



AGENDA 60PLUS

JANUAR – JULI 2022

Die Angebote werden jeweils gemäss den aktuellen Corona-Schutzbestimmungen des BAG durchgeführt. Die verschiedenen Organisationen freuen sich auf Ihre Teilnahme und beantworten gerne Ihre Fragen.

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
17.01.2022	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
19.01.2022	Nacht- und Unterwäscheverkauf mit E. Ammann Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	09.30– 11.30	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
20.01.2022	Kultur und Kaffee Die Schulklasse 5B aus dem Pünt zu Besuch Die Kinder erzählen aus dem Schulalltag und sind auf Ihre Schulgeschichten gespannt. Gemeinsam Zvieri essen und Lieder singen. Röm.-Kath. Pfarrei St. Andreas.	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
20.01.2022	Geheimnisse im Regenwald Regenwaldshow mit Dr. St. Rother Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
25.01.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computera Uster helfen kostenlos bei Ihren Fragen und Problemen rund um die digitale Welt (Smartphone, Laptop, Internet usw.) Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00– 18.00	Stadtbibliothek Uster M. Eberhard 077 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
31.01.2022	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
12.02.2022	Naturstation Silberweide – Weiden schneiden Willkommen sind alle, die Lust haben, uns zu unterstützen und ein paar Stunden an der frischen Luft zu arbeiten. Warme Getränke und ein Zvieri werden offeriert. Anmeldung erforderlich.	13.00– 16.30	Naturstation Silberweide 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch
14.02.2022	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevita@qtopia.ch www.qtopia.ch
15.02.2022	Weisse Nächte – Klavierkonzert mit Aglaya Zinchenko Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
17.02.2022	Kultur und Kaffee Albert Anker 1831–1910 Bilder, die in uns ein Gefühl der Heimat wecken. Eine Reise in die Vergangenheit mit Max Huber. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
17.02.2022	Feuerwehr Uster Besichtigung des neuen Feuerwehrgebäudes. Anmeldung erforderlich.	14.00	Senioren-Netz Uster 044 940 15 06 veranstaltungen@senioren- netz-uster.ch
22.02.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computeria Uster helfen kostenlos bei Ihren Fragen und Problemen rund um die digitale Welt (Smartphone, Laptop, Internet usw.) Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00– 18.00	Stadtbibliothek Uster M. Eberhard 077 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
28.02.2022	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuel- len Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch er- sichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
10.03.2022	Frühlingsklänge aus Russland Konzert mit dem EXPROMPT-Quartett Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
14.03.2022	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuel- len Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch er- sichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
17.03.2022	Kultur und Kaffee Frühlingsmusik mit den Vielharmonikern Eine musikalische Reise mit Poesie, gestaltet durch die bekannten Oberländer Vielharmonikern. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00– 16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
22.03.2022	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
28.03.2022	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuel- len Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch er- sichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
29.03.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computeria Uster helfen kostenlos bei Ihren Fragen und Problemen rund um die digitale Welt (Smartphone, Laptop, Internet usw.) Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00– 18.00	Stadtbibliothek Uster M. Eberhard 077 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
07.04.2022	Kontroll-Aktion für Rollatoren und Gehhilfen Sicherheitsüberprüfung durch Fachperson inklusive kleinerer Reparaturen vor Ort. Im Zentrum der Spitex Uster, neu an der Wagerenstrasse 45 (statt 20)	14.00– 16.00	Spitex Uster 044 905 70 80

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
09.04.2022	Wild und gesund - Frühlingskräuter Die Natur bietet im Frühling schmackhafte Pflanzen an, die uns nach dem Winter guttun. Spaziergang mit Phytopraktikerin Andrea Fürer. Mit kurzen Blumengeschichten und köstlichen Häppchen. Anmeldung erforderlich.	09.00–12.00	Naturstation Silberweide 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch Kosten CHF 55
11.04.2022	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
17.04.2022	Kultur und Kaffee Geschichten und Melodien, die das Herz verzaubern mit Robert Metzger und Beatrice Spörri. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00–16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
25.04.2022	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
26.04.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computera Uster helfen kostenlos bei Ihren Fragen und Problemen rund um die digitale Welt (Smartphone, Laptop, Internet usw.) Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00–18.00	Stadtbibliothek Uster M. Eberhard 077 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
26.04.2022	Rhabarbera – Konzert für Flöte und Klavier Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00–16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
05.05.2022	Zoo Zürich – Führung durch die Masoala-Halle Treffpunkt Bahnhof Uster 12.40 Uhr. Anmeldung erforderlich.	12.40	Senioren-Netz Uster 044 940 15 06 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch
12.05.2022	Kultur und Kaffee Bingo – ein vergnügliches Spiel! Gemeinsam spielen und Spass haben. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00–16.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch
16.05.2022	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
17.05.2022	Genüsslich – Lesung mit Heidi Züger Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00–16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
21.05.–28.05.2022	Ferien 55+ in Interlaken Gemeinsam Frei-Zeit verbringen und geniessen im Hotel Zentrum Artos in Interlaken. Begleitung B. Spörri und Team. Anmeldung erforderlich.		Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

