



# AGENDA 60 PLUS

ENTDECKEN, ERLEBEN, GENIESSEN IM ALTER

**JANUAR –  
JULI 2026**



Stadt Uster  
Abteilung Gesundheit  
Fachstelle Alter  
Bahnhofstrasse 17  
8610 Uster

[fachstelle.alter@uster.ch](mailto:fachstelle.alter@uster.ch)  
044 944 74 59





Liebe Seniorinnen und Senioren

Wir freuen uns, Ihnen die Ausgabe der «Agenda 60plus» für das erste Halbjahr präsentieren zu dürfen! Lassen Sie sich von der Vielfalt der Angebote inspirieren. Es gibt immer wieder Neues zu entdecken und auszuprobieren.

Wenn Sie mehr über die Durchführung oder die Kosten der Angebote wissen möchten, wenden Sie sich bitte direkt an die jeweils angegebenen 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 liegt im Stadthaus auf und kann unter [www.uster.ch/fachstelle-alter](http://www.uster.ch/fachstelle-alter) heruntergeladen oder bei der Fachstelle Alter, E-Mail [fachstelle.alter@uster.ch](mailto:fachstelle.alter@uster.ch), Telefon 044 944 74 59, bestellt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen.

Fachstelle Alter, Stadt Uster

Weitere Veranstaltungen:

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



| <b>Datum</b>      | <b>Veranstaltung und Ort</b>  | <b>Zeit</b>         | <b>Auskunft</b>  |
|-------------------|---|---------------------|--|
| <b>09.01.2026</b> | <b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stükelberger und Robert Metzger am Klavier.  | 16.30<br>–<br>17.30 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch  |
| <b>12.01.2026</b> | <b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2  | 14.30               | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevida@qtopia.ch  |
| <b>14.01.2026</b> | <b>Tavolata –</b> miteinander essen und plaudern<br>Restaurant Stella del Centro, Uster 77  | 11.45<br>–<br>13.15 | Fachstelle Alter Stadt Uster<br>044 944 74 59<br>fachstelle.alter@uster.ch   |
| <b>14.01.2026</b> | <b>Theater-Dialog: Menschen mit Demenz - mitten unter uns?</b> Mit der Demenzexpertin Dr. med. Irene Bopp-Kistler und dem Theater act-back. Eine Veranstaltung der Fachstelle Alter und der Plattform Mäander. Inkl. Apero. Keine Anmeldung erforderlich. | 18.30<br>–<br>20.45 | Stadthofsaal, Uster<br>Theaterstrasse 1  |
| <b>15.01.2026</b> | <b>MitenandMittag</b> - Gemeinsam essen und Bingo spielen. Wir kochen und essen zusammen, im Anschluss spielen wir Bingo. Anmeldung bis Mo, 12.01. Katholisches Pfarreizentrum S. Andreas.  | 11.00<br>–<br>15.30 | Röm.kath. Pfarrei St. Andreas<br>044 944 85 44<br>kristina.eberitzsch@<br>pfarrei-uster.ch<br>www.pfarrei-uster.ch     |
| <b>22.01.2026</b> | <b>Brunnehof Cafe</b> mit musikalischer Umrahmung   | 14.30<br>–<br>16.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch  |
| <b>25.01.2026</b> | <b>Sonntagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht   | 10.00<br>–<br>14.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch  |
| <b>26.01.2026</b> | <b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2  | 14.30               | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevida@qtopia.ch  |
| <b>27.01.2026</b> | <b>Wie funktioniert eigentlich...?</b><br>Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17  | 16.00<br>–<br>18.00 | Computeria-Uster<br>info@computeria-uster.ch<br>Stadtbibliothek Uster<br>044 944 77 50<br>www.stadtbibliothek-uster.ch |
| <b>27.01.2026</b> | <b>Docupass: Selbstbestimmt vorsorgen.</b><br>Eine Veranstaltung der Fachstelle Alter und der Ortsvertretung der Pro Senectute. Ort: Stadthaus Uster, Gemeinderatssaal, Bahnhofstrasse 17, 8610 Uster. Anmeldung erforderlich: ov.uster@pszh.ch           | 17.00<br>–<br>18.30 | Ortsvertretung der<br>Pro Senectute<br>ov.uster@pszh.ch  |
| <b>30.01.2026</b> | <b>Hundezirkus</b> - eine bunt gemischte Hundetruppe führt ihre kleinen und grösseren Kunststücke vor.<br>Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon - im Wühresaal  | 14.30<br>–<br>15.30 | Heime Uster 044 905 11 11<br>info@heime-uster.ch /<br>www.heime-uster.ch   |

| Datum             | Veranstaltung und Ort   | Zeit                | Auskunft  |
|-------------------|---|---------------------|---|
| <b>31.01.2026</b> | <b>Tanz-Workshop</b><br>Wir tanzen Standard- und lateinamerikanische Tänze ohne Partner. Schöne Musik und ein gemütlicher Morgen mit kleinem Apero erwartet dich, Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlanstrasse 102, 1. Stock, Uster  | 10.00<br>–<br>12.00 | www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch,<br>Marianne Schütz, 079 712 00 35   |
| <b>05.02.2026</b> | Kultur und Kaffee<br><b>Paket im Aaflug</b> - Mit Senioren Bühne Luzern. In einem Dorf schliesst die Postfiliale. Eine Paketdrohne soll Fortschritt bringen, doch da gibt es Überraschungen für den Post-CEO! Kath. Pfarreizentrum St. Andreas  | 14.00<br>–<br>16.30 | Röm.kath. Pfarrei St. Andreas<br>044 944 85 44<br>kristina.eberitzsch@<br>pfarrei-uster.ch<br>www.pfarrei-uster.ch                              |
| <b>06.02.2026</b> | <b>Führung Briefzentrum Mülligen</b><br>Die Briefverarbeitung in der Schweizerischen Post gehört zu den modernsten der Welt.<br>CHF 20.00 Mitglieder, CHF 25.00 Nichtmitglieder   | 14.45<br>–<br>16.00 | Senioren-Netz Uster<br>044 940 24 77<br>veranstaltungen@seniorennetz-<br>uster.ch<br>www.seniorennetz-uster.ch<br><b>Anmeldung erforderlich</b> |
| <b>09.02.2026</b> | <b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2  | 14.30               | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevida@qtopia.ch   |
| <b>10.02.2026</b> | <b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.   | 16.30<br>–<br>17.30 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch   |
| <b>12.02.2026</b> | Kultur und Kaffee<br><b>Dokumentarfilm „Feuerwehrautos für die Ukraine“.</b> Der Videojournalist Marco Wohlgensinger drehte 45 Stunden Videomaterial für eine 6 teilige Dokuserie „Tele Top“. Seit 2022 bringen Männer aus Weisslingen alte Feuerwehrautos ins Kriegsgebiet. Ref. Kirchgemeindehaus | 14.00<br>–<br>16.00 | Evang.-ref. Kirchgemeinde<br>044 943 15 12 www.refuster.ch  |
| <b>16.02.2026</b> | <b>Slow Dating</b> - Unkompliziert eine neue Freundschaften knüpfen und mit Glück wird daraus eine Partnerschaft. Anmeldung erwünscht Ref. Kirchgemeindehaus  | 17.00<br>–<br>19.00 | Evang.-ref. Kirchgemeinde<br>044 943 15 12 www.refuster.ch  |
| <b>22.02.2026</b> | <b>Sonntagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht   | 10.00<br>–<br>14.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch   |
| <b>23.02.2026</b> | <b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2  | 14.30               | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevida@qtopia.ch   |
| <b>24.02.2026</b> | <b>Wie funktioniert eigentlich...?</b><br>Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17  | 16.00<br>–<br>18.00 | Computeria-Uster<br>info@computeria-uster.ch<br>Stadtbibliothek Uster<br>044 944 77 50<br>www.stadtbibliothek-uster.ch                          |
| <b>25.02.2026</b> | <b>Tavolata – miteinander essen und plaudern</b><br>Restaurant Stella del Centro, Uster 77  | 11.45<br>–<br>13.15 | Fachstelle Alter Stadt Uster<br>044 944 74 59<br>fachstelle.alter@uster.ch<br><b>Anmeldung erforderlich</b>                                     |

