



AGENDA 60PLUS

JULI – DEZEMBER 2019

Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
02.07.2019	Wie funktioniert eigentlich...? 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	Mittwochs–Musik und Gartenfest 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	Greifensee-Fisch auf dem Tisch 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	Schiffahrt auf dem Greifensee 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	Schweizer Wandernacht 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	Ephraim Kishon: Reisen durch Europa 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	Wie funktioniert eigentlich...? 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	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
22.08.2019	Volontärarbeit im Urwald von Ecuador 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	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 JULI – DEZEMBER 2019**Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren**

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
29.08.2019	Konzert für Flöte und Harfe Franziska Kerler und Stephanie Meitzner Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
01.09.2019	Kunstforum Brunnehof: Vernissage mit Bildern von Thomas Strahlhofer Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	11.00– 13.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
03.09.2019	Wie funktioniert eigentlich...? 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	Mittwochs–Musik 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	Erzählcafé «Weisch na?» 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	Silberweide-Fest 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	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
17.09.2019	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
17.09.2019	Selbstbestimmt älter sein 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	Klavierkonzert zu vier Händen mit dem Duo Accento Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
24.09.2019	Café Balance – Gesundheit durch körperliche und geistige Mobilität. 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	Claudio De Bartolo 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	Heckenfrüchte (Kurs) 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	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
01.10.2019	Wie funktioniert eigentlich...? 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	Mittwochs–Musik 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	Erzählcafé «Weisch na?» 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	Film: Deux jours avec mon père (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	Einfach Zürich – Das Zürcher Schaufenster im Landesmuseum. 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	Ich brauche neue Schuhe – Selbstbewusst vorwärtsschreiten. 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	Gesprächsnachmittag mit Filmregisseur Rolf Lyssy und Buchautorin Nathalie Zeindler Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	15.00– 16.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
24.10.2019	Schuster Martin 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	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



AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
06.11.2019	Mittwochs–Musik Musikalisches Unterhaltungsprogramm. Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/az-rosengarten
11.11.2019	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
14.11.2019	Erzählcafé «Weisch na?» 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 www.stadtbibliothek-uster.ch
17.11.2019	Kunstforum Brunnehof: Vernissage mit Bildern von Hansueli Kaltbrunner Tertianum Brunnehof, Industriestr. 10	11.00– 13.00	Tertianum Brunnehof 044 905 26 26 www.brunnehof.tertianum.ch
17.11.2019	Lebendiges Totholz (Führung) 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 buchung@greifensee-stiftung.ch
21.11.2019	Papst Franziskus – Ein Mann seines Wortes 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 www.pfarrei-uster.ch
21.11.2019	Info60plus: Wann ist ein Testament sinnvoll? 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 www.uster.ch
21.11.2019	FREITAG Fabrikbesichtigung in Zürich 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 veranstaltungen@senioren-netz-uster.ch
25.11.2019	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
03.12.2019	Konzert der Senioriker Uster Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	15.00	Senioren-Netz Uster P. Wettstein 044 940 66 66 www.seniorennetz-uster.ch
04.12.2019	Mittwochs–Musik Musikalische Unterhaltung mit Peter Korda am Klavier Alterszentrum Rosengarten, Aathalstr. 21	14.30– 15.30	Alterszentrum Rosengarten 044 414 01 04 www.stadt-zuerich.ch/az-rosengarten
09.12.2019	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



AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

Veranstaltungen – für alle Seniorinnen und Senioren

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
19.12.2019	Nyffeler Oldies – Evergreens bis Adventliches 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 www.refuster.ch
24.12.2019	Ökumenische offene Weihnacht – Heiligabend in Gemeinschaft erleben 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 www.pfarrei-uster.ch Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch



AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

Regelmässige Treffpunkte

Treffpunkt	Daten und Ort	Zeit	Auskunft
Bridge Turniere	Jeden zweiten Montag. Zeughausareal	13.45	Senioren-Netz Uster T. Baumgartner 044 940 49 20 www.seniorennetz-uster.ch
Compi-Treff	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
Jassen	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
KISS Kafi	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
Kopf-Fitness	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
Kreativ sein	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
Lesekreis	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
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
Singkreis	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
Spiel-nachmittag	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
Strick-Treff für Anfänger und Geübte	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
Tanzcafé	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
Tavolata Zäme ässe	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
Trauer- gruppe	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
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.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
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

