



# AGENDA 60PLUS

JULI – DEZEMBER 2019

## Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
02.07.2019	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Haben Sie Fragen zu Handy, Internet und Co. Freiwillige ExpertInnen helfen Ihnen gerne weiter. Stadt- und Regionalbibliothek Uster	17.00– 18.30	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
03.07.2019	<b>Mittwochs–Musik und Gartenfest</b> Musikalischer Unterhaltung mit der Kantorei Uster. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt- zuerich.ch/az-rosengarten
04.07.2019	<b>Greifensee-Fisch auf dem Tisch</b> Nach dem Besuch beim Berufsfischer in Riedikon werden die frischen Fische in der Naturstation auf dem Feuer zubereitet. Anmeldung erforderlich.	16.00– 20.00	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee- stiftung.ch
07.07.2019	<b>Schiffahrt auf dem Greifensee</b> Die Frauenvereine Uster laden alle Seniorinnen und Senioren zu einer Schiffahrt ein. Treffpunkt: Schiffsteg in Niederuster. Anmeldung bis 27.06.2019 erforderlich.	14.00– 16.00	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch
13.- 14.07.2019	<b>Schweizer Wandernacht</b> Geführte Nachtwanderung von Zürich zum Greifensee. Inkl. Schiffahrt, Frühstück & Führung in der Natur- station Silberweide. Anmeldung erforderlich.	00.00– 09.00	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stif- tung.ch
25.07.2019	<b>Ephraim Kishon: Reisen durch Europa</b> Lesung mit Burkhard Heiland Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
06.08.2019	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Haben Sie Fragen zu Handy, Internet und Co. Freiwillige ExpertInnen helfen Ihnen gerne weiter. Stadt- und Regionalbibliothek Uster	17.00– 18.30	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
07.08.2019	<b>Mittwochs–Musik</b> 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
22.08.2019	<b>Volontärarbeit im Urwald von Ecuador</b> Bildvortrag von Walter Isotton Uster, ehem. Volontär in Ecuador: Interessante Menschen, schöne Landschaften Kaffee und Kuchen. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
26.08.2019	<b>cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch



**AGENDA 60** PLUS JULI – DEZEMBER 2019

**Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren**

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
29.08.2019	<b>Konzert für Flöte und Harfe</b> <b>Franziska Kerler und Stephanie Meitzner</b> Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
01.09.2019	<b>Kunstforum Brunnehof: Vernissage mit Bildern von Thomas Strahlhofer</b> Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	11.00– 13.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
03.09.2019	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Haben Sie Fragen zu Handy, Internet und Co. Freiwillige ExpertInnen helfen Ihnen gerne weiter. Stadt- und Regionalbibliothek Uster	17.00– 18.30	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
04.09.2019	<b>Mittwochs–Musik</b> Musikalisches Unterhaltungsprogramm. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt- zuerich.ch/az-rosengarten
12.09.2019	<b>Erzählcafé «Weisch na?»</b> Erzählen, zuhören, erinnern zum Thema Freizeit, Reisen und Ferien. Stadt- und Regionalbibliothek Uster	09.30– 11.00	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
14.- 15.09.2019	<b>Silberweide-Fest</b> Grosses Fest unter dem Motto «10 Jahre Ranger am Greifensee». Naturstation Silberweide, Mönchaltorf	10.00– 18.00	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee- stiftung.ch
16.09.2019	<b>cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
17.09.2019	<b>Modeschau und Moderverkauf mit Lisa Seniora Mode</b> Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 17.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
17.09.2019	<b>Selbstbestimmt älter sein</b> Ulrich Riester, Pro Senectute und Tony Styger, Lebensspiegel, Andreas Weber Stiftung. 1. Teil Zyklus IG-alternativ-Uster: Das bin ich mir wert. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	17.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
24.09.2019	<b>Klavierkonzert zu vier Händen mit dem Duo Accento</b> Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
24.09.2019	<b>Café Balance – Gesundheit durch körperliche und geistige Mobilität.</b> Vortrag von Dr. med. M. Schlögl. Vorstellung des Bewegungsangebotes Café Balance, Probelektion nach der sehr erfolgreichen Dal- croze-Methode. Stadthaus Uster, Gemeinderatssaal	14.00– 16.00	Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 www.uster.ch



