



AGENDA 60PLUS

JANUAR – JUNI 2020

Veranstaltungen

| Datum | Veranstaltung und Ort | Zeit | Auskunft |
|------------|---|-----------------|---|
| 08.01.2020 | 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/asz-rosengarten |
| 13.01.2020 | cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 |
| | Frühsommer-Ausflug Tagesreise (nicht nur) für Seniorinnen und Senioren. Datum und Ort ab Januar 2020 bei Daniela Messer und Kristina Eberitzsch nachfragen. | | Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch |
| 19.01.2020 | Gefundenes Fressen - Workshop Wir reflektieren, wie sinnvoll Vogelfütterung ist, präsentieren geeignete Futtermischungen und stellen einen Vogelimbiss zusammen. Naturstation Silberweide | 16.00– 20.00 | Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch |
| 23.01.2020 | Der Sketch-Strauss Die besten Sketches der Theatergeschichte. Eine Aufführung der Senioren Bühne Zürich Kath. Pfarreizentrum St. Andreas | 14.00– 16.30 | Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch |
| 27.01.2020 | cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 |
| 28.01.2020 | Klavierkonzert mit Christina Harnisch Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10 | 15.00– 16.00 | Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch |
| 29.01.2020 | Nacht- und Unterwäscheverkauf mit Elisabeth Amman Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10 | 09.30– 11.30 | Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch |
| 01.02.2020 | Heime Uster – Einblicke & Auskünfte Lernen Sie die Heime Uster und ihre Angebote kennen, Führung mit Kaffee & Gipfeli oder Kuchen. 10.00-12.00: Heime Uster Im Grund, Wagerenstr. 20 14.00-16.00: Heime Uster Dietenrain, Dietenrainweg15 | | Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch |
| 02.02.2020 | Schiffahrt und Naturbeobachtungen Tier- und Landschaftsbeobachtungen mit Rangerin, inkl. Schiffahrt, Kaffee und Gipfeli. Anmeldung bis 30.1. | 07.30– 09.30 | Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch |



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2020

Veranstaltungen

| Datum | Veranstaltung und Ort | Zeit | Auskunft |
|------------|--|-----------------|---|
| 05.02.2020 | Mittwochs–Musik Ländlernachmittag mit dem Duo Urchige Tösstaler. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21 | 14.30– 15.30 | Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/asz-rosengarten |
| 06.02.2020 | Info60plus: Sehbehinderungen im Alter Daniel Rey, Zürcher Sehhilfe, informiert über die verschiedenen Sehbeeinträchtigungen und wie diesen wirkungsvoll begegnet werden kann. Stadthofsaal Uster | 15.00– 16.30 | Stadt Uster, Fachstelle Alter 044 944 74 59 www.uster.ch |
| 10.02.2020 | cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 |
| 13.02.2020 | Müsterli us em Pfarramt Erlebnisbericht von Mirjam Levi, Pfarrerin. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 14.00– 16.30 | Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch |
| 24.02.2020 | cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 |
| 27.02.2020 | Melodien für die russische Seele Olga Papikian & Simon Nasasi Gesang und Klavier Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10 | 15.00– 16.00 | Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch |
| 28.02.2020 | Flughafen Zürich – Führung und Rundfahrt Während 1½ Stunden befinden wir uns im Flughafen Zürich und während 1 Std. auf der Rundfahrt. Anmeldung nötig. Mitglieder haben Vorrang. | 12.10– 16.00 | Senioren-Netz Uster Tel. 044 940 15 06 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch |
| 29.02.2020 | Elvis Konzert mit Marcus C. King, The Swiss Elvis Heime Uster Dietenrain, Dietenrainweg 15 | 14.30– 15.30 | Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch |
| 03.03.2020 | Wie funktioniert eigentlich...? Haben Sie Fragen zu Handy, Internet und Co. Freiwillige ExpertInnen helfen Ihnen gerne weiter. Jeden Dienstag von 3.3. bis 30.6.2020 in der Stadt- und Regionalbibliothek Uster | 17.00– 18.30 | Stadt- und Regionalbibliothek 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch |
| 04.03.2020 | Mittwochs–Musik Musikalisches Unterhaltungsprogramm. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21 | 14.30– 15.30 | Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/asz-rosengarten |
| 08.03.2020 | Grosselternitag: Kugeln für mehr Artenvielfalt Schnell und einfach herzustellen. Gross und klein basteln gemeinsam Samenkugeln. Naturstation Silberweide. Anmeldung erforderlich. | 13.00– 15.30 | Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch |
| 09.03.2020 | cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 2020