Veranstaltungen

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
30.05.2022	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
31.05.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computera Uster helfen kostenlos bei Ihren Fragen und Problemen rund um die digitale Welt (Smartphone, Laptop, Internet usw.) Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00–18.00	Stadtbibliothek Uster M. Eberhard 077 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
13.06.2022	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Das Filmprogramm und die aktuellen Corona-Massnahmen sind auf www.qtopia.ch ersichtlich. Öffnet 14 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistr. 2	14.30	qtopia kino+bar cinedolcevida@qtopia.ch www.qtopia.ch
14.06.2022	Bretagne – Das Land am Meer Vortrag mit Jörg F. Schuler Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00–16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
14.06.2022	Konzert der Senioriker Uster Reformierte Kirche Uster	15.00	Senioren-Netz Uster A. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch
22.06.2022	Schuhverkauf mit Peter Schibler Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	09.30–11.30	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
28.06.2022	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Mitarbeiter der Computera Uster helfen kostenlos bei Ihren Fragen und Problemen rund um die digitale Welt. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00–18.00	Stadtbibliothek Uster M. Eberhard 077 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
03.07.2022	Schiffahrt auf dem Greifensee Die Frauenvereine Uster laden alle Seniorinnen und Senioren zu einer Schiffahrt ein. Es gelten die dann gültigen Schutzbestimmungen des BAG. Anmeldung erforderlich.	14.00–16.00	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8–11h info@frauenverein-uster.ch
13.07.2022	Blütenduft - Sommerkräuter Streifzug durch die Naturstation mit Phytopraktikerin Andrea Fürer. Sie erfahren, wie Kräuter im Alltag genutzt werden und im Anschluss stellen Sie mit einfachen Mitteln ein kleines Produkt her. Anmeldung erf.	17.30–20.30	Naturstation Silberweide 044 942 18 74 buchung@greifensee-stiftung.ch Kosten CHF 55
16.07.2022	Kultur und Kaffee Mit dem Jäger auf der Pirsch... Wer lebt in unseren Wäldern? Was ist die Aufgabe eines Jägers und wie steht er zum Lebewesen Tier? Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00–16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Treffpunkte	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Digital fit bleiben	Informationen und Tipps zu aktuellen Themen rund um Handy, PC, Tablet und Internet. Jeweils an einem Samstagmorgen. Programm siehe www.computeria-uster.ch .	08.30–11.30	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Kafi Zeitgut	Sa 8.1./5.2./12.3./2.4./7.5./4.6./2.7. Mitglieder und Interessierte treffen sich zum Austausch bei Kafi und Kuchen im Familienzentrum, Zentralstr. 32 (Ort in Agenda AvU prüfen)	14.00–16.00	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 www.zeitgut-uster.ch
Zämegolaufe Stammtisch	Jeweils am zweiten Donnerstag im Monat. Alle Mitglieder und am Angebot Zämegolaufe Interessierte sind herzlich willkommen. Rest. Stella del Centro, Uschter 77	09.30–10.30	Zämegolaufe N. Wüthrich 044 463 80 58 www.zämegolaufe.ch/uster
Mittagstisch für alle	Mi 5.1./19.1./2.2./16.2./9.3./23.3./6.4. Mi 4.5./18.5./1.6./15.6./29.6./13.7. Gemeinsames Mittagessen im Pfarreizentrum St. Andreas. Alle sind willkommen. Beitrag Fr. 8.00. Anmeldung bis 12h Mo davor. Neuwiesenstr. 17	12.15	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 www.pfarrei-uster.ch
Tavolata – zusammen essen	Mi 26.1./23.2./23.3./20.4./25.5./22.6. Mittagessen in einem Restaurant in Uster für alle interessierten Seniorinnen und Senioren. Anmeldung jeweils bis Montag davor.	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster S. Angst 044 944 74 59 www.stadt-uster.ch
ALZ Gipfel-treffen	Jeden Dienstag. Treffpunkt für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten in Wetzikon. Diskutieren, philosophieren, rätseln, sich erinnern. Kosten 50 Fr. plus Mittagessen.	11.30–16.30	Alzheimer Zürich I. Leuenberger 044 972 10 11 www.alz-zuerich.ch
Café Treffpunkt Erde	Von Montag bis Freitag ausser Schulferien. Bei warmen Wetter draussen. Caféhausbestuhlung. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	09.00–12.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Trauercafé	Mo 3.1./17.1./31.1./14.2./7.3./21.3./4.4. Mo 11.4./2.5./16.5./13.6./27.6./11.7. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Leitung Beatrice Spörri, Sozialdiakonin Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	19.30–21.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Selbsthilfe-gruppen	Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Selbsthilfezentrum. Im Werk 1, Uster		Selbsthilfezentrum 044 941 71 00 www.selbsthilfezentrum-zo.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Aktivitäten	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Bridge Turniere	Informationen zur Durchführung erhalten Sie beim Senioren-Netz Uster.		Senioren-Netz Uster T. Baumgartner 044 940 49 20 www.seniorennetz-uster.ch
Jassen	Jeden zweiten Dienstag während der Schulzeit. Ab 11.1.2022 Café Alterssiedlung Kreuz, Apothekerstr. 15	14.00– 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 www.seniorennetz-uster.ch
Spiel-nachmittag	Mi 5.1./19.1./2.2./16.2./9.3./23.3./6.4. Mi 4.5./18.5./1.6./15.6./29.6./13.7. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Do 13.1./27.1./10.2./17.3./31.3./14.4. Do 5.5./19.5./9.6./23.6./7.7. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30– 16.30 13.30– 16.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 33 www.pfarrei-uster.ch Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Seniorenchor	Jeden zweiten Montag während der Schulzeit. Dirigent Heinz Sommer Pfingstgemeinde, Gerichtsstr. 8	09.30– 11.00	Seniorenchor T. Gerosa 044 941 35 88 www.seniorennetz-uster.ch
Singkreis	Do 13.1./10.2./10.3./31.3./5.5./9.6./14.7. Mit Kaffee und Kuchen Leitung Peter Freitag, Kantor Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.15	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Lesekreis	Fünfmal im Jahr treffen sich Lesebegeisterte, um über die zuvor gelesenen Bücher zu diskutieren. Termine werden im Januar bestimmt. Anmeldung erforderlich		Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h info@frauenverein-uster.ch
Strick-Treff	Mo 3.1./17.1./31.1./14.2./7.3./21.3./4.4. Mo 11.4./2.5./16.5./30.5./13.6./27.6./11.7. Für Anfänger und Geübte. Leitung Mirjam Volkart, Handarbeitslehrerin Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00– 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
Tanzcafé	Di 11.1./8.2./8.3./12.4./10.5./7.6./15.7. Für Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30– 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch

Regelmässige Treffpunkte – Aktivitäten – Netzwerke

Netzwerke	Angebote	Zeit	Auskunft
Genossenschaft Zeitgut Uster	Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschrift, Veranstaltungen, Aktivitäten und Informationen für Mitglieder und solche, die es werden wollen.		Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 www.zeitgut-uster.ch
Senioren-Netz Uster	Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen und Informationen für Mitglieder und solche, die es werden wollen.		Senioren-Netz Uster 044 940 24 77, Fr 9-11h www.seniorennetz-uster.ch
Uster Öpfel	Informationen zum Veranstaltungsprogramm erhalten Sie bei K. Rohrer oder auf der Webseite.		K. Rohrer 044 940 65 97 www.seniorennetz-uster.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
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		P. Boos 044 941 09 49 R. Eichenberger 044 941 34 33 H.U. Dür 044 941 23 42 G. Biacchi 044 941 35 25

FREIWILLIGE MITARBEIT – Interessante und sinnvolle Einsatzmöglichkeiten

Suchen Sie ein sinnvolles freiwilliges Engagement in der Stadt Uster?

Interessieren Sie sich für die Mitarbeit in Vereinen und Freiwilligen-Organisationen?

Dann besuchen Sie die Website der Stadt Uster, www.uster.ch/freiwillig, oder melden Sie sich bei Silvia Angst von der Fachstelle Alter, Telefon 044 944 74 59. Sie informiert Sie gerne über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten.

Viele Angebote der «Agenda 60plus» sind nur durch die Unterstützung von engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möglich. Ihnen allen sei herzlich gedankt.