| <b>Datum</b>      | <b>Veranstaltung und Ort</b>   | <b>Zeit</b>         | <b>Auskunft</b>  |
|-------------------|--|---------------------|--|
| <b>26.02.2026</b> | <b>Brunnehof Cafe</b> mit musikalischer Umrahmung  | 14.30<br>–<br>16.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch  |
| <b>05.03.2026</b> | Kultur und Kaffee<br><b>Hommage an Mani Matter</b> - Es jährt sich der 90. Geburtstag des Berner Chansonniers. Andreas Aeschlimann lässt seine unvergesslichen Lieder wieder aufleben. Katholisches Pfarreizentrum St. Andreas                       | 14.00<br>–<br>16.30 | Röm.kath. Pfarrei St. Andreas<br>044 944 85 44<br>kristina.eberitzsch@<br>pfarrei-uster.ch<br>www.pfarrei-uster.ch         |
| <b>10.03.2026</b> | <b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.  | 16.30<br>–<br>17.30 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch  |
| <b>14.03.2026</b> | <b>„Belsuono“ Zupfmusik für GeniesserInnen</b> - Das Ensemble nimmt uns mit auf eine vielseitige musikalische Reise. Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon - im Wühresaal  | 14.30<br>–<br>15.30 | Heime Uster 044 905 11 11<br>info@heime-uster.ch /<br>www.heime-uster.ch   |
| <b>16.03.2026</b> | <b>cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2   | 14.30               | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevita@qtopia.ch  |
| <b>19.03.2026</b> | <b>Sicherheitskontrolle für Rollatoren und Gestöcke</b><br>Sicherheitsüberprüfung durch Fachperson inklusive kleinerer Reparaturen vor Ort. Informationsstände Polizei / Frauenverein Uster / SRK Notruf / Seniorennetz Uster und Kaffee und Kuchen. | 14.00<br>–<br>16.00 | Spitex Uster<br>044 905 70 80<br>info@spitex-uster.ch  |
| <b>25.03.2026</b> | <b>Glockenkonzert</b> - die besondere Glockenmusik mit Anita & Maik. Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon - im Wühresaal  | 14.30<br>–<br>15.30 | Heime Uster 044 905 11 11<br>info@heime-uster.ch /<br>www.heime-uster.ch   |
| <b>25.03.2026</b> | <b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern<br>Restaurant Stella del Centro, Uster 77   | 11.45<br>–<br>13.15 | Fachstelle Alter Stadt Uster<br>044 944 74 59<br>fachstelle.alter@uster.ch<br><b>Anmeldung erforderlich</b>                |
| <b>26.03.2026</b> | <b>Brunnehof Cafe</b> mit musikalischer Umrahmung  | 14.30<br>–<br>16.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch  |
| <b>26.03.2026</b> | <b>MitenandMittag</b> - Gemeinsam essen und kreativ sein. Wir kochen und essen zusammen, im Anschluss Kreativangebot. Anmeldung bis Mo, 23.03. Katholisches Pfarreizentrum St. Andreas   | 11.00<br>–<br>15.30 | Röm.kath. Pfarrei St. Andreas<br>044 944 85 44<br>kristina.eberitzsch@<br>pfarrei-uster.ch                                 |
| <b>27.03.2026</b> | <b>Führung durch das Swissjazzorama Uster</b><br>Die Geschichte des Jazz in der Schweiz - ein wohlgeordnetes Wissens- und Forschungsarchiv.<br>CHF 20.- Mitglieder, CHF 25.- Nichtmitglieder<br><b>Anmeldung erforderlich</b>                        | 14.00<br>–<br>16.00 | Senioren Netz-Uster<br>Sekretariat 077 486 16 40<br>veranstaltungen@<br>seniorennetz-uster.ch<br>www.seniorennetz-uster.ch |

| <b>Datum</b>               | <b>Veranstaltung und Ort</b>   | <b>Zeit</b>             | <b>Auskunft</b>   |
|----------------------------|--|-------------------------|---|
| <b>28.03.2026</b>          | <b>Tanz-Workshop</b><br>Wir tanzen Standard- und lateinamerikanische Tänze ohne Partner. Schöne Musik und ein gemütlicher Morgen mit kleinem Apero erwartet dich, Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlanstrasse 102, 1. Stock, Uster                       | 10.00<br>–<br>12.00     | www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch,<br>Marianne Schütz, 079 712 00 35   |
| <b>29.03.2026</b>          | <b>Sonntagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht  | 10.00<br>–<br>14.00     | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch                                     |
| <b>30.03.2026</b>          | <b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2   | 14.30                   | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevida@qtopia.ch   |
| <b>31.03.2026</b>          | <b>Wie funktioniert eigentlich...?</b><br>Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17   | 16.00<br>–<br>18.00     | Computeria-Uster<br>info@computeria-uster.ch<br>Stadtbibliothek Uster<br>044 944 77 50                      |
| <b>06.04.2026</b>          | <b>Ostersbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht  | 10.00<br>–<br>14.00     | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch                                     |
| <b>09.04.2026</b>          | Kultur und Kaffee<br><b>Chistina Reuter</b> , Pfarrerin und Buchautorin, Uster Augenzwinkernd auf Veränderungen zugehen. Titel: Ein nicht ganz legitimes Unternehmen.<br>Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz  | 14.00<br>–<br>16.00     | Evang.-ref. Kirchgemeinde<br>044 943 15 12 www.refuster.ch  |
| <b>13.04.2026</b>          | <b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2   | 14.30                   | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevida@qtopia.ch   |
| <b>14.04.2026</b>          | <b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.  | 16.30<br>–<br>17.30     | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch                                     |
| <b>April 2026</b>          | Veranstaltungsreihe Info 60plus<br><b>„Cybersicherheit“</b><br>Organisiert durch die Fachstelle Alter Stadt Uster & Pro Senctute. Mehr Details finden Sie zu einem späteren Zeitpunkt auf der Homepage der Stadt Uster.<br>Keine Anmeldung erforderlich. | 14.00<br>–<br>ca. 15.30 | Stadthofsaal, Uster<br>Theaterstrasse 1   |
| <b>20. -<br/>23.4.2026</b> | <b>Ferientage im Schloss Münchenwiler</b><br>Tanz- und Taijiquan / Qi Gong<br>4 Tage / 3 Übernachtungen inkl. Vollpension<br>CHF 640.- inkl. Kurtaxe   |                         | www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch,<br>Marianne Schütz, 079 712 00 35   |
| <b>22.04.2026</b>          | <b>Tavolata – miteinander essen und plaudern</b><br>Restaurant Stella del Centro, Uster 77   | 11.45<br>–<br>13.15     | Fachstelle Alter Stadt Uster<br>044 944 74 59<br>fachstelle.alter@uster.ch<br><b>Anmeldung erforderlich</b> |