# uster

Wohnstadt am Wasser

## AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

### Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
26.09.2019	<b>Claudio De Bartolo</b> Der sympathische Sänger und musikalische Allrounder ein Ohren- und Augenschmaus für alle. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
28.09.2019	<b>Heckenfrüchte (Kurs)</b> Spaziergang in der Naturstation mit Geschichten zu unseren einheimischen Heckensträuchern. Naturstation Silberweide. Anmeldung erforderlich.	13.00– 15.30	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch
30.09.2019	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> 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
01.10.2019	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Haben Sie Fragen zu Handy, Internet und Co. Freiwillige ExpertInnen helfen Ihnen gerne weiter. Stadt- und Regionalbibliothek Uster	17.00– 18.30	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
02.10.2019	<b>Mittwochs–Musik</b> Musikalische Unterhaltung mit dem Seniorenchor Uster. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt- zuerich.ch/az-rosengarten
10.10.2019	<b>Erzählcafé «Weisch na?»</b> Erzählen, zuhören, erinnern zum Thema Freizeit, Reisen und Ferien. Stadt- und Regionalbibliothek Uster	09.30– 11.00	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
14.10.2019	<b>Film: Deux jours avec mon père</b> (CH 2014, F/D). 2. Teil Zyklus IG-alternativ-Uster: Das bin ich mir wert. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
22.10.2019	<b>Einfach Zürich – Das Zürcher Schaufenster im Landesmuseum.</b> Führung durch die Ausstellung zum Kanton Zürich. Anmeldung nötig. Mitglieder haben Vorrang.	14.00– 15.30	Senioren-Netz Uster Tel. 044 940 15 06 veranstaltungen@senioren- netz-uster.ch
22.10.2019	<b>Ich brauche neue Schuhe – Selbstbewusst vorwärtsschreiten.</b> Lisa Christ, Kabarettistin. 3. Teil Zyklus IG-alternativ-Uster: Das bin ich mir wert. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	17.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
22.10.2019	<b>Gesprächsnachmittag mit Filmregisseur Rolf Lyssy und Buchautorin Nathalie Zeindler</b> Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
24.10.2019	<b>Schuster Martin</b> Der Schauspieler C. Rutgers erzählt theatralisch und begleitet von Klaviermusik die Geschichte des Schusters Martin. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
28.10.2019	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> 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



## AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

### Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
06.11.2019	<b>Mittwochs–Musik</b> Musikalisches Unterhaltungsprogramm. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 <a href="http://www.stadt-zuerich.ch/az-rosengarten">www.stadt-zuerich.ch/az-rosengarten</a>
11.11.2019	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar <a href="mailto:cinedolcevida@qtopia.ch">cinedolcevida@qtopia.ch</a> <a href="http://www.qtopia.ch">www.qtopia.ch</a>
14.11.2019	<b>Erzählcafé «Weisch na?»</b> Erzählen, zuhören, erinnern zum Thema Freizeit, Rei- sen und Ferien. Stadt- und Regionalbibliothek Uster	09.30– 11.00	Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 <a href="http://www.stadtbibliothek-uster.ch">www.stadtbibliothek-uster.ch</a>
17.11.2019	<b>Kunstforum Brunnehof: Vernissage mit Bildern von Hansueli Kaltbrunner</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>
17.11.2019	<b>Lebendiges Totholz (Führung)</b> Über kleine Tiere, ihren versteckten Lebensraum und dessen Bedeutung für den Kreislauf der Natur. Natur- station Silberweide, Mönchaltorf	14.30– 16.00	Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 <a href="mailto:buchung@greifensee-stiftung.ch">buchung@greifensee-stiftung.ch</a>
21.11.2019	<b>Papst Franziskus – Ein Mann seines Wortes</b> Im Film von Wim Wenders (2018; 92 Min.) äussert sich Papst Franziskus zu drängenden Fragen der Zeit. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 <a href="http://www.pfarrei-uster.ch">www.pfarrei-uster.ch</a>
21.11.2019	<b>Info60plus: Wann ist ein Testament sinnvoll?</b> Alexandra Meyer, Pro Senectute Kt. Zürich, informiert über Möglichkeiten und Grenzen selber über das eigene Vermögen zu bestimmen. Stadthofsaal Uster	15.00– 16.30	Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 <a href="http://www.uster.ch">www.uster.ch</a>
21.11.2019	<b>FREITAG Fabrikbesichtigung in Zürich</b> 1993 entwarfen Markus und Daniel Freitag aus ge- brauchten LKW-Planen, Fahrradschläuchen und Auto- gurten die bis heute hypen FREITAG-Taschen. Anmeldung erforderlich. Mitglieder haben Vorrang.	14.00– 15.00	Senioren-Netz Uster Tel. 044 940 15 06 <a href="mailto:veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch">veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch</a>
25.11.2019	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar <a href="mailto:cinedolcevida@qtopia.ch">cinedolcevida@qtopia.ch</a> <a href="http://www.qtopia.ch">www.qtopia.ch</a>
03.12.2019	<b>Konzert der Senioriker Uster</b> Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	15.00	Senioren-Netz Uster P. Wettstein 044 940 66 66 <a href="http://www.seniorennetz-uster.ch">www.seniorennetz-uster.ch</a>
04.12.2019	<b>Mittwochs–Musik</b> Musikalische Unterhaltung mit Peter Korda am Klavier Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 <a href="http://www.stadt-zuerich.ch/az-rosengarten">www.stadt-zuerich.ch/az-rosengarten</a>
09.12.2019	<b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebens- erfahrung.</b> Ab 13.30 Kaffee und Kuchen. Film gemäss Programm. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar <a href="mailto:cinedolcevida@qtopia.ch">cinedolcevida@qtopia.ch</a> <a href="http://www.qtopia.ch">www.qtopia.ch</a>



