00 – 17.45 Di 18.00 – 18.45	Benevita Gymnastikstudio, Neuwiesenstrasse 9a  Let's Go Fitness, Schulweg 9  CHF 19.00 / Lektion	Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55 kurse@rheumaliga-zza.ch www.rheumaliga.ch/zza
<b>Seniorinnen-Turnen</b>	Di 09.30 – 10.30	Sporthalle Buchholz	Frauenturnverein Uster Gaby Hanselmann 044 941 79 38
<b>Tai Chi / Qi Gong</b> Die Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf	Daten gemäss Programm	frjz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstrasse 30 CHF 19.00 / Lektion	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 85 sport@pszh.ch www.pszh.ch
<b>Taiji Quan Yang Stil</b> Der Yang Stil ist ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet und beinhaltet langsame, gleichmässig ausgeführte Bewegungen.	Mo 17.45 – 18.45	Gesundheitspraxen Brunnehof Oberlandstrasse 102 CHF 25.00 / Lektion	VfkgG, Verein für körperliche und geistige Gesundheit Martin Hess, 078 248 17 11 vfkgg@gmx.ch

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Tanzfitness</b> Das Tanzen wirkt sich in jedem Alter positiv auf das Wohlbefinden aus.	Mo 11.10 – 12.10 Mi 11.10 – 12.10	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102 CHF 22.00 / Lektion	Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35 marianne.schuetz@bluewin.ch www.bewusstesbewegen.ch
<b>Turnen 1 Bewegung im Alter</b>	Do 18.00 – 19.10	Turnhalle D, Schulhaus Krämeracker Zürichstrasse 31	Männerriege TV Uster Robert Rigert 076 315 37 09 rriget@gmail.com
<b>Turnen 70plus</b> 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	Heidi Nüesch 044 940 24 42
<b>Wandern</b>	Gemäss Programm	www.pszh.ch/wandergruppe-uster	Pro Senectute Kanton Zürich Marcel Berthoud 044 940 93 25 marcel.berthoud@bluewin.ch
<b>Wandern 70plus</b>	Wandern 70plus	www.rupfaff.site	Senioren-Netz Uster Ruedi Pfaffhauser 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@sunrise.ch
<b>Yoga &amp; Achtsamkeit mit anschliessender Teerunde</b> Die achtsame Yoga-Praxis lässt dich innere Balance finden und belebt Körper, Geist und Seele.	Mi 10.30 – 11.45	Salon du Yoga, Gerbestrasse 5, 8610 Uster CHF 300.00 / 10er Abo	Innenzeit Dr. Bärbel Zierl 076 628 26 41 innenzeit@bluewin.ch
<b>Yoga 60 plus</b> Beweglichkeit und Stabilität, Kraft und Gleichgewicht im Bewegungsapparat erhalten und fördern	Do 14.00 – 15.00	Yogastudio Bewegung befreit Südstrasse 17, Uster CHF 30.00 / Lektion	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 info@ingridyoga.ch www.ingridyoga.ch
<b>Yoga auf dem Stuhl</b> Für alle mit jeglichen Bewegungseinschränkungen	Di 14.00 – 15.00 Do 10.30 – 11.30	Yogastudio Bewegung befreit Südstrasse 17, Uster CHF 30.00 / Lektion	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 info@ingridyoga.ch www.ingridyoga.ch
<b>Yoga im Tuch</b> Mit Unterstützung des Tuches tauchen wir mit spielerischer Leichtigkeit und viel Freude in klassische Yoga-Übungen ein.	Mo oder Mi, ab 3 Teilnehmenden	Yogastudio Bewegung befreit Südstrasse 17, Uster CHF 45.00 / Lektion	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 info@ingridyoga.ch www.ingridyoga.ch
<b>Yogatherapie im Krankheitsfall oder bei Einschränkungen aller Art</b> Ihre persönlichen Bedürfnisse werden abgeholt und umgesetzt	nach Vereinbarung	Bei Ihnen zuhause oder Südstrasse 17, Uster CHF 130.00 / 60 Minuten	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 info@ingridyoga.ch www.ingridyoga.ch
<b>Zämegolaufe Spaziergang in und um Uster</b>	Gemäss Programm	Programm und Treffpunkte www.zämegolaufe.ch/uster	Zämegolaufe Agnes Reshad 079 255 51 97 agnes@reshad.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, E-Mail [fachstelle.alter@uster.ch](mailto:fachstelle.alter@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.

Stadt Uster  
Abteilung Gesundheit  
Fachstelle Alter  
Bahnhofstrasse 17  
8610 Uster

[fachstelle.alter@uster.ch](mailto:fachstelle.alter@uster.ch)  
044 944 74 59

[www.uster.ch](http://www.uster.ch)