



# AGENDA 60PLUS

JULI – DEZEMBER 2017

## Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
02.07.2017	<b>Schiffahrt auf dem Greifensee.</b> Die Frauenvereine von Uster laden alle Seniorinnen und Senioren zu einer Schiffahrt ein. Treffpunkt: Schiffsteg in Niederuster. Anmeldung bis 29.6.17.	14.00– 16.00	Frauenverein Uster 044 994 50 10 <a href="http://www.frauenverein-uster.ch">www.frauenverein-uster.ch</a>
05.07.2017	<b>Mittwochs Musik – Akkordeon</b> Marcel Schlapp Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 16.00	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 <a href="http://www.stadt-zuerich.ch">www.stadt-zuerich.ch</a>
25.07.2017	<b>Konzert für Flöte und Harfe</b> F. Kerler und St. Meitzner Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 <a href="http://www.brunnehof.tertianum.ch">www.brunnehof.tertianum.ch</a>
24.08.2017	<b>Der kleine Buddah – musikalisch umrahmt</b> C. Rutgers Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 <a href="http://www.brunnehof.tertianum.ch">www.brunnehof.tertianum.ch</a>
24.08.2017	<b>Verena Ingold erzählt aus ihrem Leben</b> Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 <a href="http://www.refuster.ch">www.refuster.ch</a>
27.08.2017	<b>Kunstforum Brunnehof Vernissage</b> Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	11.00– 13.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 <a href="http://www.brunnehof.tertianum.ch">www.brunnehof.tertianum.ch</a>
28.08.2017	<b>Cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss aktuellem Programm. qtopia, im Central, Brauereistr. 2	14.30	qtopia 044 994 53 31 <a href="http://www.qtopia.ch">www.qtopia.ch</a>
06.09.2017	<b>Mittwochs Musik – Konzert mit Harfe und Querflöte</b> Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 <a href="http://www.stadt-zuerich.ch">www.stadt-zuerich.ch</a>
08.09.2017	<b>Fit im Alter – Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit</b> Informationen und Anleitung für Übungen zu Hause. Workshop mit Urs Gerig, Sportcoach. Anmeldung erforderlich. Sportzentrum Buchholz Uster, Sporthalle	09.00– 12.00	Seniorenrat Uster 079 948 26 25 <a href="http://www.seniorenrat-uster.ch">www.seniorenrat-uster.ch</a>
11.09.2017	<b>Cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss aktuellem Programm. qtopia, im Central, Brauereistr. 2	14.30	qtopia 044 994 53 31 <a href="http://www.qtopia.ch">www.qtopia.ch</a>