Veranstaltungen

| Datum | Veranstaltung und Ort | Zeit | Auskunft |
|--------------------------|---|-----------------|---|
| 14.03.2020 | Modeschau und Moderverkauf mit Lisa Seniora Mode Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10 | 15.00– 17.00 | Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch |
| 17.03.2020 | Frühlingsklänge aus Russland mit dem EXPROMT Quartett Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10 | 15.00– 16.00 | Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch |
| 19.03.2020 | Die Oberländer Vielharmoniker Bunte Orchestermusik und Poesie zum Frühlingsbeginn Kath. Pfarreizentrum St. Andreas | 14.00– 16.30 | Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch |
| 25.03.2020 26.03.2020 | Schmetterlinge Vortrag mit Bildern des Naturfotografen Felix Schelling. 25.3.: Heime Uster, Dietenrain, Dietenrainweg 15 26.3.: Heime Uster, Im Grund, Wagerenstr. 20 | 14.30– 15.30 | Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch |
| 30.03.2020 | cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 |
| 01.04.2020 | Mittwochs–Musik Bekannte Evergreens mit Brigitte Chiozza am Klavier. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21 | 14.30– 15.30 | Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt- zuerich.ch/asz-rosengarten |
| 01.04.2020 | Ranger-Lügentour Unglaubliche Geschichten aus der Tier- und Pflanzenwelt, teils kunstvoll erlogen, teils tatsächlich wahr. Anmeldung bis 30.3 | 14.30– 16.00 | Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee- stiftung.ch |
| 02.04.2020 | Tierreichtum in Uganda und Tansania Bildvortrag von Silvia Trüssel, Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 14.00– 16.30 | Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch |
| 06.04.2020 | Schuhe- und Wäscheverkauf für Seniorinnen und Senioren Heime Uster Dietenrain, Dietenrainweg 15 | 13.00– 16.00 | Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch |
| 09.04.2020 | Heime Uster – Osterkonzerte Im Grund: Mit dem Flötisten Beato-José Neurohr Dietenrain: Lateinamerikanische Musik mit M. Ramirez | 14.30– 15.30 | Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch |
| 13.04.2020 | cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 |
| 27.04.2020 | cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 |
| 28.04.2020 | Wien, Wien, nur du allein Konzert mit Elena Fastovski Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10 | 15.00– 16.00 | Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch |



AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2020

Veranstaltungen

| Datum | Veranstaltung und Ort | Zeit | Auskunft |
|------------|--|-----------------|--|
| 06.05.2020 | Mobil sein & mobil bleiben Praktische Tipps von Experten zur Bedienung des Ticketautomaten, zur Sicherheit im öffentlichen Verkehr und auf der Strasse. Information und Anmeldung contact@zvv.ch oder 0848 988 988 | 13.30– 17.00 | ZVV Zürcher Verkehrsverbund 0848 988 988 www.zvv.ch |
| 06.05.2020 | Mittwochs–Musik Bekannte Melodien zum Mitsingen mit Marcel Schlapp am Akkordeon. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. | 14.30– 15.30 | Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/asz-rosengarten |
| 09.05.2020 | Wild und gesund – Kräuterkurs Streifzug durch die Naturstation mit Phytopraktikerin Andrea Fürer. Inkl. köstliche Wildkräuter-Häppchen. Anmeldung bis 1.5. | 09.00– 12.00 | Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch |
| 10.05.2020 | Heime Uster – Konzerte zum Muttertag Im Grund: Mit der Pianistin Tatjana Schaumova Im Dietenrain: Mit dem Trio Melodia | 14.30– 15.30 | Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch |
| 11.05.2020 | cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 |
| 12.05.2020 | FernHeimWeh – Lesung mit Heidi Züger Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10 | 15.00– 16.00 | Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch |
| 14.05.2020 | Im Alter das Richtige tun - Selbstbestimmt leben bis zuletzt Regula Hartmann, Caritas Zürich, erläutert Schritte und Materialien, für sich selbst vorzusorgen. Anmeldung erforderlich. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas | 13.30– 17.00 | Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch |
| 15.05.2020 | Oerlikon, ein Stadtquartier im Wandel Wanderung mit Hans Keller durch alte und neue Quartiere von Oerlikon. Entwicklung des Stadtquartiers Anmeldung erforderlich. Mitglieder haben Vorrang. | 14.00– 16.00 | Senioren-Netz Uster Tel. 044 940 15 06 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch |
| 20.05.2020 | Schuhverkauf mit Peter Schibler Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10 | 09.30– 11.30 | Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch |
| 23.05.2020 | Heime Uster – Konzerte der Kavalleriemusik 14.00-14.45: Im Grund, Wagerenstr. 20 15.15-16.00: Dietenrain, Dietenrainweg 15 | | Heime Uster 044 905 11 11 www.heime-uster.ch |
| 25.05.2020 | cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 |
| 03.06.2020 | Mittwochs–Musik Sanfte Klänge auf der Marimba mit M. Leuenberger. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21 | 14.30– 15.30 | Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/asz-rosengarten |



AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2020

Veranstaltungen

| Datum | Veranstaltung und Ort | Zeit | Auskunft |
|------------------------|---|-----------------|--|
| 05.06.2020 | Fabelhafter Märchenabend Ein stimmungsvoller Geschichten-Abend für Erwachsene in bezauberndem Ambiente. Anmeldung bis 1.6. | 19.00– 20.30 | Greifensee-Stiftung 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch |
| 09.06.2020 | Konzert der Senioriker Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 15.00 | Senioren-Netz Uster P. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch |
| 15.06.2020 | cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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 |
| 16.06.2020 | Röstigraben – Vortrag mit Barbara Wernli Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10 | 15.00– 16.00 | Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch |
| 17.06. + 24.06.2020 | Docupass-Workshop Von der Patientenverfügung bis zum Vorsorgeauftrag erhalten Sie wertvolle Informationen in der Anwendung dieses Vorsorgedossiers. Anmeldung erforderlich. Pro Senectute Kanton Zürich, Amtsstrasse 3 | 14.00– 16.00 | Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 53 40 www.pszh.ch |
| 18.06.2020 | Eindrücke von der Armenienreise Bildvortrag von Monika Bünler, Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 14.00– 16.30 | Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch |

Ausblick

| | | | |
|-----------------------|--|-----------------|--|
| 05.07.2020 | Schiffahrt auf dem Greifensee Die Frauenvereine Uster laden alle Seniorinnen und Senioren zu einer Schiffahrt ein. Treffpunkt: Schiffsteg in Niederuster. Anmeldung bis 26.06.2020 erforderlich. | 14.00– 16.00 | Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch |
| 11.07.- 19.07.2020 | Sommerferien 55+ in Schlanders im Südtirol Kultur, Gemeinschaft, Ausflüge, Spass und Feiern. Halbpension im Hotel schwarzer Widder. Begleitung und Auskunft bei Beatrice Spörri, Ref. Kirche. | | Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch |



Regelmässige Treffpunkte

| Treffpunkt | Daten und Ort | Zeit | Auskunft |
|---|---|-----------------|--|
| ALZ Gipfel-treffen | Jeden Dienstag. Treffpunkt für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten in Wetzikon. Diskutieren, philosophieren, rätseln, sich erinnern. | 08.30– 11.30 | Alzheimer Zürich I. Leuenberger 044 972 10 11 www.alz-zuerich.ch |
| Bridge Turniere | Jeden zweiten Montag ab 6.1. Zeughausareal | 14.00 | Senioren-Netz Uster T. Baumgartner 044 940 49 20 www.seniorennetz-uster.ch |
| Compi-Treff | Jeden ersten Samstag im Monat zu einem bestimmten Thema ab 1.2. Heime Uster, Im Grund, Wagerenstr. 20 | 08.30– 11.30 | Computeria Uster H. Weiss 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch |
| Jassen | Jeden zweiten Dienstag während der Schulzeit. Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekerstr. 15 ab 7.1. | 14.00– 16.00 | Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch |
| KISS Kafi | Sa 4.1./8.2./14.3./2.5./6.6. Mitglieder und Interessierte treffen sich zum Austausch bei Kaffee u. Kuchen im Familienzentrum, Zentralstr. 32 (Ort in Agenda von AvU prüfen) | 14.00– 16.00 | Genossenschaft KISS Uster 079 705 48 78 mp@kiss-zeit.ch www.kiss-zeit.ch/uster |
| Kreativ sein | Jeden Montag. Machen Sie mit in der Kreativitätsgruppe, Cafeteria, Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, Oberlandstr. 56, Anmeldung erf. | 14.30– 16.00 | Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, J. Graf 044 944 51 00 www.stiftung-lichthof.ch |
| Lesekreis | Mittwoch-Abend oder Donnerstag-Nachmittag. Termine ab Ende Januar bekannt. Auskunft bei Geschäftsstelle Frauenverein, Seestr. 7 | 19.30 15.00 | Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch |
| Mittagstisch für alle | 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 |
| Seniorenchor | Jeden zweiten Montag während der Schulzeit. Pfungstgemeinde, Gerichtsstr. 8 | 09.30– 11.00 | Seniorenchor T. Gerosa 044 941 35 88 www.seniorennetz-uster.ch |
| Singkreis | Do 16.1./6.2./5.3./26.3./7.5./11.6./2.7. Leitung Peter Freitag. Mit Kaffee und Kuchen. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 14.30– 16.15 | Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch |
| Spiel-nachmittag | Mi 15.1./29.1./12.2./4.3./11.3./25.3./8.4./29.4. Mi 6.5./20.5./3.6./10.6./1.7./8.7./19.8. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas | 13.30– 16.30 | Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch |
| | Do 9.1./23.1./6.2./20.2./5.3./19.3./9.4./30.4. Do 14.5./28.5./11.6./25.6./9.7./27.8. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 13.30– 16.30 | Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch |
| Strick-Treff für Anfänger und Geübte | Mo 13.1./27.1./10.2./2.3./16.3./6.4. Mo 4.5./18.5./8.6./22.6./6.7./17.8. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 14.00– 16.00 | Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch |



Regelmässige Treffpunkte

| Treffpunkt | Daten und Ort | Zeit | Auskunft |
|---|--|-----------------|---|
| Tanzcafé | Di 14.1./4.2./3.3./7.4./5.5./2.6./7.7./18.8. Für Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 14.30– 16.30 | Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch |
| Tavolata – zusammen essen | Mi 22.1./26.2./18.3./22.4./20.5./17.6. 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 |
| Trauer- gruppe | Mo 13.1./27.1./10.2./2.3./16.3./6.4. Mo 4.5./18.5./8.6./22.6./6.7./17.8. Leitung B. Spörri. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 19.30– 21.30 | Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 15 www.refuster.ch |
| Uster Öpfel | Jeden ersten Dienstag des Monats. Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm. | | K. Rohrer 044 940 65 97 www.seniorennetz-uster.ch |
| Zämegolaufe Stammtisch | 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 |
| Jahrgänger- vereine Uster für Männer | Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm Jahrgänge: 1926–35 1936–45, www.jv36-45.ch 1946–55, www.jgv4655.ch 1956–65, www.jgv5665.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 |
| Selbsthilfe- zentrum | Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Im Werk 1, Uster | | Selbsthilfezentrum 044 941 71 00 www.selbst-hilfezentrum-zo.ch |
| Verein vivagym | Bewegung, Ausflüge, kulturelle und gesellige Aktivitäten gemäss Programm für Mitglieder und Interessierte. | | Verein vivagym O. Schett 044 941 31 43 www.vivagym.ch |

FREIWILLIGE GESUCHT

Viele der Angebote der «Agenda60plus» sind nur dank der Unterstützung von Freiwilligen möglich.

Suchen auch Sie ein sinnvolles freiwilliges Engagement in der Stadt Uster? Interessieren Sie sich für die Mitarbeit in Vereinen und Freiwilligenorganisationen? Dann besuchen Sie die Website der Stadt Uster, 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 JANUAR – JUNI 2020

Bildung

| Kurs | Zeit | Programm und Ort | Auskunft und Anmeldung |
|--|---|---|---|
| Englisch A1.2 | Mo 13.30 –15.00 Mi 09.00 –10.30 Jeweils wöchentlich | Pfingstgemeinde, Gerichtstr. 8 Tertianum, Industriestr. 10 | Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch |
| Englisch A1.4 | Mo 10.15–11.45 Wöchentlich | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch |
| Englisch A1.5 | Di 08.30–10.40 Wöchentlich | Tertianum, Industriestr. 10 | Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch |
| Englisch A2.1 | Mo 15.15–16.45 Wöchentlich | Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8 | Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch |
| Englisch B2.2 | Mo 08.30–10.00 Di 10.15–11.45 Jeweils wöchentlich | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Tertianum, Industriestr. 10 | Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch |
| Englisch Conversation Workshop | Fr 10.00–11.30 Mo 10.30–12.00 Jeweils 14-tägl. Ab 07.02. | Tertianum, Industriestr. 10 Tertianum, Industriestr. 10 | Senioren-Netz Uster W. Langer 043 542 41 92 wolfgang.langer@gmx.ch |
| Englisch Ferien- vorbereitungskurs 1 und 2 | Mi 10.30–12.00 Wöchentlich 15.1.-1.4. / 29.4.-2.7. | Tertianum, Industriestr. 10 | Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch |
| Italienisch A2.1 | 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 |
| Italienisch A2.2 | 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 |
| Italienisch Ferien- vorbereitungskurs 1 und 2 | Di 08.50–10.20 Wöchentlich 14.1.-31.3. / 28.4.-1.7. | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch |
| Spanisch A1.3 Anfänger | Di 13.30–15.00 Wöchentlich | Selbsthilfezentrum, Werk 1 | Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch |
| Spanisch B1.3 | Di 15.00–16.30 Wöchentlich | Selbsthilfezentrum, Werk 1 | Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch |



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JANUAR – JUNI 2020

Bildung

| Kurs | Zeit | Ort | Auskunft und Anmeldung |
|--|---|--|---|
| Computerkurse: Windows 10 | Mo 08.30-11.30 ab 6.1. Einsteiger (6x) ab 17.2. Aufbau (4x) | Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 | Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch |
| Textverarbeitung mit Word 2019 | Mo 08.30-11.30 Ab 16.3. Grundlagen (4x) | | |
| Handykurse: Smartphone Android | Mo 08.30-11.30 Ab 20.4. oder ab 15.6. Grundlagen (je 4x) | Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 | Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch |
| iPhone Apple IOS | Auf Anfrage | | |
| Fotobearbeitung mit App; Fotos von Windows 10 | Mo 08.30-11.30 ab 18.5. Grundlagen (3x) | Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20 | Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch |
| Jasskurs für Anfänger | Mo 14.00–16.15 8.1./15.1./29.1. 5.2./12.2. | Tertianum, Industriestr. 10 | Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@hispeed.ch |
| Musikkurs Die grossen Komponisten | Do 09.30–12.00 19.3./26.3. 2.4./9.4. | Tertianum, Industriestr. 10 G. da Palestrina / G. Gabrieli C. Monteverdi / H. Schütz | Senioren-Netz Uster W. Langer 043 542 41 92 wolfgang.langer@gmx.ch |
| Stricken, Häkeln, Nähen | Do 14.00–16.30 | Arbeiten an eigenen Projekten mit fachlicher Unterstützung und Anleitung. Feldhofstr. 32 | Kleidermacherei M. Spohn 044 942 63 39 www.kleidermacherei.ch |



Bewegung und Sport

| Angebot | Zeit | Ort | Auskunft und Anmeldung |
|--|--|--|--|
| Aqua-Fitness | Mo 09.00–09.45 Mo 10.00–10.45 | Hallenbad Buchholz Uster | P. Jansen 044 941 42 31 |
| Aqua-Jogging Laufen im Wasser | 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 |
| 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 |
| Beweglichkeit und Kraft zur Sturzprävention | Mo 09.00–10.00 Mo 10.00–11.00 Di 09.00–10.00 Di 10.00–11.00 Mo 18.00–19.00 | Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz Turnhalle Krämeracker | Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52 |
| Café Balance – Dalcroze Rhythmikkurs | Di 14.00–15.00 | Stadthaus Uster, Bahnhofstr. 17 | Seniorenrhythmik E. Alder 079 352 94 20 |
| 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 | Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00 | frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, Zürichstr. 30 | Claudia Jenny 079 658 75 17 |
| 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 14.00–15.00 Di 15.00–16.00 | Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas | Vitaswiss Y. Imboden 044 940 00 45 |
| Fit/Gym vital Frauen | Do 14.00–15.00 | Sporthalle Buchholz | Pro Senectute Kanton Zürich M. Kappeler 044 940 38 21 |
| Fit/Gym Männer | Do 15.00–16.00 | Sporthalle Buchholz Gymnastikraum | R. Widmer 044 932 77 85 |
| Gymnastik und Pilates | Fr 18.00–19.00 | Turnhalle Niederuster | Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52 |
| Internationale Tänze | Mo 14.15–16.15 | Alterssiedlung Rehbühl Rehbühlstr. 10 | E. Hediger 044 940 73 90 |
| Jonglierkurs | Auf Anfrage | filacro Circus Zelt Uster Zeughausareal | M. Henzi 076 320 59 70 www.filacro.ch |
| Klangschalen – wie nutze ich sie | Mi 16.00–17.00 14-täglich | Gruppenkurs, bewegendeART Oberlandstr. 102 | Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35 |