| Datum             | Veranstaltung und Ort  | Zeit                | Auskunft  |
|-------------------|--|---------------------|---|
| <b>22.04.2026</b> | <b>Konzert Seniorenchor Uster.</b> Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon - im Wühresaal  | 14.30<br>–<br>15.30 | Heime Uster 044 905 11 11<br>info@heime-uster.ch /<br>www.heime-uster.ch  |
| <b>23.04.2026</b> | <b>Brunnehof Cafe</b> mit musikalischer Umrahmung  | 14.30<br>–<br>16.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch   |
| <b>25.04.2026</b> | <b>Tanz-Workshop</b><br>Wir tanzen Standard- und lateinamerikanische Tänze ohne Partner. Schöne Musik und ein gemütlicher Morgen mit kleinem Aperero erwartet dich, Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlanstrasse 102, 1. Stock, Uster   | 10.00<br>–<br>12.00 | www.vfkkgg.ch, vfkkgg@gmx.ch,<br>Marianne Schütz, 079 712 00 35   |
| <b>26.04.2026</b> | <b>Sonntagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht.   | 10.00<br>–<br>14.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 18<br>brunnehof@tertianum.ch   |
| <b>27.04.2026</b> | <b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2   | 14.30               | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevida@qtopia.ch   |
| <b>28.04.2026</b> | <b>Wie funktioniert eigentlich...?</b><br>Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17   | 16.00<br>–<br>18.00 | Computeria-Uster<br>info@computeria-uster.ch<br>Stadtbibliothek Uster<br>044 944 77 50<br>www.stadtbibliothek-uster.ch                                |
| <b>07.05.2026</b> | Kultur und Kaffee<br><b>Aktiv und gesund durch Bewegung!</b><br>Ursina Dubs, Physiotherapeutin MSc von PHYSIO Impact Uster, zeigt auf, welche körperlichen Aktivitäten helfen die Gesundheit zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen und die Lebensqualität nachhaltig zu fördern.<br>Katholisches Pfarreizentrum St. Andreas | 14.00<br>–<br>16.30 | Röm.kath. Pfarrei St. Andreas<br>044 944 85 44<br>kristina.eberitzsch<br>@pfarrei-uster.ch<br>www.pfarreiuster.ch                                     |
| <b>10.05.2026</b> | <b>Muttertagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht.   | 10.00<br>–<br>14.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 18<br>brunnehof@tertianum.ch   |
| <b>11.05.2026</b> | <b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2   | 14.30               | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevida@qtopia.ch   |
| <b>12.05.2026</b> | <b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.  | 16.30<br>–<br>17.30 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch   |
| <b>19.05.2026</b> | <b>amusebike / E-Bike-Kurs</b><br>für Seniorinnen und Senioren inkl. Ausfahrt<br>Durch praktische Übungen lernen die Teilnehmenden ihr eigenes E-Bike besser kennen und sich im Verkehr optimal zu verhalten.  | 14.00<br>–<br>16.30 | VELOPMENT, Marco Lazzarotto<br>079 788 10 94<br>lazzarotto@velopment.ch<br>Anmeldung obligatorisch unter<br>mobilsein-mobilbleiben.ch/kurse/amusebike |



| Datum                         | Veranstaltung und Ort   | Zeit                | Auskunft  |
|-------------------------------|---|---------------------|---|
| <b>20.05.2026</b>             | <b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern<br>Restaurant Stella del Centro, Uster 77  | 11.45<br>–<br>13.15 | Fachstelle Alter Stadt Uster<br>044 944 74 59<br>fachstelle.alter@uster.ch<br><b>Anmeldung erforderlich</b>   |
| <b>26.05.2026</b>             | <b>Wie funktioniert eigentlich...?</b><br>Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw.<br>Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17             | 16.00<br>–<br>18.00 | Computeria-Uster<br>info@computeria-uster.ch<br>Stadtbibliothek Uster<br>044 944 77 50  |
| <b>28.05.2026</b>             | <b>Brunnehof Cafe</b> mit musikalischer Umrahmung   | 14.30<br>–<br>16.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch   |
| <b>31.05.2026</b>             | <b>Sonntagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht.  | 10.00<br>–<br>14.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 18<br>brunnehof@tertianum.ch   |
| <b>01.06.2026</b>             | <b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2  | 14.30               | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevida@qtopia.ch   |
| <b>02.06.2026</b>             | <b>Konzert der Senioriker Uster</b><br>Sinfonisches Orchester mit Musikerinnen und Musikern ab 60 Jahren. Reformierte Kirche Uster  | 15.00<br>–<br>16.00 | SeniorenNetz Uster<br>A. Wettstein, 044 940 66 66<br>www.seniorennetzuster.ch   |
| <b>06.06. -<br/>13.6.2026</b> | <b>Ferien 55+ in Interlaken</b> , Hotel Artos Unbeschwert<br>gemeinsame Zeit verbringen mit lachen, plaudern, essen, spielen und vielem mehr sowie tolle Ausflüge, undgenügend Einer-Zimmer.                  |                     | Evang.-ref. Kirchgemeinde<br>044 943 15 12 www.refuster.ch  |
| <b>11.06.2026</b>             | <b>amusebike / E-Bike-Kurs</b><br>für Seniorinnen und Senioren inkl. Ausfahrt<br>Durch praktische Übungen lernen die Teilnehmenden ihr eigenes E-Bike besser kennen und sich im Verkehr optimal zu verhalten. | 14.00<br>–<br>16.30 | VELOPMENT, Marco Lazzarotto<br>079 788 10 94<br>lazzarotto@velopment.ch<br>Anmeldung obligatorisch unter<br>mobilsein-mobilbleiben.ch/kurse/amusebike |
| <b>15.06.2026</b>             | <b>cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung.</b> Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2  | 14.30               | qtopia kino+bar<br>www.qtopia.ch<br>cinedolcevida@qtopia.ch   |
| <b>16.06.2026</b>             | <b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.   | 16.30<br>–<br>17.30 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch   |
| <b>17.06.2026</b>             | <b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern<br>Restaurant Stella del Centro, Uster 77  | 11.45<br>–<br>13.15 | Fachstelle Alter Stadt Uster<br>044 944 74 59<br>fachstelle.alter@uster.ch<br><b>Anmeldung erforderlich</b>   |

| Datum                       | Veranstaltung und Ort   | Zeit                | Auskunft  |
|-----------------------------|---|---------------------|---|
| <b>25.06.2025</b>           | Kultur und Kaffee<br><b>Rehkitzrettung...</b> damit sie nicht erfasst werden.<br>Bildvortrag: dieser Verein bildet Drohnenpiloten und Rettungsteams aus. Ref. Kirchgemeindehaus     | 14.00<br>–<br>16.00 | Evang.-ref. Kirchgemeinde<br>044 943 15 12<br>www.refuster.ch   |
| <b>25.06.2026</b>           | <b>Brunnehof Cafe</b> mit musikalischer Umrahmung   | 14.30<br>–<br>16.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch                                     |
| <b>27.06.2026</b>           | <b>Tanz-Workshop</b><br>Wir tanzen Standard- und lateinamerikanische Tänze ohne Partner. Schöne Musik und ein gemütlicher Morgen mit kleinem Apero erwartet dich, Gesundheitspraxen | 10.00<br>–<br>12.00 | www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch,<br>Marianne Schütz, 079 712 00 35   |
| <b>28.06.2026</b>           | <b>Sonntagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht.  | 10.00<br>–<br>14.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 18<br>brunnehof@tertianum.ch                                     |
| <b>30.06.2026</b>           | <b>Wie funktioniert eigentlich...?</b><br>Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw.                            | 16.00<br>–<br>18.00 | Computeria-Uster<br>info@computeria-uster.ch<br>Stadtbibliothek Uster                                       |
| <b>03.07.2026</b>           | <b>Sommerfest</b> - In gemütlicher Runde feiern und geniessen wir zusammen die warme Jahreszeit.  | 17.00               | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 18<br>brunnehof@tertianum.ch                                     |
| <b>13. -<br/>17.07.2026</b> | <b>Ferientage in Sils im Domleschg</b><br>Gleichgewicht mit Taijiquan / Qi Gong Ferienwoche<br>Kurs: CHF 420.- / Hotel: 5 Tage / 4 Übernachtungen inkl. Halbpension CHF 600.-       |                     | www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch,<br>Marianne Schütz, 079 712 00 35   |
| <b>14.07.2026</b>           | <b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.   | 16.30<br>–<br>17.30 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 26<br>brunnehof@tertianum.ch                                     |
| <b>15.07.2026</b>           | <b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern<br>Restaurant Stella del Centro, Uster 77  | 11.45<br>–<br>13.15 | Fachstelle Alter Stadt Uster<br>044 944 74 59<br>fachstelle.alter@uster.ch<br><b>Anmeldung erforderlich</b> |
| <b>26.07.2026</b>           | <b>Sonntagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht.  | 10.00<br>–<br>14.00 | Tertianum Residenz Brunnehof<br>044 905 26 18<br>brunnehof@tertianum.ch                                     |