**uster**

Wohnstadt am Wasser

**AGENDA 60** PLUS JULI – DEZEMBER 2017**Veranstaltungen**

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung und Ort</b>	<b>Zeit</b>	<b>Auskunft</b>
<b>14.09.2017</b>	<b>Erzählen – Zuhören – Erinnern = Erzählcafé</b> Thema Berufswahl. Als Gast: Hanspeter Schmid Stadtbibliothek Uster	09.30– 11.00	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 <a href="http://www.stadtbibliothek-uster.ch">www.stadtbibliothek-uster.ch</a>
<b>19.09.2017</b>	<b>Modenschau mit Lisa Senioramode</b> Anschliessend Modeverkauf Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 17.30	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 <a href="http://www.brunnehof.tertianum.ch">www.brunnehof.tertianum.ch</a>
<b>20.09.2017</b>	<b>Info zu Mobiler Notruf VarioCall.</b> Notrufsystem mit Sturzerkennung, Ortsbestimmung, SOS Taste, Telefon. Saal Heime Im Grund, Wagerenstr. 20	18.00	Spitex Uster 044 905 70 80 <a href="http://www.spitex-uster.ch">www.spitex-uster.ch</a>
<b>21.09.2017</b>	<b>Unabhängig bleiben im Alter – auch in Bezug auf Alkohol und Medikamente</b> Priska Bretscher, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 <a href="http://www.pfarrei-uster.ch">www.pfarrei-uster.ch</a>
<b>21.09.2017</b>	<b>Vo Wiertschafte ond Wiertshüesler</b> Lesung mit Peter Eggenberger Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 <a href="http://www.brunnehof.tertianum.ch">www.brunnehof.tertianum.ch</a>
<b>22.09.2017</b>	<b>Zürich und die Reformation - Wanderung</b> auf den Spuren von Zwingli und der Reformation. Anmeldung erforderlich. Mitglieder haben Vorrang.	13.30	Seniorennetz Uster Tel. 044 940 24 77 <a href="http://www.seniorennetz.uster.ch">www.seniorennetz.uster.ch</a>
<b>25.09.2017</b>	<b>Cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss aktuellem Programm. qtopia, im Central, Brauereistr. 2	14.30	qtopia 044 994 53 31 <a href="http://www.qtopia.ch">www.qtopia.ch</a>
<b>26.09.2017</b>	<b>Konzert Grossmütterrockband – Crème brûlée</b> 1. Teil Trilogie IG-alternativ-Uster Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	17.00– 18.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 <a href="http://www.pfarrei-uster.ch">www.pfarrei-uster.ch</a>
<b>28.09.2017</b>	<b>Info60plus – Schutz vor Betrügereien im Alltag</b> Rolf Decker, Kantonspolizei, informiert über Telefonbetrug (Enkeltrick), Trickdiebstahl, Probleme beim Geldbezug und stellt Schutzmassnahmen vor. Stadthofsaal Uster	15.00– 16.30	Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 <a href="http://www.uster.ch">www.uster.ch</a>
<b>04.10.2017</b>	<b>Mittwochs Musik</b> Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 01 <a href="http://www.stadt-zuerich.ch">www.stadt-zuerich.ch</a>
<b>05.10.2017</b>	<b>Berge der Sehnsucht</b> Bild-Präsentation von Samuel Hügli Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 <a href="http://www.refuster.ch">www.refuster.ch</a>
<b>11.10.2017</b>	<b>Das Bild des Alters auf den Kopf stellen</b> Prof. Dr. Peter Gross, Autor und Publizist 2. Teil Trilogie IG-alternativ-Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	17.00– 18.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 <a href="http://www.refuster.ch">www.refuster.ch</a>



AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2017

**Veranstaltungen**

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
12.10.2017	<b>Erzählen – Zuhören – Erinnern = Erzählcafé</b> Thema Landwirtschaft. Als Gast: Hans Streit Stadtbibliothek Uster	09.30– 11.00	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
16.10.2017	<b>Film – Hinter den Wolken</b> 3. Teil Trilogie IG-alternativ-Uster qtopia, im Central, Brauereistr. 2	14.30	qtopia 044 994 53 31 www.qtopia.ch
19.10.2017	<b>Klavierkonzert</b> K. Leutgeb Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
25.10.2017	<b>Betriebsbesichtigung Marionnaud mit Schmink- und Duftworkshop.</b> Professionelle Make-Up-Artisten schminken und beraten sie. Anmeldung erforderlich.	14.00– 17.00	Seniorennetz Uster Tel. 044 940 24 77 www.seniorennetz.uster.ch
29.10.2017	<b>Kunstforum Brunnehof Vernissage</b> Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	11.00– 13.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
30.10.2017	<b>Cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss aktuellem Programm. qtopia, im Central, Brauereistr. 2	14.30	qtopia 044 994 53 31 www.qtopia.ch
31.10.2017	<b>Dem Leben auf der Spur</b> – Besinnung, Gespräch, Gestalten mit Y. Heinrich, Theologin, Kunstpädagogin. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Anm. bis 16.10.17	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
01.11.2017	<b>Mittwochs Musik</b> Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 01 www.stadt-zuerich.ch
01.11.2017	<b>Info60plus – Spitex Uster ihr Partner für Pflege und Unterstützung zu Hause</b> . Silvia Tavaretti und Fachpersonen der Spitex Uster informieren. Stadthofsaal Uster	15.00– 16.30	Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 www.uster.ch
02.11.2017	<b>Gutes Sterben – geht das?</b> Theresia Weber, frühere Leiterin der Fachstelle Begleitung in der letzten Lebensphase. Kath. Pfarreizentrum St.Andreas	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
09.11.2017	<b>Erzählen – Zuhören – Erinnern = Erzählcafé</b> Thema Welschlandjahr. Als Gast: Katharina Wernli Stadtbibliothek Uster	09.30– 11.00	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
13.11.2017	<b>Cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss aktuellem Programm. qtopia, im Central, Brauereistr. 2	14.30	qtopia 044 994 53 31 www.qtopia.ch

