



AGENDA 60PLUS

JANUAR – JUNI 2018

Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
03.01.2018	Mittwochs Musik – Duo Gambirasio Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/az-rosengarten
15.01.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
23.01.2018	Das Prättigau: Vom Winter in den Sommer Dia-Vortrag mit Samuel Haldemann Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
25.01.2018	Bäckerei Dreyfuss – Lustspiel in drei Akten Aufführung der Senioren Bühne Zürich. Anschliessend Kaffee und Kuchen. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
29.01.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
07.02.2018	Mittwochs Musik – Marimba-Konzert mit Simon Wunderlin Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/az-rosengarten
12.02.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
15.02.2018	Amerika – Reisebericht mit vielen Bildern Silvia Trüssel, Pfafferin. Anschliessend Kaffee und Ku- chen. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
20.02.2018	Marimba-Konzert mit Simon Wunderlin Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
26.02.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2018

Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
07.03.2018	Mittwochs Musik – Klaviermusik mit Peter Korda Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/az-rosengarten
08.03.2018	Das gat doch uf kei Chuehuut Äpler Reto Weber erzählt Geschichten von der Alp. Anschliessend Kaffee und Kuchen. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
12.03.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
20.03.2018	Modeschau und Modeverkauf mit Lisa Seniors Mode Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 17.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
22.03.2018	Traumhaftes Schottland Bilder-Vortrag mit Christian Oeler Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
24.03.2018	Infomarkt «Älter werden in Uster» 2018 Informationen an Marktständen zu den Angeboten und Dienstleistungen für ältere Menschen. Gespräche mit Fachpersonen. Attraktionen und Imbissecke. Stadhalle Uster	10.00– 15.30	Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 www.uster.ch
26.03.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
04.04.2018	Mittwochs Musik Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/az-rosengarten
10.04.2018	Begehung des Friedhofes Uster Mit Pietro Maggi und Thomas Schenker Anmeldung erforderlich. Mitglieder haben Vorrang.	15.30	Seniorennetz Uster Tel. 044 940 15 06 veranstaltungen@seniorennetz-uster.ch
12.04.2018	Nyffeler-Oldies: Ohrwürmli und Evergreens. 17 Musiker spielen: Akkordeon, Mandoline, Gitarre. Anschliessend Kaffee und Kuchen. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
16.04.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60PLUS JANUAR – JUNI 2018

Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
19.04.2018	Info 60plus - Gesund bleiben durch Bewegung Christian Hartig, Arzt Spital Uster. Der Nutzen körperlicher Aktivitäten für die Gesundheit aus medizinischer Sicht. Stadthofsaal Uster	15.00- 16.15	Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 www.uster.ch
19.04.2018	Frühlingkontrolle Rollatoren und Gehstöcke Sicherheitsüberprüfung durch Fachmann inklusive allfälliger Reparatur vor Ort. Im Saal Im Grund, Wagerenstrasse 20	14.00– 16.00	Spitex Uster 044 905 70 80 www.spitex-uster.ch
24.04.2018	Unvergessliche Melodien aus vergangener Zeit Klavierkonzert mit Elena Fastovski Tertianum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
30.04.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
02.05.2018	Mittwochs Musik – Konzert mit Harfe und Querflöte Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt- zuerich.ch/az-rosengarten
02.05.2018	Nacht- und Unterwäsche-Verkauf Mit Elsbeth Ammann Tertinaum, Brunnehof, Industriestr. 10	09.30– 11.30	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
14.05.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
18.05.2018	Wanderung in Zürich – Durch Parks zu Villen am linken Ufer des Zürichsees. Es führt Hans Keller. Anmeldung erforderlich. Mitglieder haben Vorrang.	13.30	Seniorennetz Uster Tel. 044 940 15 06 veranstaltungen@ seniorennetz-uster.ch
23.05.2018	Schuhverkauf Mit Peter Schibler Tertinaum, Brunnehof, Industriestr. 10	09.30– 11.30	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
24.05.2018	Die Rheumaliga informiert: Muskuloskelettalen Erkrankungen vorbeugen und Beschwerden lindern. Anschliessend Kaffee und Kuchen. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
28.05.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
29.05.2018	Mit dem Velo und Schiffen um die Welt Bildervortrag mit M. Estermann und R. Spengler Tertinaum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60PLUS JANUAR – JUNI 2018

Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
05.06.2018	Konzert der Senioriker Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	15.00	Seniorennetz Uster P. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorenetz-uster.ch
06.06.2018	Mittwochs Musik – Trio Örgeler vom Rossacker Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt- zuerich.ch/az-rosengarten
11.06.2018	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung. Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
21.06.2018	Mit Kasimir unterwegs von Nazareth nach Beth- lehem. Bildvortrag von Max Huber. Anschliessend Kaffee und Kuchen. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
26.06.2018	Romantische Augenblicke – Klavierkonzert mit Tamara Shpiljuk Tertinaum, Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
Ausblick			
01.07.2018	Schiffahrt auf dem Greifensee Die Frauenvereine Uster laden alle Seniorinnen und Senioren zu einer Schiffahrt ein. Treffpunkt: Schiffsteg in Niederuster. Anmeldung bis 28.6.2018 erforderlich.	14.00– 16.00	Frauenverein Uster 044 994 50 10 info@frauenverein-uster.ch.
18.06.- 22.06.2018	Seniorenferien Lenzerheide – Erholung für Leib und Seele. Halbpension im Hotel Sunstar****. Begleitung D. Messer, Y. Heinrich, B. Ursprung. Anmeldung bis 15.4.2018 erforderlich.		Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
30.09.- 08.10.2018	Ferien 55plus Dornbirn – Kultur, Gemeinschaft, Spass und Ferien. Vollpension im Hotel Krone****. Begleitung B. Spörri, E. Kolb und Team. Anmeldung bis 2.7.2018 erforderlich.		Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

In der «Agenda 60plus» sind sämtliche Veranstaltungen, regelmässigen Treffpunkte, Bildungs-, Bewegungs- und Sportangebote übersichtlich aufgeführt. Diese Angebote sind offen für alle interessierten Seniorinnen und Senioren.

Die «Agenda 60plus» wird von der Fachstelle Alter der Stadt Uster in Zusammenarbeit mit den Organisationen im Altersbereich zweimal jährlich (Mitte Dezember und Juni) herausgegeben. Sie wird im Stadthaus aufgelegt und kann unter www.uster.ch/fachstelle-alter heruntergeladen oder bei der Fachstelle Alter (044 944 74 59) bestellt werden.

Weitere Veranstaltungen: www.usteragenda.ch / www.uster.ch



AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2018

Regelmässige Treffpunkte

Treffpunkt	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Bridge Turniere	Jeden zweiten Montag Zeughausareal	14.00	Senioren-Netz Uster T. Baumgartner 044 940 49 20 www.seniorennetz-uster.ch
Jassen	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
Leseforum	Do 11.1./1.2./15.2./15.3./22.3./5.4. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Zimmer 3	14.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
Mittagstisch für alle	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
Seniorenchor	Jeden zweiten Montag während der Schulzeit Pfungstgemeinde, Gerichtsstr. 8	09.30– 11.00	Senioren-Netz Uster M. Baumgartner 044 942 07 58 www.seniorennetz-uster.ch
Singkreis	Do 18.1./8.2./15.3./19.4./17.5./14.6./5.7./30.8. Leitung Peter Freitag. Mit Kaffee und Kuchen. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.40– 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Spiel-nachmittage	Mi 17.1./31.1./14.2./14.3./28.3./11.4. Mi 9.5./23.5./6.6./20.6./4.7. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Zimmer 2	13.30– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
	Do 11.1./25.1./8.2./8.3./22.3./5.4. Do 3.5./17.5./31.5./14.6./28.6./12.7. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Strick-Treff	Mo 15.1./29.1./12.2./5.3./19.3./16.4. Mo 14.5./28.5./11.6./25.6./9.7. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Sunntigsträff	Jeden Sonntag – offen für alle Café der Wohnsiedlung Kreuz	14.00– 17.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Tanzcafé	Di 16.1./13.2./13.3./10.4./15.5./12.6./10.7. Für Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
Uster Öpfel	Ab Februar. Jeden ersten Dienstag des Monats. Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm.		K. Rohrer 044 940 65 97
Jahrgänger-vereine Uster für Männer	Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm Jahrgänge: 1926–35 1936–45, www.jv36-45.ch 1946–55, www.jgv4655.ch		J. Knuchel 044 941 10 48 R. Eichenberger 044 941 34 33 H.U. Dür 044 941 23 42



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2018

Bildung

Kurs	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Englisch A1	Mo 13.30–15.00 wöchentlich	Freizeittreff Insieme, Freiestr. 29	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A1.1	Mo 10.15–11.45 Mo 15.15–16.45 wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Zeughausareal	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A1.2	Di 08.30–10.00 wöchentlich	Tertianum Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch B1/B2	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 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch Conversation Workshop	Fr 10.00–11.30 14-täglich ab 19.1. Mo 10.00–11.30 14-täglich ab 22.1.	Tertianum, Industriestr. 10 Pro Senectute, Amtsstr. 3	Senioren-Netz Uster W. Langer 043 542 41 92 kurse@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A1	Mi 8.50–10.20 wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 kurse@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A2	Mi 10.30–12.00 wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 kurse@seniorennetz-uster.ch
Spanisch A2	Di 15.00–16.30 wöchentlich	Zeughausareal	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 51 40 kurse@seniorennetz-uster.ch
Computerkurse	Microsoft Office, digitale Fotografie, iPhone, Smartphone ...	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Jasskurs für Fortgeschrittene	Mo 14.00–16.20 8.1./15.1./29.1./ 5.2./12.2.	Tertianum Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45
Musikkurs Die grossen Komponisten	Do 09.30–12.00 wöchentlich ab 5.4. 4 mal	Tertianum Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster W. Langer 043 542 41 92



AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2018

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Aqua-Fitness	Mo 09.00–09.45 Mo 10.00–10.45	Hallenbad Uster	Pro Senectute Kanton Zürich P. Jansen 044 941 42 31
Aqua-Fitness	Do 17.00–18.00	Hallenbad Uster	Verein vivagym M. Straub 079 649 92 72
Aqua-Jogging Laufen im Wasser	Mo 19.00–19.45 Mo 20.15–21.00 Di 20.00–20.45	Stiftung Wagerenhof Asylstr. 24	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Aquawell Wassertraining	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
Easy Dance	Do 14.00–15.00	frjz Freizeit- & Jugend- zentrum, Zürichstr. 30	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Easy Moving Aktiv im Freien	Mi 14.00–15.00	Sportanlage Buchholz vis-à-vis Hallenbad	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Everdance	Bei Auskunft an- fragen	noch offen	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 36
Fit/Gym leicht Frauen	Mo 09.00–10.00 Mo 10.00–11.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Pro Senectute Kanton Zürich K. Maurer 044 941 50 52
Fit/Gym leicht	Mo 10.15–11.15	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstr. 10	Pro Senectute Kanton Zürich M. Koch 044 825 42 19
Fit/Gym leicht Frauen	Di 10.00–11.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Pro Senectute Kanton Zürich K. Maurer 044 941 50 52
Fit/Gym leicht Frauen	Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas	Pro Senectute Kanton Zürich Y. Imboden 044 940 00 45
Fit/Gym leicht Frauen	Mi 09.15–10.15	Pflege im Zentrum, Prix Santé, Neuwiesenstr. 1	Pro Senectute Kanton Zürich K. Maurer 044 941 50 52
Fit/Gym vital Frauen	Do 14.00–15.00	Sporthalle Buchholz	Pro Senectute Kanton Zürich M. Kappeler 044 940 38 21
Fit/Gym vital Männer	Mo 14.00–15.00	Turnhalle Weidli Wermatswilerstr. 88	Pro Senectute Kanton Zürich R. Widmer 044 932 77 85
Fitnessprogramm Fitness mit Pilates	Mo 19.00–20.00 Fr 18.00–19.00	Turnhalle Krämeracker Turnhalle Niederuster	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
Bewegt von Kopf bis Fuss 65+	Mo 18.00–19.00 Di 17.00–18.00	Turnhalle Krämeracker Turnhalle Pünt, Wilstr. 30	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2018

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Internationale Tänze	Mo 14.15–16.15	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstr. 10.	Pro Senectute Kanton Zürich E. Hediger 044 940 73 90
Jonglierkurs	Mo 09.00–10.00 Do 09.00–10.00	filacro Circus Zelt Uster	M. Henzi 076 320 59 70 www.filacro.ch
Osteogym Osteoporosengymnastik	Do 14.15–15.00	Praxis Kometh Florastr. 14	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Rücken Gleichgewicht Rücken Haltung Osteo	Mo 10.30–11.20 Mo 11.30–12.20	frjz Freizeit- & Jugend- zentrum, Zürichstr. 30	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Rückenwell Rückengymnastik	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
Seniorinnenturnen	Di 09.30–10.30	Sporthalle Buchholz Turnhalle Krämeracker alt	Frauenturnverein Uster G. Hanselmann 044 941 79 38
TAI CHI	Do 10.45–11.35	frjz Freizeit- & Jugend- zentrum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 36
Tanzfitness 60+	Mo 15.10–16.00 Mo 16.10–17.00	frjz Freizeit- & Jugend- zentrum, Zürichstr. 30	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Turnen für Männer	Do 19.30–20.30	Turnhalle Pünt Wilstr. 30	Männerturnverein F. Dietrich 044 940 81 28
Turnen 1 Altersturnen	Do 18.00–19.10	Turnhalle D Krämeracker Zürichstr. 31	Männerriege TV Uster R. Rigert 076 315 37 09
Velofahren	Donnerstag	Gemäss Programm www.pszh-sport.ch/ Velofahren	Pro Senectute Kanton Zürich H. Gisler 044 941 39 19
Nordic Walking	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 info@frauenverein-uster.ch
Wandern	Di und Do	Gemäss Programm www.pszh-sport.ch/Wandern	Pro Senectute Kanton Zürich M. Berthoud 044 940 93 25
Wandern	Mittwoch	Halbtages-/Tageswanderung Gemäss Programm www.seniorennetz-uster.ch	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45
Yoga Senioren	Mo Di Do	Bambus, Winterthurerstr. 18b	Yoga Pilates 076 412 65 70