| <b>Netzwerke</b>                             | <b>Mitglied werden</b>   | <b>Auskunft</b>  |
|--|--|--|
| <b>Genossenschaft Zeitgut Uster</b>          | Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschrift, Veranstaltungen, Aktivitäten und Informationen. Neue Mitglieder sind willkommen.   | Genossenschaft Zeitgut Uster<br>079 292 73 63<br>kontakt@zeitgut-uster.ch<br>www.zeitgut-uster.ch              |
| <b>Frauenverein Uster</b>                    | Durch die Mitgliedschaft im Frauenverein Uster unterstützen Sie finanziell verschiedene Aktivitäten in der Stadt Uster. Zudem bietet die Mitgliedschaft spannende Ausflüge die nur für Mitglieder sind.  | Frauenverein Uster 044 994 50 10<br>info@frauenverein-uster.ch<br>www.frauenverein-uster.ch                    |
| <b>Jahrgänger-vereine Uster für Männer</b>   | Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen.<br><br>Jahrgänge: 1936–45, www.jv36-45.ch<br>1946–55, www.jgv4655.ch<br>1956–65, www.jgv5665.ch   | R. Eichenberger 044 941 34 33<br>H.U. Dür 044 941 23 42<br>G. Biacchi 044 941 35 25                            |
| <b>Lesekreis</b>                             | Fünfmal im Jahr treffen sich Lesebegeisterte, um über die zuvor gelesenen Bücher zu diskutieren. Termine werden im Januar bestimmt. Anmeldung erforderlich.  | Frauenverein Uster<br>044 994 50 10<br>info@frauenverein-uster.ch<br>www.frauenverein-uster.ch                 |
| <b>Selbsthilfe-gruppen</b>                   | Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Selbsthilfezentrum. Im Werk 1, Uster  | Selbsthilfezentrum<br>044 941 71 00<br>www.selbsthilfezentrum-zo.ch  |
| <b>Uster Öpfel</b>                           | Interessantes Ausflugsprogramm. Neue Mitglieder sind willkommen.   | Susanne Sommerhalter<br>079 667 14 63<br>susanne.bollinger.sb@gmail.com<br>www.seniorennetz-uster.ch           |
| <b>Verein vivagym</b>                        | Bewegung, Ausflüge, kulturelle und gesellige Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen.   | Verein vivagym<br>Oskar Schett 044 941 31 43<br>www.vivagym.ch   |
| <b>vfkkg</b>                                 | Bewegungskurse, Workshops, Gesundheitstage, Ferienwochen für Senioren, Sturzprophylaxe und Sicherheit im Alltag, Qi Gong, Taiji etc. Freude und Sicherheit im Alltag   | www.vfkkg.ch, vfkkg@gmx.ch,<br>Martin Hess 078 248 17 11, 079 712 00 35  |
| <b>Zuhörerei – Kontaktstelle DU für alle</b> | Ein offenes Angebot – zeitlich unbegrenzt<br>Der Stadtdiakon bietet auf anteilnehmende Art Seelsorge und Sozialbegleitung an.<br>Treffen nach Vereinbarung im Stadtpark, im Familienzentrum, im Restaurant, auf einem Spaziergang oder zu Hause. | DU für alle – Diakonie Uster<br>078 720 09 82<br>kontakt@du-fuer-alle.ch<br>www.du-fuer-alle.ch/kontaktstelle/ |

| <b>Treffpunkte</b>                       | <b>Veranstaltung und Ort</b>  | <b>Zeit</b>                              | <b>Auskunft</b>   |
|--|---|--|---|
| <b>ALZ-Gipfel-treffen<br/>Wetzikon</b>   | Jeden Dienstag. Anlass für Menschen mit Gedächtnis-schwierigkeiten und Demenz in Wetzikon.<br>Freizeit und Aktivierungsprogramm.<br>Kosten CHF 50.00 + Mittagessen CHF 30.00.<br>Treffpunkt Pizzeria Da Pepino, Tösstalstrasse 9, Wetzikon  | 11.30<br>–<br>16.30                      | Alzheimer Zürich<br>Yvonne Moser 079 274 64 91<br>Geschäftsstelle Alzheimer<br>Zürich / 043 499 88 63<br>info@alz-zuerich.ch        |
| <b>ALZ-Gipfel-treffen<br/>Greifensee</b> | Jeden Freitag. Anlass für Menschen mit Gedächtnis-schwierigkeiten und Demenz in Greifensee.<br>Freizeit und Aktivierungsprogramm.<br>Kosten CHF 50.00 + Mittagessen CHF 30.00<br>Treffpunkt Restaurant Due Fratelli<br>Zentrum Meierwis 1, Greifensee   | 11.30<br>–<br>16.30                      | Alzheimer Zürich<br>Helen Schönbächler<br>079 774 31 17<br>Geschäftsstelle Alzheimer Zürich<br>043 499 88 63<br>info@alz-zuerich.ch |
| <b>Grina-Träff<br/>Erzählcafé</b>        | Mi 7.1. / 4.3. / 6.5. / 1.7. Klairs Vereinslokal,<br>Bühlstrasse 16, Nänikon<br>Mi 4.2. / 8.4. / 3.6. Kirchgemeindehaus Greifensee,<br>Im Städtli 2, Greifensee<br>Lustige Runde in nachbarschaftlicher Atmosphäre<br>ohne Anmeldung  | 14.00<br>–<br>16.30                      | Evang.-ref. Kirchgemeinde Uster<br>/ Greifensee<br>Beatrice Spörri 044 943 15 12<br>beatrice.spoerri@refuster.ch<br>www.refuster.ch |
| <b>Jassen</b>                            | Jeden zweiten Dienstag ausserhalb der Schulferien<br>ab 6.01.2026<br>Café Wohnsiedlung Kreuz, Apothekerstrasse 15   | 14.00<br>–<br>16.00                      | Senioren-Netz Uster<br>E. Tardy 044 940 98 20<br>info@seniorennetz-uster.ch<br>www.senioren-netzuster.ch                            |
| <b>Kafi Zeitgut</b>                      | Erster Samstag im Monat. Mitglieder und Interessierte<br>treffen sich zum Austausch bei Kafi und Kuchen. Treff-<br>Ort auf Webseite oder Agenda von AvU prüfen.   | 14.00<br>–<br>16.00                      | Genossenschaft Zeitgut Uster<br>079 292 73 63<br>kontakt@zeitgut-uster.ch<br>www.zeitgut-uster.ch                                   |
| <b>Mittagstisch<br/>für alle</b>         | Mo 5.1. / 12.1. / 19.1. / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 2.3. / 9.3.<br>16.3. / 23.3. / 30.3. / 13.4. / 4.5. / 11.5. / 18.5. / 1.6.<br>/ 15.6. / 22.6. / 6.7.<br>Telefonische oder E-Mail Anmeldung bis Sonntag<br>Mittagessen mit Salat und Dessert, inkl. Kaffee<br>CHF 7.00, Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 12.15<br>–<br>13.30                      | Evang.-ref. Kirchgemeinde<br>Beatrice Spörri 044 943 15 12<br>beatrice.spoerri@refuster.ch<br>www.refuster.ch                       |
|  | Mi 7.1. / 21.1. / 4.2. / 4.3. / 18.3. / 1.4. / 15.4. / 6.5. /<br>20.5. / 3.6. / 17.6. / 1.7.<br>Telefonische Anmeldung bis 12 Uhr jeweils am<br>Montag davor.<br>CHF 10.00, Kath. Pfarreizentrum St. Andreas  | 12.15<br>–<br>13.30                      | Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas<br>044 944 85 44<br>kristina.eberitzsch@pfarrei-<br>uster.ch<br>www.pfarrei-uster.ch                 |
| <b>Schreibdienst</b>                     | Jeden Mittwoch. Unterstützung beim Verstehen und<br>Schreiben von Briefen, beim Ausfüllen von Formularen<br>und Online-Anmeldungen und bei anderen<br>administrativen Herausforderungen.<br>Familienzentrum, Zentralstrasse 32, Uster<br>Ab Frühling 2026 in der Villa am Aabach                    | 08.00 –<br>12.00<br><br>17.00 –<br>20.00 | DU für alle - Diakonie Uster:<br>078 720 09 82<br>kontakt@du-fuer-alle.ch<br>www.du-fuer-alle.ch                                    |
| <b>Senioren Netz<br/>Uster</b>           | Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen<br>und Informationen für Mitglieder und solche, die es<br>werden wollen   | 09.00<br>–<br>11.00                      | Freitags 044 940 24 77<br>info@seniorennetz-uster.ch<br>www.seniorennetz-uster.ch   |