Bildung – Sprachkurse

Kurs	Zeit	Programm und Ort	Auskunft und Anmeldung
Englisch Anfänger	Mo 13.30–15.00 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2	Mo 13.30–15.00 Wöchentlich	Pfingstgemeinde, Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.1	Mi 08.50–10.20 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.2	Mo 10.15–11.45 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.3	Di 08.30–10.00 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.4	Di 15.15–16.45 Wöchentlich	Pfingstgemeinde, Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch B2.2	Di 10.15–11.45 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A2.1	Mi 08.50–10.20 Wöchentlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Spanisch A2	Di 13.30–15.00 Wöchentlich	Selbsthilfezentrum, Werk 1	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Spanisch B2	Di 15.00–16.30 Wöchentlich	Selbsthilfezentrum, Werk 1	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
NEU: Ferienkurse für Reisen	Finden bei genügend Anmeldungen statt	Gezieltes trainieren der Kommu- nikation für den Reisealltag.	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Englisch Italienisch	Mi 10.30–12.00 Mi 10.30–12.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas Neuwiesenstr. 17	

Bildung – Kurse zu verschiedenen Themen

Kurse	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Computer Microsoft Einsteigerkurs Wordkurs E-Mail & Internet Fotobearbeitung mit APP Fotos	Mo 08.30–11.30 Aktuelle Kursdaten siehe Webseite.	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Handy Smartphone Android iPhone Apple	Mo 08.30–11.30 Aktuelle Kursdaten siehe Webseite.	Heime Uster, Im Grund Wagerenstr. 20	Computeria Uster 044 940 80 64 www.computeria-uster.ch
Gehirnfitness für Senioren	Do 09.30–10.30 10.3./17.3./ 24.3./31.3.22	Gemeinschaftsraum Arche Noah Guschstr. 66, Uster Anmeldung erforderlich	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch
Jasskurs für Fortgeschrittene	Di 13.30- 15.45	Ort noch nicht bestimmt	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@hispeed.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	Di 18.30–19.15 Di 19.15–20.00	Hallenbad Buchholz Uster	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Aqua-Zumba	Di 14.30–15.15	Hallenbad Buchholz Uster	Pro Senectute Kanton Zürich C. Modric 058 451 51 31
Ganzheitliche Gymnastik – Training zur Sturzprävention	Mo 09.00–09.55 Mo 10.00–10.55 Di 09.00–09.55	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78
Café Balance – Dalcroze Rhythmikkurs zur Sturzprävention	Mo 13.45–14.35	frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, Zürichstr. 30	Verein Seniorenrhythmik E. Alder 079 352 94 20
Easy Dance	Do 14.00–15.00	Praxisraum bewegendeART Oberlandstrasse 102	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Everdance	Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00	Tanzstudio CHIBU Industriestrasse 5	C. Jenny 079 658 75 17
Fit/Gym leicht	Mo 10.30–11.30	Arche Nova Guschstrasse 66	Pro Senectute Kanton Zürich Y. Torres 058 451 51 66
Fit/Gym vital	Do 14.00–15.00	Sporthalle Buchholz Uster	Pro Senectute Kanton Zürich Y. Torres 058 451 51 66
Fit/Gym Männer	Do 15.00–16.00	Gymnastikraum Sporthalle Buchholz Uster	R. Widmer 044 932 77 85
Funktionelle Gymnastik	Di 14.00–15.00 Di 15.00–16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas	Verein Vitaswiss Y. Imboden 044 940 00 45
Gymnastik und Pilates	Fr 10.00–10.55	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym D. Tzikas 079 664 13 50
Internationale Tänze	Mo 14.15–15.45	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Pro Senectute Kanton Zürich C. Modric 058 451 51 35
Jonglierkurs	Do 09.00–10.00	filacro Circus Zelt Stationsstr. 67, Nänikon	M. Henzi 076 320 59 70 www.filacro.ch
Kletter- und Schnupperkurse 50+	Verschiedene www.griffig.com	Kletterhalle Griffig Uster Sportanlage Buchholz	Kletterhalle Griffig 044 515 95 70
Körperfit – Fitnessprogramm	Mo 18.00–18.55 Di 10.00–10.55	Turnhalle Krämeracker Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym K. Maurer 079 583 67 78
Kraft-Training	Täglich	Verschiedene Kraft- und Fitnesscenter	Telefonbuch und Internet