Bewegung und Sport

| Angebot | Zeit | Ort | Auskunft und Anmeldung |
|--|--|--|---|
| Kletter- und Schnupperkurse 60+ | Verschiedene www.griffig.com | Kletterhalle Griffig Uster Sportanlage Buchholz | Kletterhalle Griffig 044 515 95 70 |
| Körperfit – Fitnessprogramm 60+ | Mo 19.00-20.00 | Turnhalle Krämeracker | Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52 |
| Kraft-Training | täglich | Verschiedene Kraft- und Fitnesscenter | Telefonbuch und Internet |
| Naturcoaching | Mi 14.00–15.00 14-täglich | Kawamata-Brücke Uster Nur mit Voranmeldung | Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35 |
| Nordic Walking | 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 morgens info@frauenverein-uster.ch |
| Osteogym – Osteoporosegymnastik | Do 15.15–16.00 | frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30 | Rheumaliga Zürich 044 405 45 55 |
| Qi Gong | Di 08.45–10.00 Fr 19.00–20.15 | Praxis für chinesische Medizin Oberlandstr. 102 | S. Sembinelli 076 542 17 31 |
| Taiji Quan | Di 18.00–19.15 | | |
| Rücken Gleichgewicht Rücken Haltung | Mo 08.50–09.50 Mo 10.00–11.00 Mi 10.00–11.00 | bewegendeArt, Oberlandstr. 102 | Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35 |
| Rückengymnastik | Di 18.30–19.30 Mi 10.10–11.10 | Singsaal Schulhaus Würen, Nänikon | B. Büsser 043 366 56 38 |
| Rückenwell Rückengymnastik | 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 |
| Seniorinnen-Turnen | Di 10.00–11.00 | Sporthalle Buchholz | Frauenturnverein Uster G. Hanselmann 044 941 79 38 |
| TAI CHI | Do 10.45–11.35 | frjz Freizeit- & Jugendzentrum, Zürichstr. 30 | Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 36 |
| Tanzfitness 60+ | Mo 11.10–12.10 Mo 16.00–17.00 | bewegendeArt, Oberlandstr. 102 | Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35 |
| Turnen für Männer | Do 19.30–20.30 | Turnhalle Hasenbühl | Männerturnverein F. Dietrich 044 940 81 28 |
| Turnen 1 Bewegung im Alter | Do 18.00–19.10 | Turnhalle D Krämeracker Zürichstr. 31 | Männerriege TV Uster H. Hess 044 940 96 59 |



Bewegung und Sport

| Angebot | Zeit | Ort | Auskunft und Anmeldung |
|--|--|---|--|
| Turngruppe Nänikon Frauen | Mo 18.00–19.00 | Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon | B. Büsser 043 366 56 38 |
| Turnen 60+ Männer Frauen Gemischte Gruppe | Di 09.10–10.10 Di 15.30–16.30 Do 10.15–11.15 | Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon | H. Nüesch 044 940 24 42 |
| Velofahren | Donnerstag gem. Programm | www.pszh.ch unter Sport und Bildung | Pro Senectute Kanton Zürich H. Gisler 044 941 39 19 |
| Wandern | Di und Do gem. Programm | www.pszh.ch unter Sport und Bildung | Pro Senectute Kanton Zürich M. Berthoud 044 940 93 25 |
| Wandern | Mittwoch gem. Programm | Halbtages-/Tageswanderung www.seniorennetz-uster.ch | Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45 |
| Yoga Senioren | Mo 13.15 / 15.00 Di 16.15 (Stuhl) Do 13.15 Mo 17.15 | bambus, Yoga Pilates Winterthurerstr. 18b Impuls, Waldastr. 1, Nänikon | Bambus Yoga Pilates 076 412 65 70 www.ingridyoga.ch I. Krauss 076 346 45 22 |
| Zämegolaufe | Versch. Parcours in und um Uster. | Programm und Treffpunkte s. www.zämegolaufe.ch | Zämegolaufe A. Reshad 044 941 82 51 |
| Zämegolaufe trotz Rollator und Gehhilfen | Letzter Montag im Monat | Start und Ende: Wohn- und Pflegezentrum Lichthof, Oberlandstr. 56 | Wohn- und Pflegezentrum Lichthof N. Lusser 044 944 51 00 |

Liebe Seniorinnen und Senioren

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 Neues 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 jeweils im 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.

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 / www.uster.ch

Stadt Uster Abteilung Gesundheit Fachstelle Alter Bahnhofstrasse 17 8610 Uster silvia.angst@uster.ch 044 944 74 59