| <b>Treffpunkte</b>                | <b>Veranstaltung und Ort</b>   | <b>Zeit</b>         | <b>Auskunft</b>   |
|-----------------------------------|--|---------------------|---|
| <b>Spiel-nachmittag</b>           | Mi 7.1. / 21.1. / 4.2. / 4.3. / 18.3. / 1.4. / 15.4. / 6.5. / 20.5. / 3.6. / 17.6. / 1.7   | 13.30               | Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas<br>044 944 85 44   |
|                                   | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas   | –<br>17.00          | kristina.eberitzsch@pfarrei-uster.ch<br>www.pfarrei-uster.ch  |
|                                   | Do 8.1. / 22.1. / 5.2. / 5.3. / 19.3. / 2.4. / 16.4. / 7.5. / 21.5. / 4.6. / 18.6. / 2.7.<br>Dori Rätz, Gastgeberin<br>Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz  | 13.30<br>–<br>16.30 | Evang.-ref. Kirchgemeinde<br>Beatrice Spörri 044 943 15 12<br>beatrice.spoerri@refuster.ch<br>www.refuster.ch |
| <b>Stammtisch<br/>Zämegolaufe</b> | Jeweils am zweiten Donnerstag im Monat.<br>Alle sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.<br>Restaurant Stella del Centro, Uster 77   | 09.30<br>–<br>10.30 | Zämegolaufe<br>Agnes Reshad 079 255 51 97<br>agnes@reshad.ch  |
|                                   |  |                     |   |
|                                   |  |                     |   |
| <b>Strick-Treff</b>               | Mo 5.1. / 19.1. / 2.2. / 2.3. / 16.3. / 30.3. 13.4. / 4.5. / 18. 5. / 1.6. / 15.6. / 29.6. / 6.7.<br>Mirjam Volkart, Handarbeitslehrerin begleitet Anfänger und Geübte. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz | 14.00<br>–<br>16.00 | Evang.-ref. Kirchgemeinde<br>Beatrice Spörri 044 943 15 12<br>bearice.spoerri@refuster.ch<br>www.refuster.ch  |
|                                   |  |                     |   |
|                                   |  |                     |   |
| <b>Tanzcafé und<br/>Plausch</b>   | Di 6.1. / 3.2. / 10.3. / 7.4. / 12.5. / 23.6. / 7.7.<br>Für Anfänger, Könner, Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene und Angehörige.<br>Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz                                | 14.30<br>–<br>16.30 | Evang.-ref. Kirchgemeinde<br>Beatrice Spörri 044 943 15 12<br>beatrice.spoerri@refuster.ch<br>www.refuster.ch |
|                                   |  |                     |   |
|                                   |  |                     |   |
| <b>Treffpunkt Erde</b>            | Jeden Montag, ausser Schulferien, bei warmen Wetter draussen mit Caféhausbestuhlung<br>Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz / CHF 2.00 pro Kaffee  | 09.00<br>–<br>11.00 | Evang.-ref. Kirchgemeinde<br>Beatrice Spörri 044 943 15 12<br>beatrice.spoerri@refuster.ch<br>www.refuster.ch |
|                                   |  |                     |   |
|                                   |  |                     |   |



| Kurse*  | Zeit  | Kursort   | Auskunft und Anmeldung  |
|---|---|---|---|
| <b>Englisch A2.2</b><br>Einfache Sätze verstehen für Alltagsaktivitäten                 | Mo 13.30 – 15.00  | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Englisch A2.2</b><br>Einfache Sätze verstehen für Alltagsaktivitäten                 | Mo 10.00 – 11.30  | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Englisch A2.3</b><br>Einfache Sätze verstehen für Alltagsaktivitäten                 | Di 08.30 – 10.00  | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Englisch B2.2</b><br>über diverse Themen selbstbewusst sprechen                      | Di 13.45 – 15.15  | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Englisch A1</b><br>Einfache Sätze und Grundbedürfnisse lernen                        | Do 10.30 - 12.00<br>Start bei genügend Anmeldungen                | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Englisch Konversation</b><br>Gespräche über diverse Themen führen<br>(ab B2)         | Mi 14.00 - 15.00<br>2x mtl. bei genügend Anmeldungen              | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Englisch Ferienkurs</b><br>(A1 & A2) mit einfachen Sätzen in den Ferien verständigen | Do 14.00 - 15.30<br>Auf Anfrage<br>Start bei genügend Anmeldungen | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Französisch Auffrisch und Konversation</b>   | Mo 10.00 - 11.30<br>Start bei genügend Anmeldungen                | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Italienisch A1</b><br>Grundkenntnisse für Alltag und Reisen                          | Do 13.20 – 14.50  | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Italienisch A2</b><br>Festigen und erweitern   | Do 15.00 – 16.30  | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Italienisch Konversation</b><br>Alltagsgespräche<br>(A2/B1)                          | Do 16.40 – 17.40<br>2 x monatlich                                 | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |

| Kurse*                       | Zeit  | Kursort   | Auskunft und Anmeldung  |
|------------------------------|---|---|---|
| <b>Spanisch A1.3 - A2</b>    | Mo 08.45 – 10.15  | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Spanisch Konversation</b> | Mo 10.30 - 11.30<br>Start bei genügend<br>AnmeldungenAnmel-<br>dungen | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Spanisch Ferienkurs</b>   | Mi 09.00 – 10.30<br>Start bei genügend<br>Anmeldungen                 | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |
| <b>Spanisch B2</b>           | Di 15.00 - 16.30<br>Start bei genügend<br>Anmeldungen                 | Kath. Pfarreizentrum St. Andreas,<br>Neuwiesenstr. 17 | Senioren-Netz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch |

\* **Kurskosten:** 14 Lektionen, CHF 364.00 für Mitglieder und CHF 384.00 für Nichtmitglieder.  
**Konversationskurs:** 6 Lektionen CHF 120.00 für Mitglieder und CHF 132.00 für Nichtmitglieder.

## BILDUNG – KURSE ZU VERSCHIEDENEN THEMEN

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>Nähkurse</b><br>zusammen – nähen –<br>lernen. Sie werden bei<br>ihrem Nähprojekt<br>individuell begleitet.<br>Für Einsteigerinnen<br>und Einsteiger sowie<br>Fortgeschrittene | Mo 08.30 – 11.30<br>Mo 13.30 – 16.00<br>Di 08.30 – 11.30<br>Di 18.30 – 21.00<br><br>Tagesnähkurse<br>Fr 09.00 – 16.15<br>Sa 09.00 – 16.15 | Nähkurse Susanne Werder<br>Bahnstrasse 21<br>8610 Uster<br><br>Kosten je nach Kurs             | Susanne Werder<br>www.susannewerder.ch<br>078 610 82 05<br>info@susannewerder.ch   |
| <b>Gehirn-Fitness<br/>&amp; Augentraining</b><br>In diesem Kurs lernen<br>Sie, Ihre Leistungsfä-<br>higkeit steigern, Stress<br>abbauen und Sehkraft<br>verbessern.              | Do 09.00 - 10.15<br>26. Februar 2026<br>5./ 12./ 19./ 26. März  | Wohnsiedlung Rehbuehl<br>Rehbühlstr. 8, Uster<br>Bus Nr. 818 und 830 Haltestelle:<br>Reithalle | SeniorenNetz Uster<br>M. Müller 079 618 80 61<br>kurse@seniorennetz-uster.ch<br>5 Lektionen à 75 Minuten<br>CHF 160.00 für Mitglieder bzw.<br>CHF 180.00 für Nichtmitglieder |