**uster**

Wohnstadt am Wasser

**AGENDA 60** PLUS JULI – DEZEMBER 2017**Veranstaltungen**

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
14.11.2017	<b>Selbständig bleiben</b> Vortrag Prof. Dr. H. Bachmaier Tertinaum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
16.11.2017	<b>Dem Leben auf der Spur</b> – Besinnung, Gespräch, Gestalten mit Y. Heinrich, Theologin, Kunstpädagogin. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Anm. bis 1.11.17	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
27.11.2017	<b>Cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss aktuellem Programm. qtopia, im Central, Brauereistr. 2	14.30	qtopia 044 994 53 31 www.qtopia.ch
28.11.2017	<b>Dem Leben auf der Spur</b> – Besinnung, Gespräch, Gestalten mit Y. Heinrich, Theologin, Kunstpädagogin. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Anm. bis 14.11.17	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
05.12.2017	<b>Konzert der Senioriker Uster</b> Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	15.00	Seniorennetz Uster 044 940 24 77 www.seniorennetz-uster.ch
07.12.2017	<b>Bücherkafi in der Stadtbibliothek.</b> Vorstellen der Seniothek, Präsentation von Neuheiten und Vorlesen von ausgewählten Texten. Bankstr. 17	09.30– 11.00	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
07.12.2017	<b>Vo Härze mit Schmärze</b> Schweizer Schlager der 40iger-Jahre, Gesang und Akkordeon. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
09.12.2017	<b>Mittwochs Musik – Toggenburger Jodelchörli</b> Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 01 www.stadt-zuerich.ch
11.12.2017	<b>Cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss aktuellem Programm. qtopia, im Central, Brauereistr. 2	14.30	qtopia 044 994 53 31 www.qtopia.ch
14.12.2017	<b>Dem Leben auf der Spur</b> – Besinnung, Gespräch, Gestalten mit Y. Heinrich, Theologin, Kunstpädagogin. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Anm. bis 1.12.17	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
26.12.2017	<b>Cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss aktuellem Programm. qtopia, im Central, Brauereistr. 2	14.30	qtopia 044 994 53 31 www.qtopia.ch

Die Agenda 60plus wird von der Fachstelle Alter der Stadt Uster in Zusammenarbeit mit den Organisationen im Altersbereich zweimal jährlich (Mitte Dezember und Ende Juni) 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 (044 944 74 59) bestellt werden.

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



# uster

Wohnstadt am Wasser

## AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2017

### Regelmässige Treffpunkte

Treffpunkt	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
<b>Bridge Turniere</b>	Jeden zweiten Montag ab 10.07.2017 Zeughausareal	14.00	Senioren-Netz Uster T. Baumgartner 044 940 49 20 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Jassen</b>	Jeden zweiten Dienstag während der Schulzeit Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekerstr. 15	14.00– 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Leseforum</b>	Do 28.09./26.10./09.11./23.11./21.12. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Zimmer 3	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
<b>Mittagstisch für alle</b>	Jeden Mittwoch während der Schulzeit Beitrag: Fr. 8.00. Anmeldung bis Mo davor 12h. Pfarreisaal St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	12.15	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
<b>Seniorenchor</b>	Jeden zweiten Montag ab 21.8.2017 während der Schulzeit Pfingstgemeinde, Gerichtsstr. 8	09.30– 11.00	Senioren-Netz Uster M. Baumgartner 044 942 07 58 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Singkreis</b>	Do 31.08./28.09./26.10./23.11./21.12 Leitung Peter Freitag. Mit Kaffee und Kuchen. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
<b>Spiel-nachmittage</b>	Mi 23.08./06.09./20.09./04.10. Mi 01.11/15.11./29.11./06.12./20.12. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Zimmer 2 Do 31.08./14.09./28.09./26.10. Do 09.11./23.11./04.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30– 16.30  13.30– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch  Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
<b>Strick-Treff</b>	Mo 02.10./23.10./06.11./20.11./04.12./18.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz, Raum Sonne	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
<b>Sunntigsträff</b>	Jeden Sonntag Café der Wohnsiedlung Kreuz	14.00– 17.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
<b>Tanzcafé</b>	Di 22.08./12.09./03.10./07.11./05.12. Für Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
<b>Uster Öpfel</b>	Jeden Dienstag des Monats. Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm.		K. Rohrer 044 940 65 97
<b>Jahrgänger-vereine Uster für Männer</b>	Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm Jahrgänge: 1926-35 1936-45, www.jv36-45.ch 1946-55, www.jv4655.ch		K. Frischknecht 044 940 71 55 R. Eichenberger 044 941 34 33 H.U. Dür 044 941 23 42