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Nordic Walking	Di 09.00–10.30 Mi 18.30–20.00 Do 09.00–10.30	Treffpunkt Stadion Buchholz Versch. Leistungsstufen Anmeldung nicht erforderlich.	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h
Osteogym – Osteoporosegymnastik	Do 15.15–16.00	Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Playfit - Fitnessgarten	Täglich, öffentlich zugänglich	Am Rande der Zirkuswiese, an der Wilstrasse	Frauenverein Uster 044 994 50 10, 8-11h
Qi Gong Basis	Di 08.45–10.00 Do 08.45–10.00 Do 19.15–20.30	Gesundheitspraxen Brunnehof Oberlandstr. 102	Praxis bewegendeArt.ch S. Sembinelli 076 412 12 11 info@bewegendeART.ch
Beckenboden Rücken Gleichgewicht Rücken Haltung	Mo 08.50–09.50 Mo 08.50–09.50 Mi 10.00–11.00	Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Rückengymnastik	Di 17.20–18.20 Di 18.30–19.30 Mi 09.00–10.00 Mi 10.10–11.10 Mi 17.30–18.30	Singsaal Schulhaus Würen Nänikon-Greifensee Brustwiesenstrasse 31	Be-WEG-ung B. Büsser 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
Rückenwell Rückengymnastik	Mo 08.15–09.00 Mo 09.15–10.00 Di 14.00–14.45 Di 16.45–17.30 Di 18.00–18.45 Mo 17.00–17.45	Let's go Fitness, Schulweg 9 Benevita, Neuwiesenstr. 9a	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Seniorinnen-Turnen	Di 09.30–10.30	Sporthalle Buchholz	Frauenturnverein Uster G. Hanselmann 044 941 79 38
Tai Chi / Qi Gong	Do 10.45–11.45	frjz Freizeit- & Jugendzent- rum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich R. Furrer 058 451 51 36
Tanzfitness 60+	Mi 11.10–12.10	Praxisraum bewegendeArt Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Turnen für Männer	Do 19.30–20.30	Turnhalle Hasenbühl Uster	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 R. Rigert 076 315 37 09
Turnen 70+ Männer Frauen Gemischte Gruppe Leichtes Programm	Di 09.15–10.10 Di 10.15–11.10 Do 09.15–10.10 Di 14.15–15.10	Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee Singsaal Schulhaus Wüeri	H. Nüesch 044 940 24 42
Velofahren	Gemäss Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich H. Gisler 044 941 39 19

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Wandern	Gemäss Programm	www.pszh.ch unter Sport und Bildung	Pro Senectute Kanton Zürich M. Berthoud 044 940 93 25
Wandern	Gemäss Programm	Halbtages-/Tageswanderung www.seniorennetz-uster.ch	Senioren-Netz Uster R. Pfaffhauser 044 940 93 45
Workshop Beckenboden, Rücken, Hallux, Stress	Gemäss Programm	www.bewusstesbewegen.ch Praxisraum bewegendeART Oberlandstr. 102	Bewusstes Bewegen M. Schütz 079 712 00 35
Yoga Senioren	Mo 13.45–14.45 Mo 16.45–17.45 Di 14.00–15.00 Do 13.45–14.45	Alle Kurse ab Februar 2022 im neuen Kurslokal an der Südstrasse 17	Bewegung befreit I. Krauss 076 345 45 22 www.ingridyoga.ch
Yoga auf dem Stuhl	Mo 15.15–16.15 Do 10.30–11.30		
Zämegolaufe Spaziergang in und um Uster	Gemäss Programm	Programm und Treffpunkte www.zämegolaufe.ch/uster	Zämegolaufe N. Wüthrich 044 463 80 58

Liebe Seniorinnen und Senioren

Wir freuen uns Ihnen die neue Ausgabe der «Agenda 60plus» zu überreichen. Lassen Sie sich von den vielfältigen Angeboten inspirieren. Es gibt immer wieder auch neue Angebote zu entdecken, probieren Sie auch einmal etwas aus.

Die verschiedenen Organisationen bemühen sich, ihre Angebote jeweils den aktuellen Corona-Schutzbestimmungen gemäss durchzuführen und freuen sich auf Ihre Teilnahme. Sie bitten aber auch um Verständnis, wenn Angebote kurzfristig abgesagt oder eine Zeitlang ausgesetzt werden müssen. Wenn Sie mehr über die Durchführung und die getroffenen Sicherheitsvorkehrungen wissen möchten, dann wenden Sie sich bitte an die jeweils aufgeführten Kontaktadressen. Die zuständigen Personen geben Ihnen gerne Auskunft.

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

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen.

Silvia Angst, Fachstelle Alter, Stadt Uster

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