| Angebot   | Zeit   | Ort  | Auskunft und Anmeldung  |
|---|--|--|---|
| <b>Allgemeines Bewegungstraining</b><br>Mit viel Freude und Achtsamkeit bewegen wir uns im Allgemeinen Bewegungstraining von Kopf bis Fuss.   | Mo 12.55 – 13.55<br>Fr 11.15 – 12.15<br><br>Mi 09.00 - 10.00                           | Gymnastikstudio Benevita<br>Neuwiesenstrasse 9a, Uster<br><br>Singsaal Schulhaus Wüeri<br>Stationsstrasse 49, Nänikon  | Be-WEG-ung<br>Barbara Büsser-Bersorger<br>044 520 04 06<br>b.buesser@be-weg-ung.ch                                  |
| <b>Aquajogging – das Laufen im Wasser</b><br>Aquajogging ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining im tiefen Wasser.   | Di 19.00 – 19.45<br>Di 19.45 – 20.30   | Hallenbad Uster, Hallenbadweg 3<br>CHF 17.00 / Lektion   | Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55<br>kurse@rheumaliga-zza.ch<br>www.rheumaliga.ch/zza/kurs/aqj        |
| <b>Aquawell – das Wassertraining</b><br>Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining und findet immer im steh-tiefen Wasser statt.                            | Mi 17.00 – 17.45<br>Mi 17.45 – 18.30<br>Mi 18.30 – 19.15                               | Stiftung Wagerenhof,<br>Asylstrasse 24<br>CHF 22.00 / Lektion  | Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55<br>kurse@rheumaliga-zza.ch<br>www.rheumaliga.ch/zza/kurs/aqw        |
| <b>Beckenboden</b><br>etwa die Hälfte der Frauen über 60 leiden an einer Blasenschwäche. Dieses Training eignet sich für einen starken, gesunden Beckenboden.                                 | letzter Mo im Monat<br>15.45 – 16.45   | Gesundheitspraxen Brunnehof,<br>Oberlandstrasse 102, Uster<br>CHF 30.00 / Lektion  | Bewusstes Bewegen GmbH,<br>Marianne Schütz 079 712 00 35<br>marianne.schuetz@bluemail.ch<br>www.bewusstesbewegen.ch |
| <b>Bewegung für Gehirn und Gedächtnis</b><br>Gedächtnistraining mit Bewegungsspielen und Brain-Gym-Übungen. Speziell für SeniorInnen. Es kann auch sitzend teilgenommen werden.               | Mo 16.30 – 17.30   | Singsaal Schulhaus Wüeri,<br>Stationsstrasse 49, Nänikon   | Be-WEG-ung<br>Barbara Büsser-Bersorger<br>044 520 04 06<br>b.buesser@be-weg-ung.ch                                  |
| <b>Bleib fit:</b> Ganzkörpertraining für alle. Lachen, Freude, zusammen eine Stunde Spass haben, die Knochen stärken, die Beweglichkeit fördern und sich nach der Stunde fit und wohl fühlen. | Di 08.30 - 09.30<br><br>Mi 08.45 - 09.45   | Siedlung Rehbühl, Rehbühlstrasse 8, Gemeinschaftsraum, Uster<br>CHF 23.00 / Lektion Krankenkassen anerkannt<br><br>Gesundheitspraxen Brunnehof,<br>Oberlandstrasse 102, Uster<br>CHF 30.00 / Lektion | Bewusstes Bewegen GmbH,<br>Marianne Schütz 079 712 00 35<br>marianne.schuetz@bluemail.ch<br>www.bewusstesbewegen.ch |
| <b>Bewegungstraining für Frauen: BGB Osteofitness und Franklin-Methode</b><br>Ziele: Kräftigung von Knochen und Muskeln, Sturzprävention, Beweglichkeit und Entspannung                       | Di 09.45 - 11.00 (alle)<br>Mi 09.45 – 11.00 (Frauen)<br>ev.<br>Do 09.45 - 11.00 (alle) | MOVITY Bewegungsschule GmbH,<br>Florastrasse 42, 8610 Uster  | Barbara Dal Molin<br>076 818 82 25 / 044 558 66 73<br>barbara.dalmolin@sunrise.ch                                   |

| Angebot  | Zeit  | Ort  | Auskunft und Anmeldung  |
|--|---|--|---|
| <b>Dynamisches Beckenbodentraining für alle.</b><br>Dieser Workshop basiert auf der Franklin-Methode® und ist in 10 Lektionen gegliedert; Abgabe eines Skripts mit den Übungen.          | Mi 11.15 - 12.30  | MOVITY Bewegungsschule GmbH, Florastrasse 42, 8610 Uster   | Barbara Dal Molin<br>076 818 82 25 / 044 558 66 73<br>barbara.dalmolin@sunrise.ch                           |
| <b>Gesundheitstraining nach der Franklin-Methode:</b> Inhalte: Förderung von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination, erfahrbare Anatomie, konstruktive Ruhe & Entspannung. | Mi 13.30 - 15.00  | MOVITY Bewegungsschule GmbH, Florastrasse 42, 8610 Uster   | Barbara Dal Molin<br>076 818 82 25 / 044 558 66 73<br>barbara.dalmolin@sunrise.ch                           |
| <b>FiGu Training</b><br>Das umfassende, integrative Bewegungstraining in Kleingruppen für die Frau (w) ab 60 Jahren.   | Mo 09.00 - 10.10<br>Mi 09.00 - 10.10<br><br>CHF 21.00/Lektion | Gymnastikraum Sporthalle Buchholz, Uster   | Susanne Stoller<br>figu-r@susanne-stoller.ch<br>079 285 45 27   |
| <b>Franklin-Methode® Workshops:</b><br>-Aufgeweckte Organe, die Lunge, freies Hüftgelenk, entspannter Rücken - schwungvolles Gehen, dftte Füsse, dynamische Basis                        | auf Anfrage (4 Std.)  | offen (in Uster)   | Barbara Dal Molin<br>076 818 82 25 / 044 558 66 73<br>barbara.dalmolin@sunrise.ch                           |
| <b>Easy Dance</b><br>Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining zu multikultureller Musik.  | Do 14.00 – 15.00  | Gesundheitspraxen Brunnenhof, Oberlandstrasse 102<br>CHF 25.00 / Lektion                             | Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55<br>kurse@rheumaliga-zza.ch<br>www.rheumaliga.ch/zza/kurs/ed |
| <b>EVERDANCE Tanzen 60+</b><br>Cha Cha Cha, Rumba, Samba, Rock`n Roll.... wir tanzen in der Gruppe zu altbekannten Musikhits.  | Di 13.45 – 14.45<br>Di 14.55 – 15.55                          | Tanzstudio CHIBU, Industriestrasse 5<br>CHF 18.00 / Lektion  | Claudia Jenny 079 658 75 17<br>claudiajenny@bluewin.ch  |
| <b>Everdance®</b><br>Walzer, Cha-Cha-Cha oder Disco Fox ohne Partnerin oder Partner tanzen.  | Daten gemäss Programm   | Genossenschaft Sonnenbühl, Gemeinschaftsraum, Sonnetalweg 8, 8610 Uster<br>CHF 18.20 / Lektion       | Pro Senectute Kanton Zürich<br>058 451 51 85 sport@pszh.ch<br>www.pszh.ch                                   |
| <b>EverFit</b><br>EverFit ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglichbleiben im Alter.   | Mo 14.30 – 15.30  | Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102<br>zwischen CHF 16.00 – 24.00 / CHF 23.00 / Lektion | Rheumaliga, Marianne Schütz 079 712 00 35<br>Anmeldung unter<br>www.rheumaliga.ch/zza/kurs/                 |
| <b>Fit/Gym vital, Frauen</b><br>Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit   | Daten gemäss Programm   | Gymnastikraum, Sporthalle Buchholz, Hallenbadweg 4   | Pro Senectute Kanton Zürich<br>058 451 51 85 sport@pszh.ch<br>www.pszh.ch                                   |