# uster

Wohnstadt am Wasser

## AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2017

### Bildung

Kurs	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Englisch A1</b>	Mo 13.30–15.00 wöchentlich	Freizeittreff, Freiestr. 29	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch A1.1</b>	Mo 10.15–11.45 Mo 15.15–16.45 wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Freizeittreff, Freiestr. 29	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch A1.2</b>	Di 08.30–10.00 wöchentlich	Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch A2</b>	Mo 08.30–10.00 wöchentlich	Kath. Pfarramt St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch B1/B2</b>	Di 10.15–11.45 Di 13.30–15.00 wöchentlich	Tertianum, Industriestr. 10 Frjz Freizeit- & Jugendzentrum Berchtoldstr. 13	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch A1</b>	Mi 8.50–10.20 wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch A2</b>	Mi 10.30–12.00 wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40
<b>Spanisch A2</b>	Di 13.30–15.00 Di 15.00–16.30 wöchentlich	Freizeittreff, Freiestr. 29	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch Conversation Workshop</b>	Fr 10.00–11.30 14-tägig ab 18.8. Mo 10.00–11.30 14-tägig ab 21.8.	Tertianum, Industriestr. 10  Pro Senectute, Amtsstr. 3	Senioren-Netz Uster W. Langer 043 542 41 92 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Computerkurse</b>	Microsoft Office, digitale Fotografie, iPhone, Smartphone ...	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
<b>Gedächtnis- training</b>	Mo 14.00–16.00 21.8./28.8./4.9./ 18.9./25.9.2017	Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz-Uster M. Sigg 044 940 51 40 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Jasskurs für Anfänger</b>	Mo 14.00–16.15 6.11./23.11./ 20.11. 04.12./07.12.17	Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Musikkurs Die grossen Komponisten</b>	Do 09.30–12.00 wöchentlich ab 23.11. 4 mal	Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster W. Langer 043 542 41 92 www.seniorennetz-uster.ch



# uster

Wohnstadt am Wasser

## AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2017

### Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Aqua-Fitness</b>	Mo 09.00–09.45 Mo 10.00–10.45	Hallenbad Uster	Pro Senectute Kanton Zürich P. Jansen 044 941 42 31
<b>Aqua-Fitness</b>	Do 17.30–18.15	Hallenbad Uster	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
<b>Aqua-Jogging</b>	Mo 19.00–19.45 Mo 20.10–20.55 Di 20.15–21.00	Stiftung Wagerenhof Asylstr. 24	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
<b>Aquawell</b>	Mi 17.00–17.45 Mi 17.45–18.30 Mi 18.30–19.15 Mi 19.15–20.00	Stiftung Wagerenhof Asylstr. 24	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
<b>Bewegung und Atemgymnastik n. Helmel</b>	Di 17.00–18.00	Turnhalle Pünt Wilstr. 30	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
<b>Easy Dance</b>	Do 14.00–15.00	frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
<b>Easy Moving Aktiv im Freien</b>	Mi 14.00–15.00	Sportanlage Buchholz vis-à-vis Hallenbad	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
<b>Everdance</b>	Mo 14.00–14.50	frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 36
<b>Fit/Gym leicht</b>	Mo 09.00–10.00 Mo 10.00–11.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Pro Senectute Kanton Zürich K. Maurer 044 941 50 52
<b>Fit/Gym leicht</b>	Mo 10.00–11.00	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstr. 10	Pro Senectute Kanton Zürich M. Koch 044 825 42 19
<b>Fit/Gym leicht</b>	Di 10.00–11.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Pro Senectute Kanton Zürich K. Maurer 044 941 50 52
<b>Fit/Gym leicht Fit/Gym leicht gemischt</b>	Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas	Pro Senectute Kanton Zürich Y. Imboden 044 940 00 45
<b>Fit/Gym leicht</b>	Mi 09.15–10.15	Prix Santé, Pflege im Zentrum, Neuwiesenstr. 1	Pro Senectute Kanton Zürich K. Maurer 044 941 50 52
<b>Fit/Gym vital</b>	Do 14.00–15.00	Sporthalle Buchholz	Pro Senectute Kanton Zürich M. Kappeler 044 940 38 21
<b>Fit/Gym vital Männer</b>	Mo 14.00–15.00	Turnhalle Weidli Wermatswilerstr. 88	Pro Senectute Kanton Zürich R. Widmer 044 932 77 85
<b>Gleichgewicht Haltung Rücken Haltung Osteo</b>	Mo 10.30–11.20 Mo 11.30–12.20	frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35