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, 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
Englisch A1	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
Englisch A1.2	Mo 13.30 –15.00 Wöchentlich	Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A1.3	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
Englisch A2	Mo 15.15–16.45 Wöchentlich	Pfingstgemeinde Gerichtstr. 8	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch B2.1	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
Englisch Conversation Workshop	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
Italienisch A1	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
Italienisch A1.3	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
Spanisch A1 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	Di 15.00–16.30 Wöchentlich	Selbsthilfezentrum, Werk 1	Senioren-Netz Uster M. Sigg 044 940 08 86 kurse@seniorennetz-uster.ch
Computerkurse: Windows 10	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
Textverarbeitung mit Word 2016	auf Anfrage		



uster

Wohnstadt am Wasser

AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

Bildung

Kurs	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Handykurse: iPhone Apple IOS	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
Smartphone (Android)	ab 28.10. Grundlagen (4x)		
Fotobearbeitung mit App; Fotos von Windows 10	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
Jasskurs für Anfänger	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
Musikkurs Die grossen Komponisten	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
Atem-Therapie	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
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
Easy Dance	Do 14.00–15.00	frjz Freizeit- & Jugend-zent- rum, 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
Fit/Gym leicht Frauen	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
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	Y. Imboden 044 940 00 45
Fit/Gym leicht Frauen	Mi 09.15–10.15	Pflege im Zentrum Prix Santé, Neuwiesenstr. 1	Verein vivagym 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 Männer	Do 15.00–16.00	Sporthalle Buchholz Gymnastikraum	R. Widmer 044 932 77 85
Gymnastik fit in den Tag. Frauen u. Männer	Di 09.00–09.55	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
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	Mo 09.00–10.00 Do 09.00–10.00	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



AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

Bewegung und Sport

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Kletter- und Schnupperkurse 60+	Verschiedene gem www.griffig.com	Kletterhalle Griffig Uster Sportanlage Buchholz	Kletterhalle Griffig 044 515 95 70
Körperfit – Fitnessprogramm 60+	Mo 18.00–19.00	Turnhalle Krämeracker	Verein vivagym K. Maurer 044 941 50 52
Kraft-Training	täglich	Verschiedene Kraft- und Fitnesscenter	Telefonbuch und Internet
Naturressourcen entdecken	Di 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; 8.00-11.00 info@frauenverein-uster.ch
Osteoporosen-gymnastik	Do 14.15–15.00	Praxis Kometh Florastr. 14	Rheumaliga Zürich 044 405 45 55
Qi Gong	Di 08.45–10.00	bewegendeART Oberlandstr. 102	bewegendeART S. Sembinielli 076 542 17 31
Taiji Quan	Fr 19.00–20.15 Di 18.00–19.15		
Pilates	Mo 09.00–10.00	Alterswohnhaus Greifensee, Burstwiesenstr. 31	xsundfit C. Amrein 076 582 07 48
Rücken Gleichgewicht Rücken Haltung Osteo	Mo 09.00–09.50 Mo 10.00–10.50	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
Seniorinnenturnen Frauen 3	Di 10.00–11.00	Sporthalle Buchholz	Frauenturnverein Uster G. Hanselmann 044 941 79 38
TAI CHI	Do 10.45–11.35	frjz Freizeit- & Jugend-zent- rum, Zürichstr. 30	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 36
Tanzfitness 60+	Mo 11.10–12.00 Mo 16.00–16.50	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



AGENDA 60 PLUS JULI – DEZEMBER 2019

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 Turnen 60+ Frauen Turnen 60+ gemischte Gruppe	Tagsüber, Zeiten noch offen.	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 u. 15.00 Do 13.15 Di 16.15 (Stuhl)	bambus, Yoga Pilates Winterthurerstr. 18b	Bambus Yoga Pilates 076 412 65 70
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

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 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