| Angebot  | Zeit   | Ort   | Auskunft und Anmeldung  |
|--|--|---|---|
| <b>Fitness und Spass für Männer</b><br>Gymnastik unter professioneller Leitung und anschliessend fakultatives Volleyball   | Do 19.30 – 20.30   | Alte Turnhalle Schulhaus Hasenbühl<br>Kosten: CHF 140.- pro Jahr, Probelektion: Gratis                    | Männerturnverein Uster (MTVU)<br>Martin Rein 044 940 09 57<br>martin.rein@bluewin.ch<br>mtvuster.clubdesk.com   |
| <b>Ganzheitliche Gymnastik mit Spass/ Sturzprävention.</b> Die Kurse richten sich an Personen, die für ihre Gesundheit und Bewegungsfähigkeiten etwas Gutes tun wollen.                                      | Di 14.00 – 15.00<br>Di 15.00 – 16.00   | Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas, Neuwiesenstrasse 17<br>CHF 250.00 / Jahr / Probelektion gratis    | Verband Vitaswiss<br>Christine Gerig 076 586 45 76<br>gerig24@bluewin.ch<br>www.vitaswiss.ch                    |
| <b>Gleichgewichtstraining</b><br>Ein abwechslungsreiches Training für alle, die ihr Gleichgewicht verbessern wollen und das zudem als Sturzprophylaxe dient.   | Mo 08.50 – 09.50   | Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102, Uster<br>CHF 23.00 / Lektion<br>Krankenkassen anerkannt | Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35<br>marianne.schuetz@bluewin.ch<br>www.bewusstesbewegen.ch |
| <b>SeniorInnengymnastik</b><br>Wir trainieren Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und eine aufrechte Haltung. Sturzprophylaxe, Gehirnjogging und Entspannungsübungen runden diesen Kurs ab. | Di 17.20 – 18.20<br>Mi 10.15 – 11.15   | Singsaal, Schulhaus Wüeri, Stationsstrasse 49, 8606 Nänikon   | Be-WEG-ung<br>Barbara Büsser-Bersorger<br>044 520 04 06<br>b.buesser@be-weg-ung.ch                              |
| <b>Gymnastik mit Sturzprävention</b><br>Ein Ganzkörpertraining für Beweglichkeit, Muskulatur und allgemeines Wohlbefinden  | Mo 09.00 – 09.55<br>Mo 10.00 – 10.55<br>Di 09.00 – 09.55<br>Di 10.00 – 10.55<br>Mi 09.15 – 10.00 | Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz, Regenbogensaal<br><br>WingTsun, Ackerstrasse 34<br>CHF 260.00 / Jahr        | Vivagym Uster<br>Karin Maurer 079 583 67 78<br>maurerfamilie@bluewin.ch<br>www.vivagym.ch                       |
| <b>Gymnastik und Pilates</b><br>Ein Ganzkörpertraining für Beweglichkeit, Muskulatur mit Pilates   | Fr 10.00 – 10.55   | Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz, Regenbogensaal<br>CHF 260.00 / Jahr   | Vivagym Uster<br>Karin Maurer 079 583 67 78<br>maurerfamilie@bluewin.ch<br>www.vivagym.ch                       |
| <b>Internationale Tänze</b><br>Vielfältige Internationale Tänze für Personen mit leichter Fitness  | Daten gemäss Programm  | Ref. Kirchgemeinde Uster, Regenbogensaal gross, Zentralstrasse 40<br>CHF 12.00 / Lektion                  | Pro Senectute Kanton Zürich<br>058 451 51 85 sport@pszh.ch<br>www.pszh.ch                                       |
| <b>Jonglieren für Erwachsene.</b> Jonglieren ist viel mehr als «nur» die Geschicklichkeit der Hände; Rhythmus, Gleichgewicht, Ausdauer und vor allem macht es Spass  | Do 09.00 – 10.00   | filacro Circus-Schule, Stationsstrasse 67, Nänikon  | filacro Circus-Schule<br>Martin Henzi, 076 320 59 70<br>info@filacro.ch   |
| <b>Kinesiologie-Gymnastik</b><br>In diesem Kurs verbinden wir Kinesiologie mit Gymnastik.  | Mo 11.55 – 12.55   | Gymnastikstudio Benevita<br>Neuwiesenstrasse 9a, Uster  | Be-WEG-ung<br>Barbara Büsser-Bersorger<br>044 520 04 06<br>b.buesser@be-weg-ung.ch                              |



| Angebot  | Zeit   | Ort  | Auskunft und Anmeldung  |
|--|--|--|---|
| <b>Körperfit für sie und ihn</b><br>Ganzheitliches Training zur Erhaltung und Steigerung der eigenen Fitness                   | Mo 18.15 – 19.15<br><br>Di 19.30 – 20.30                             | Schulhaus Krämeracker, Turnhalle alt<br><br>Schulhaus Gschwader, Turnhalle<br>CHF 260.00 / Jahr                          | Vivagym Uster<br>Karin Maurer 079 583 67 78<br>maurerfamilie@bluewin.ch<br>www.vivagym.ch                       |
| <b>Nordic Walking,</b><br>Kenntnisse nicht nötig, Stöcke mitbringen  | Di 09.00 – 10.30<br>März bis Dezember zusätzlich<br>Mi 18.00 – 19.30 | Treffpunkt nach Vereinbarung am «Stopperhügel», «Schiffsteg Niederuster» oder am Parkplatz Golfplatz<br>CHF 15.00 / Std. | Bewegung befreit<br>Ingrid Krauss 076 346 45 22<br>info@ingridyoga.ch<br>www.ingridyoga.ch                      |
| <b>Osteogym – die Osteoporosegymnastik</b><br>Bewegen Sie sich im Alltag sicher und beugen Sie Stürzen vor.                    | Do 15.15 – 16.00   | Gesundheitspraxen Brunnenhof, Oberlandstrasse 102<br>CHF 19.00 / Lektion   | Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55<br>kurse@rheumaliga-zza.ch<br>www.rheumaliga.ch/zza/kurs/osg    |
| <b>Playfit-Fitnessgarten</b><br>Eine Alternative zum Fitnesscenter   | Täglich, öffentlich zugänglich                                       | Am Rande der Zirkuswiese, an der Wilstrasse  | Frauenverein Uster<br>044 994 50 10<br>info@frauenvereinuster.ch<br>www.frauenverein-uster.ch                   |
| <b>Qi Gong Basis</b><br>Heilgymnastik für Körper, Seele und Geist  | Di 08.45 – 10.00<br>Do 08.45 – 10.00<br>Do 19.00 – 20.15             | Gesundheitspraxen Brunnenhof, Oberlandstrasse 102<br>CHF 23.00/60 Minuten  | Praxis bewegendeART<br>Simon Sembinielli<br>076 412 12 11<br>info@bewegendeART.ch                               |
| <b>QiGong</b><br>Sie trainieren Koordination, Kraft und Beweglichkeit angepasst an Ihre individuellen Möglichkeiten.           | Mi 09.00 - 10.00   | Siedlung Rehbühl, Rehbühlstrasse 8<br>CHF 24.00 / Lektion  | Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55 kurse@rheumaligazza.ch<br>www.rheumaliga.ch/zza/kurs/qg         |
| <b>Rollator-Training / Rollstuhl Lenkung</b><br>für Betroffene und Begleitpersonen. Sicherheit und Routine im Alltag           | nach Vereinbarung  | Bei Ihnen zuhause oder Südstrasse 17, Uster<br>CHF 50.00 / 1 – 2 Treffen   | Bewegung befreit<br>Ingrid Krauss 076 346 45 22<br>info@ingridyoga.ch<br>www.ingridyoga.ch                      |
| <b>Rückentraining</b><br>Rückenschmerzen lindern, starken Rücken fördern, Haltung optimieren                                   | Mo 10.00 – 10.50<br>Mi 10.00 – 10.50                                 | Gesundheitspraxen Brunnenhof, Oberlandstrasse 102, Uster<br>CHF 23.00 / Lektion<br>Krankenhassen anerkannt               | Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35<br>marianne.schuetz@bluewin.ch<br>www.bewusstesbewegen.ch |
| <b>Rücken-Gymnastik</b><br>kann auch Spass machen! Ziel ist ein starker und beweglicher Rücken.                                | Fr 12.20 – 13.30<br><br>Di 18.30 - 19.30                             | Gymnastikstudio Benevita Neuwiesenstrasse 9a, Uster<br><br>Singsaal Schulhaus Wüeri Stationsstrasse 49, Nänikon          | Be-WEG-ung<br>Barbara Büsser-Bersorger<br>044 520 04 06<br>b.buesser@be-weg-ung.ch                              |
| <b>Tai Chi / Qi Gong</b><br>Die Übungen unterstützen Ihre Lebensenergie, verbessern die Koordination und stärken den Kreislauf | Daten gemäss Programm  | frjz Freizeit- und Jugendzentrum, Zürichstrasse 30<br>CHF 19.20 / Lektion  | Pro Senectute Kanton Zürich<br>058 451 51 85 sport@pszh.ch<br>www.pszh.ch                                       |