**uster**

Wohnstadt am Wasser

**AGENDA 60 PLUS** JULI – DEZEMBER 2017**Bewegung und Sport**

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Sanfte Gymnastik 65+ Fitness mit Pilates</b>	Mo 18.00–19.00 Fr 18.00–19.00	Turnhalle Krämeracker Turnhalle Niederuster	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
<b>Internationale Tänze</b>	Mo 14.15–16.00	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstr. 10.	Pro Senectute Kanton Zürich E. Hediger 044 940 73 90
<b>Jonglierkurs</b>	Do 09.00–10.00 ab 24.08.	filacro Circus Zelt Uster	M. Henzi 076 320 59 70 www.filacro.ch
<b>Osteogym</b>	Do 14.15–15.00	Praxis Kometh Florastr. 14	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
<b>Rückenwell</b>	Mo 08.30–10.15 Di 14.00–14.45 Di 18.00–18.45 Do 14.00–14.45 Mo 17.00–17.45	Fitnessplus, Pfäffikerstr. 30  Body Gym, Schulweg 9  Benevita, Neuwiesenstr. 9a	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
<b>TAI CHI</b>	Do 10.45–11.45	frjz Freizeit- & Jugend- zentrum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 36
<b>Tanzen im Kreis</b>	Mo 14.00–15.30 6x ab 23.10	Gemeinschaftsraum Arche Nova, Guschstr. Uster	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40
<b>Tanzfitness 60+</b>	Mo 15.10–16.00 Mo 16.10–17.00	frjz Freizeit- & Jugend- zentrum, Zürichstr. 30	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
<b>Seniorinnenturnen Turnen für Frauen</b>	Di 09.30–10.30 Mi 19.30–20.45	Sporthalle Buchholz Turnhalle Krämeracker alt	Frauenturnverein Uster G. Hanselmann 044 941 79 38
<b>Turnen für Männer</b>	Do 19.30–20.30	Turnhalle Pünt Wilstr. 30	Männerturnverein F. Dietrich 044 940 81 28
<b>Turnen 1 Altersturnen Turnen 2 Vital</b>	Do 18.00–19.10 Do 19.15–20.10	Turnhalle D Krämeracker Zürichstr. 31	Männerriege TV Uster R. Rigert 076 315 37 09
<b>Velofahren</b>	Donnerstag	Gemäss Programm	Pro Senectute Kanton Zürich H. Gisler 044 941 39 19
<b>Walking Nordic Walking</b>	Di 09.00–10.30 Mi 18.30–20.00 Do 09.00–10.30	Im Stadion Buchholz Anmeldung nicht erforderlich	Frauenverein Uster 044 994 50 10 www.frauenverein-uster.ch
<b>Wandern</b>	Di und Do	Spazierwanderung oder Halbtages-/Tageswanderung gemäss Programm	Pro Senectute Kanton Zürich M. Ballinari 044 941 13 37 M. Berthoud 044 940 93 25
<b>Wandern</b>	Mittwoch	Halbtages-/Tageswanderung gemäss Programm	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45
<b>Yoga Senioren</b>	Mo Di Do	Bambus, Winterthurerstr. 18b	Yoga Pilates 076 412 65 70



**uster**  
Wohnstadt am Wasser

**A**GENDA **60** PLUS JULI – DEZEMBER 2017