**AGENDA 60** PLUS JULI – DEZEMBER 2019

**Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren**

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
19.12.2019	<b>Nyffeler Oldies – Evergreens bis Adventliches</b> Mit 30 Instrumenten, Akkordeons, Handharmonikas, Gitarren und Mandolinen spielen die Nyffelers unter Leitung von H. Fröhlich. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 <a href="http://www.refuster.ch">www.refuster.ch</a>
24.12.2019	<b>Ökumenische offene Weihnacht – Heiligabend in Gemeinschaft erleben</b> Alle sind herzlich willkommen. Anmeldung bei den Sekretariaten der beiden Kirchen. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	18.00– 22.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 <a href="http://www.pfarrei-uster.ch">www.pfarrei-uster.ch</a> Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 <a href="http://www.refuster.ch">www.refuster.ch</a>



## AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

### Regelmässige Treffpunkte

Treffpunkt	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
<b>Bridge Turniere</b>	Jeden zweiten Montag. Zeughausareal	13.45	Senioren-Netz Uster T. Baumgartner 044 940 49 20 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Compi-Treff</b>	Jeden ersten Samstag im Monat zu einem bestimmten Thema. Heime Uster, Im Grund, Wagerenstr. 20	08.30– 11.30	Computeria Uster H. Weiss 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
<b>Jassen</b>	Jeden zweiten Dienstag während der Schulzeit. Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekerstr. 15 ab 20.8.	14.00– 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch
<b>KISS Kafi</b>	Sa 6.7./7.9./12.10./2.11./7.12. Mitglieder und Interessierte treffen sich zum Austausch bei Kaffee u. Kuchen. Familienzentrum, Zentralstr. 32 oder Kirchgemeindehaus Kreuz (s. Website)	14.00– 16.00	Genossenschaft KISS Uster 079 705 48 78 mp@kiss-zeit.ch www.kiss-zeit.ch/uster
<b>Kopf-Fitness</b>	Jeden Dienstag. Kopffitness für alle in der Cafeteria im Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, Oberlandstr. 56		Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, J. Graf 044 944 51 00 www.stiftung-lichthof.ch
<b>Kreativ sein</b>	Jeden Montag. Machen Sie mit in der Kreativitätsgruppe in der Cafeteria im Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, Oberlandstr. 56	14.00– 16.00	Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, J. Graf 044 944 51 00 www.stiftung-lichthof.ch
<b>Lesekreis</b>	Mi 11.9. / 13.11. oder Do 19.9. / 14.11. Anmeldung erforderlich. Geschäftsstelle Frauenverein, Seestr. 7	19.30 15.00	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch
<b>Mittagstisch für alle</b>	Jeden Mittwoch während der Schulzeit Beitrag: Fr. 8.00. Anmeldung bis Mo davor 12h. Pfarreizentrum 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 während der Schulzeit. Pfungstgemeinde, Gerichtsstr. 8	09.30– 11.00	Seniorenchor T. Gerosa 044 941 35 88
<b>Singkreis</b>	Do 4.7./29.8./19.9./31.10./21.11./20.12. 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-nachmittag</b>	Mi 3.7./21.8./4.9./18.9./2.10./23.10./30.10. Mi 13.11./27.11./4.12./18.12. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	13.30– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
	Do 27.6./ 11.7./29.8./4.9./26.9./17.10. Do 7.11./21.11./12.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
<b>Strick-Treff für Anfänger und Geübte</b>	Mo 1.7./19.8./2.9./16.9./7.10./21.10. Mo 4.11./18.11./2.12./16.12. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch



## AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

### Regelmässige Treffpunkte

Treffpunkt	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
<b>Tanzcafé</b>	Di 9.7./20.8./10.9./22.10./19.11./10.12. Für Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
<b>Tavolata Zäme ässe</b>	Mi 11.9./16.10./13.11./11.12. Gemeinsames Mittagessen in einem Restaurant in Uster für alle Interessierte. Anmeldung bis Montag davor.	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster S. Angst 044 944 74 59 www.stadt-uster.ch
<b>Trauer- gruppe</b>	Mo 1.7./19.8./2.9./16.9./7.10./ 21.10. Mo 4.11./18.11./2.12./16.12. Leitung B. Spörri. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	19.30– 21.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch
<b>Uster Öpfel</b>	Jeden ersten Dienstag des Monats. Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm.		K. Rohrer 044 940 65 97 www.seniorennetz-uster.ch
<b>Zämegolaufe Stammtisch</b>	Jeden letzten Donnerstag im Monat. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Rest. Stella del Centro, Uschter 77	09.30– 10.30	Zämegolaufe A. Reshad 044 941 82 51 www.zämegolaufe.ch
<b>Jahrgänger- vereine Uster für Männer</b>	Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm Jahrgänge: 1926–35 1936–45, www.jv36-45.ch 1946–55, www.jgv4655.ch 1956–65, www.jgv.5665.ch		K. Frischknecht 044 940 71 75 R. Eichenberger 044 941 34 33 H.U. Dür 044 941 23 42 F. Sharma 044 932 20 50
<b>Selbsthilfe- zentrum</b>	Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Im Werk 1, Uster		Selbsthilfezentrum 044 941 71 00 www.selbst-hilfezentrum-zo.ch

### Freiwillige gesucht!

Viele der Angebote der «Agenda60plus» kommen nur dank der Unterstützung von Freiwilligen zu Stande.

Suchen auch Sie ein sinnvolles freiwilliges Engagement in der Stadt Uster? Interessieren Sie sich für Vereine und Freiwilligenorganisationen? Dann besuchen Sie die Website der Stadt Uster, [www.uster.ch/freiwillig](http://www.uster.ch/freiwillig), oder melden Sie sich bei Silvia Angst von der Fachstelle Alter 044 944 74 59.



# uster

Wohnstadt am Wasser

## AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

### Bildung

Kurs	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Englisch A1</b>	Mi 08.45–10.15 Mi 10.30–12.00 Jeweils wöchentlich	Tertianum, Industriestr. 10 Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch A1.2</b>	Mo 13.30 –15.00 Wöchentlich	Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch A1.3</b>	Mo 10.15–11.45 Di 08.30–10.00 Jeweils wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch A2</b>	Mo 15.15–16.45 Wöchentlich	Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch B2.1</b>	Di 10.15–11.45 Di 13.30–15.00 Jeweils wöchentlich	Tertianum, Industriestr. 10 Frjz, Berchtoldstr. 13	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Englisch Conversation Workshop</b>	Fr 10.00–11.30 Mo 10.30–12.00 Jeweils 14-tägl. Ab 16.8.	Tertianum, Industriestr. 10 Tertianum, Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster W. Langer 043 542 41 92 wolfgang.langer@gmx.ch
<b>Italienisch A1</b>	Di 09.15–10.45 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch A1.3</b>	Mi 08.50–10.20 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Italienisch A2.2</b>	Mi 10.30–12.00 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Spanisch A1 Anfänger</b>	Di 13.30–15.00 Wöchentlich	Selbsthilfezentrum, Werk 1	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Spanisch B1</b>	Di 15.00–16.30 Wöchentlich	Selbsthilfezentrum, Werk 1	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Computerkurse: Windows 10</b>	Mo 08.30–11.30 ab 19.8. Einsteiger(6x) ab 30.9. Aufbau (4x)	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
<b>Textverarbeitung mit Word 2016</b>	auf Anfrage		