| Angebot  | Zeit   | Ort  | Auskunft und Anmeldung   |
|--|--|--|--|
| <b>Rückenwell – die Rückengymnastik</b><br>Im Rückenwell trainieren Sie die wichtige Tiefenmuskulatur von Rücken und Bauch sowie den Beckenboden.                            | Mo 08.15 – 09.00<br>Mo 09.15 – 10.00<br>Mo 17.00 – 17.45<br>Di 14.00 – 14.45<br>Di 17.00 – 17.45<br>Di 18.00 – 18.45 | Benevita Gymnastikstudio,<br>Neuwiesenstrasse 9a<br>Let's Go Fitness, Schulweg 9<br>CHF 19.00 / Lektion      | Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau 044 405 45 55<br><a href="mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch">kurse@rheumaliga-zza.ch</a><br><a href="http://www.rheumaliga.ch/zza/kurs/rw">www.rheumaliga.ch/zza/kurs/rw</a>      |
| <b>Seniorinnen-Turnen</b>  | Di 09.30 – 10.30   | Sporthalle Buchholz  | Frauenturnverein Uster Gaby Hanselmann 044 941 79 38   |
| <b>Taiji Quan Yang Stil</b><br>Der Yang Stil ist ideal für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet.  | Mo 17.45 – 18.45   | Gesundheitspraxen Brunnehof<br>Oberlandstrasse 102<br>CHF 25.00 / Lektion                                    | VfkgG, Verein für körperliche und geistige Gesundheit<br>Martin Hess, 078 248 17 11<br><a href="mailto:vfkkg@gmx.ch">vfkkg@gmx.ch</a>  |
| <b>Tanzfitness</b> Standard- und lateinamerikanische Tänze zum alleine Tanzen.   | Mo 11.10 – 12.10<br>Mi 11.10 – 12.10   | Gesundheitspraxen Brunnehof,<br>Oberlandstrasse 102, Uster<br>CHF 23.00 / Lektion<br>Krankenkassen anerkannt | Bewusstes Bewegen GmbH,<br>Marianne Schütz 079 712 00 35<br><a href="mailto:marianne.schuetz@bluewin.ch">marianne.schuetz@bluewin.ch</a><br><a href="http://www.bewusstesbewegen.ch">www.bewusstesbewegen.ch</a> |
| <b>Turnen 1 Bewegung im Alter</b>  | Do 18.00 – 19.10   | Turnhalle D, Schulhaus Krämeracker Zürichstrasse 31  | Männerriege TV Uster<br>Robert Rigert 076 315 37 09<br><a href="mailto:rriget@gmail.com">rriget@gmail.com</a>  |
| <b>Turnen 70plus.</b> Training zu Musik für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination.<br><br>Frauen<br>Männer<br>Gemischte Gruppe<br>Leichtes Programm | Di 09.20 – 10.20<br>Do 08.30 – 09.20<br>Do 09.25 – 10.10<br>Di 14.25 – 15.15   | Turnhalle Schulhaus Wüeri<br>Nänikon-Greifensee<br><br>Singsaal Schulhaus Wüeri<br><br>CHF 7.00 / Lektion    | Heidi Nüesch 044 940 24 42<br><a href="mailto:heidi@nuesch.info">heidi@nuesch.info</a>   |
| <b>Wandern</b>   | Gemäss Programm  | <a href="http://www.pszh.ch/wandergruppe-uster">www.pszh.ch/wandergruppe-uster</a>                           | Pro Senectute Kanton Zürich<br>Marcel Berthoud 044 940 93 25<br><a href="mailto:marcel.berthoud@bluewin.ch">marcel.berthoud@bluewin.ch</a>   |
| <b>Wandern 70plus</b>  | Gemäss Programm  | <a href="http://www.rupfaff.site">www.rupfaff.site</a>   | Senioren-Netz Uster<br>Ruedi Pfaffhauser 044 940 93 45<br><a href="mailto:ruedi.pfaffhauser@sunrise.ch">ruedi.pfaffhauser@sunrise.ch</a>   |
| <b>Yoga 60plus &amp; SpäteinsteigerInnen.</b> Beweglichkeit und Stabilität, Kraft und Gleichgewicht im Bewegungsapparat erhalten und fördern                                 | Do 14.00 – 15.00   | Yogastudio Bewegung befreit<br>Südstrasse 17, Uster<br>CHF 30.00 / Lektion                                   | Bewegung befreit<br>Ingrid Krauss 076 346 45 22<br><a href="mailto:info@ingridyoga.ch">info@ingridyoga.ch</a><br><a href="http://www.ingridyoga.ch">www.ingridyoga.ch</a>  |
| <b>Yoga auf dem Stuhl</b><br>Für alle mit jeglichen Bewegungseinschränkungen   | Di 14.00 – 15.00<br>Do 10.00 – 11.00   | Yogastudio Bewegung befreit<br>Südstrasse 17, Uster<br>CHF 30.00 / Lektion                                   | Bewegung befreit<br>Ingrid Krauss 076 346 45 22<br><a href="mailto:info@ingridyoga.ch">info@ingridyoga.ch</a><br><a href="http://www.ingridyoga.ch">www.ingridyoga.ch</a>  |
| <b>Zämegolaufe</b><br>Spaziergang in und um Uster  | Gemäss Programm  | Programm und Treffpunkte<br><a href="http://www.zaemegolaufe.ch/uster">www.zaemegolaufe.ch/uster</a>         | Zämegolaufe<br>Agnes Reshad 079 255 51 97<br><a href="mailto:agnes@reshad.ch">agnes@reshad.ch</a>  |



# WO FINDE ICH DIE RICHTIGE BERATUNGSSTELLE?

## Wer beantwortet mir meine Fragen?

Mit dem Alter tauchen neue Fragen im Leben auf. In welcher Wohnform fühle ich mich wohl und zu Hause? Wo finde ich Unterstützung im Alltag? Wie gestalte ich meine Freizeit?

In Uster liefern die Fachstelle Alter und die Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster hilfreiche Antworten auf solche Fragen. Sie beraten Sie neutral, vertraulich und kostenlos zu Unterstützungs-, Wohn-, Entlastungs- und Überbrückungsangeboten, zu verschiedenen ambulanten Dienstleistungsangeboten und Finanzierungsthemen.

## Wer unterstützt mich bei alltäglichen Aufgaben und bei Gesundheitsfragen?

Spezialisierte Organisationen, die Fachstelle Alter und die Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster vermitteln von passenden Anlaufstellen zu Fragen rundum Gesundheit und körperlichen wie auch psychischen Krankheiten. Benötigen Sie Unterstützung beim Bezahlen von Rechnungen, beim Kontakt mit Behörden oder bei der Steuererklärung? Freiwillige und Fachpersonen helfen Ihnen, solche und ähnliche Aufgaben im Alltag zu meistern. Sie finden sie über die Fachstelle Alter der Stadt Uster.

## Wer hilft mir bei persönlichen Problemen?

Die Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster berät Sie kompetent bei sozialen und persönlichen Problemen. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster begleitet Sie auch beim Verfassen Ihres Vorsorgeauftrags.

## Wer berät mich als Angehörige oder Angehöriger?

Stellen Sie fest, dass Ihre Eltern bei bestimmten Aufgaben Unterstützung brauchen? Bleiben Sie ruhig und geduldig. Vielleicht braucht es etwas Zeit, bis Ihre Eltern Ihre Wahrnehmung teilen, oder sie schätzen die Situation anders ein. Wenden Sie sich an Pro Senectute Kanton Zürich Fachstelle Uster, die Fachstelle Alter der Stadt Uster oder die Spitex. Diese Organisationen zeigen Wege auf, wie Sie Ihre Lieben konstruktiv unterstützen können.

Wichtig: Wer weder sich selbst noch andere gefährdet, kann nicht gezwungen werden, Hilfe anzunehmen. Sprechen Sie mit einer Fachperson oder wenden Sie sich an die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde KESB, wenn Sie vermuten, dass eine nahestehende Person akut selbstgefährdet ist. Je nach Situation kann eine Beistandschaft alle Beteiligten entlasten.







## WIR SIND GERNE FÜR SIE DA

Stadt Uster  
Fachstelle Alter  
Silvia Kölliker & Gabriela Tarnutzer  
Bahnhofstrasse 17  
8610 Uster  
044 944 74 59  
[fachstelle.alter@uster.ch](mailto:fachstelle.alter@uster.ch)

Pro Senectute Kanton Zürich  
Sozialberatung  
Ulrich Riester  
Amtstrasse 3  
8610 Uster  
058 451 53 43  
[ulrich.riester@pszh.ch](mailto:ulrich.riester@pszh.ch)



Stadt Uster  
Abteilung Gesundheit  
Fachstelle Alter  
Bahnhofstrasse 17  
8610 Uster

fachstelle.alter@uster.ch  
044 944 74 59

[www.uster.ch](http://www.uster.ch)