# uster

Wohnstadt am Wasser

## AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

### Bildung

Kurs	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Handykurse: iPhone Apple IOS</b>	Mo 08.30-11.30 ab 25.11. Grundlagen (4x)	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
<b>Smartphone (Android)</b>	ab 28.10. Grundlagen (4x)		
<b>Fotobearbeitung mit App; Fotos von Windows 10</b>	Mo 08.30-11.30 ab 24.6. Grundlagen (3x)	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
<b>Jasskurs für Anfänger</b>	Mo 14.00–16.15 4.11./11.11./18.11. 2.12./9.12.	Tertianum Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@hispeed.c
<b>Musikkurs Die grossen Komponisten</b>	Do 09.30–12.00 28.11./5.12. 12.12./19.12	Tertianum Industriestr. 10	Senioren-Netz Uster W. Langer 043 542 41 92 wolfgang.langer@gmx.ch
<b>Atem-Therapie</b>	Fr 6.9./13.9./20.9./ 27.9.	Gemeinschaftsraum Arche Nova Guschstr.	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch



## Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Aqua-Fitness</b>	Mo 09.00–09.45 Mo 10.00–10.45	Hallenbad Buchholz Uster	P. Jansen 044 941 42 31
<b>Aqua-Jogging Laufen im Wasser</b>	Mo 19.00–19.45 Mo 20.15–21.00 Di 19.30–20.15	Stiftung Wagerenhof Asylstr. 24	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
<b>Aquawell Wassertraining</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>Easy Dance</b>	Do 14.00–15.00	frjz Freizeit- & Jugend-zent- rum, 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>Fit/Gym leicht Frauen</b>	Mo 09.00–10.00 Mo 10.00–11.00 Di 10.00–11.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
<b>Fit/Gym leicht</b>	Mo 10.15–11.15	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstr. 10	Pro Senectute Kanton Zürich M. Koch 044 825 42 19
<b>Fit/Gym leicht Frauen</b>	Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas	Y. Imboden 044 940 00 45
<b>Fit/Gym leicht Frauen</b>	Mi 09.15–10.15	Pflege im Zentrum Prix Santé, Neuwiesenstr. 1	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
<b>Fit/Gym vital Frauen</b>	Do 14.00–15.00	Sporthalle Buchholz	Pro Senectute Kanton Zürich M. Kappeler 044 940 38 21
<b>Fit/Gym Männer</b>	Do 15.00–16.00	Sporthalle Buchholz Gymnastikraum	R. Widmer 044 932 77 85
<b>Gymnastik fit in den Tag. Frauen u. Männer</b>	Di 09.00–09.55	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
<b>Gymnastik und Pilates</b>	Fr 18.00–19.00	Turnhalle Niederuster	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
<b>Internationale Tänze</b>	Mo 14.15–16.15	Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstr. 10	E. Hediger 044 940 73 90
<b>Jonglierkurs</b>	Mo 09.00–10.00 Do 09.00–10.00	filacro Circus Zelt Uster Zeughausareal	M. Henzi 076 320 59 70 www.filacro.ch
<b>Klangschalen – wie nutze ich sie</b>	Mi 16.00–17.00 14-täglich	Gruppenkurs, bewegendeART Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35



**AGENDA 60** PLUS JULI – DEZEMBER 2019

**Bewegung und Sport**

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Kletter- und Schnupperkurse 60+</b>	Verschiedene gem www.griffig.com	Kletterhalle Griffig Uster Sportanlage Buchholz	Kletterhalle Griffig 044 515 95 70
<b>Körperfit – Fitnessprogramm 60+</b>	Mo 18.00–19.00	Turnhalle Krämeracker	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
<b>Kraft-Training</b>	täglich	Verschiedene Kraft- und Fitnesscenter	Telefonbuch und Internet
<b>Naturressourcen entdecken</b>	Di 14.00–15.00 14-täglich	Kawamata-Brücke Uster Nur mit Voranmeldung	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
<b>Nordic Walking</b>	Di 09.00–10.30 Mi 18.30–20.00 Do 09.00–10.30	Treffpunkt Stadion Buchholz Anmeldung nicht erforderlich.	Frauenverein Uster 044 994 50 10; 8.00-11.00 info@frauenverein-uster.ch
<b>Osteoporosen-gymnastik</b>	Do 14.15–15.00	Praxis Kometh Florastr. 14	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
<b>Qi Gong</b>	Di 08.45–10.00	bewegendeART Oberlandstr. 102	bewegendeART S. Sembini 076 542 17 31
<b>Taiji Quan</b>	Fr 19.00–20.15 Di 18.00–19.15		
<b>Pilates</b>	Mo 09.00–10.00	Alterswohnhaus Greifensee, Burstwiesenstr. 31	xsundfit C. Amrein 076 582 07 48
<b>Rücken Gleichgewicht Rücken Haltung Osteo</b>	Mo 09.00–09.50 Mo 10.00–10.50	bewegendeArt, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
<b>Rückengymnastik</b>	Di 18.30–19.30 Mi 10.10–11.10	Singsaal Schulhaus Würen, Nänikon	B. Büsser 043 366 56 38
<b>Rückenwell Rückengymnastik</b>	Mo 08.30–09.15 Mo 09.30–10.15 Di 14.00–14.45 Di 18.00–18.45 Do 14.00–14.45 Mo 17.00–17.45	Body Gym, Schulweg 9  Benevita, Neuwiesenstr. 9a	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
<b>Seniorinnenturnen Frauen 3</b>	Di 10.00–11.00	Sporthalle Buchholz	Frauenturnverein Uster G. Hanselmann 044 941 79 38
<b>TAI CHI</b>	Do 10.45–11.35	frjz Freizeit- & Jugend-zent- rum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 36
<b>Tanzfitness 60+</b>	Mo 11.10–12.00 Mo 16.00–16.50	bewegendeArt, Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
<b>Turnen für Männer</b>	Do 19.30–20.30	Turnhalle Hasenbühl	Männerturnverein F. Dietrich 044 940 81 28
<b>Turnen 1 Bewegung im Alter</b>	Do 18.00–19.10	Turnhalle D Krämeracker Zürichstr. 31	Männerriege TV Uster H. Hess 044 940 96 59



**AGENDA 60** PLUS      JULI – DEZEMBER 2019

**Bewegung und Sport**

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Turngruppe Nänikon Frauen</b>	Mo 18.00–19.00	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon	B. Büsser 043 366 56 38
<b>Turnen 60+ Männer Turnen 60+ Frauen Turnen 60+ gemischte Gruppe</b>	Tagsüber, Zeiten noch offen.	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon	H. Nüesch 044 940 24 42
<b>Velofahren</b>	Donnerstag gem. Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich H. Gisler 044 941 39 19
<b>Wandern</b>	Di und Do gem. Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich M. Berthoud 044 940 93 25
<b>Wandern</b>	Mittwoch gem. Programm	Halbtages-/Tageswanderung www.seniorennetz-uster.ch	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45
<b>Yoga Senioren</b>	Mo 13.15 u. 15.00 Do 13.15 Di 16.15 (Stuhl)	bambus, Yoga Pilates Winterthurerstr. 18b	Bambus Yoga Pilates 076 412 65 70
<b>Zämegolaufe</b>	Versch. Parcours in und um Uster.	Programm und Treffpunkte s. www.zämegolaufe.ch	Zämegolaufe A. Reshad 044 941 82 51
<b>Zämegolaufe trotz Rollator und Gehhilfen</b>	Letzter Montag im Monat	Start und Ende: Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, Oberlandstr. 56	Wohn- und Pflegezentrum Lichthof N. Lusser 044 944 51 00

Geschätzte Damen und Herren

Es gibt auch in dieser Ausgabe der «Agenda 60plus» wieder einige neue Angebote zu entdecken....

Lassen Sie sich von den vielfältigen Angeboten inspirieren, probieren Sie auch einmal etwas aus. Die Organisatoren freuen sich über Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.

Die «Agenda 60plus» wird von der Fachstelle Alter der Stadt Uster in Zusammenarbeit mit den Organisationen im Altersbereich zweimal jährlich, im Dezember und 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.

Wir freuen uns, wenn Ihnen die «Agenda 60plus» bei der Suche nach interessanten Veranstaltungen, Kursen und Aktivitäten dienlich ist.

Silvia Angst, Fachstelle Alter, Stadt Uster

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