



# 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  
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)**

## VERANSTALTUNGEN

JANUAR – JULI 2026

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
09.01.2026	<b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.	16.30 – 17.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
12.01.2026	<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 www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
14.01.2026	<b>Tavolata –</b> miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45 – 13.15	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch
14.01.2026	<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 – 20.45	Stadhofsaal, Uster Theaterstrasse 1
15.01.2026	<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 – 15.30	Röm.kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@ pfarrei-uster.ch www.pfarrei-uster.ch
22.01.2026	<b>Brunnehof Cafe</b> mit musikalischer Umrahmung	14.30 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
25.01.2026	<b>Sonntagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht	10.00 – 14.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
26.01.2026	<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 www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
27.01.2026	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00 – 18.00	Computeria-Uster info@computeria-uster.ch Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
27.01.2026	<b>Docupass: Selbstbestimmt vorsorgen.</b> 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 – 18.30	Ortsvertretung der Pro Senectute ov.uster@pszh.ch
30.01.2026	<b>Hundezirkus</b> - eine bunt gemischte Hundetruppe führt ihre kleinen und grösseren Kunststücke vor. Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon - im Wühresaal	14.30 – 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch

## VERANSTALTUNGEN

JANUAR – JULI 2026

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
31.01.2026	<b>Tanz-Workshop</b> 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 – 12.00	www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch, Marianne Schütz, 079 712 00 35
05.02.2026	Kultur und Kaffee <b>Paket im Aflug</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 – 16.30	Röm.kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@ pfarrei-uster.ch www.pfarrei-uster.ch
06.02.2026	<b>Führung Briefzentrum Mülligen</b> Die Briefverarbeitung in der Schweizerischen Post gehört zu den modernsten der Welt. CHF 20.00 Mitglieder, CHF 25.00 Nichtmitglieder	14.45 – 16.00	Senioren-Netz Uster 044 940 24 77 veranstaltungen@seniorennetz- uster.ch www.seniorennetz-uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
09.02.2026	<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 www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
10.02.2026	<b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.	16.30 – 17.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
12.02.2026	Kultur und Kaffee <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 – 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
16.02.2026	<b>Slow Dating</b> - Unkompliziert eine neue Freundschaften knüpfen und mit Glück wird daraus eine Partnerschaft. Anmeldung erwünscht Ref. Kirchgemeindehaus	17.00 – 19.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde 044 943 15 12 www.refuster.ch
22.02.2026	<b>Sonntagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht	10.00 – 14.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
23.02.2026	<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 www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
24.02.2026	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00 – 18.00	Computeria-Uster info@computeria-uster.ch Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
25.02.2026	<b>Tavolata –</b> miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45 – 13.15	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>

## VERANSTALTUNGEN

JANUAR – JULI 2026

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
26.02.2026	<b>Brunnehof Cafe</b> mit musikalischer Umrahmung	14.30 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
05.03.2026	Kultur und Kaffee <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 – 16.30	Röm.kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@ pfarrei-uster.ch www.pfarrei-uster.ch
10.03.2026	<b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.	16.30 – 17.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
14.03.2026	„Belsuono“ <b>Zupfmusik für GeniesserInnen</b> - Das Ensemble nimmt uns mit auf eine vielseitige musikalische Reise. Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon - im Wühresaal	14.30 – 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
16.03.2026	<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 www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
19.03.2026	<b>Sicherheitskontrolle für Rollatoren und Gestöcke</b> Sicherheitsüberprüfung durch Fachperson inklusive kleinerer Reparaturen vor Ort. Informationsstände Polizei / Frauenverein Uster / SRK Notruf / Seniorennetz Uster und Kaffee und Kuchen.	14.00 – 16.00	Spitex Uster 044 905 70 80 info@spitex-uster.ch
25.03.2026	<b>Glockenkonzert</b> - die besondere Glockenmusik mit Anita & Maik. Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon - im Wühresaal	14.30 – 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
25.03.2026	<b>Tavolata</b> – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45 – 13.15	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch <b>Anmeldung erforderlich</b>
26.03.2026	<b>Brunnehof Cafe</b> mit musikalischer Umrahmung	14.30 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
26.03.2026	<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 – 15.30	Röm.kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@ pfarrei-uster.ch
27.03.2026	<b>Führung durch das Swissjazzorama Uster</b> Die Geschichte des Jazz in der Schweiz - ein wohlgeordnetes Wissens- und Forschungsarchiv. CHF 20.- Mitglieder, CHF 25.- Nichtmitglieder <b>Anmeldung erforderlich</b>	14.00 – 16.00	Senioren Netz-Uster Sekretariat 077 486 16 40 veranstaltungen@ seniorennetz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch

## VERANSTALTUNGEN

JANUAR – JULI 2026

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

## VERANSTALTUNGEN

JANUAR – JULI 2026

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
22.04.2026	<b>Konzert Seniorenchor Uster.</b> Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon - im Wühresaal	14.30 – 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
23.04.2026	<b>Brunnehof Cafe</b> mit musikalischer Umrahmung	14.30 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
25.04.2026	<b>Tanz-Workshop</b> 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 – 12.00	www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch, Marianne Schütz, 079 712 00 35
26.04.2026	<b>Sonntagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht.	10.00 – 14.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 18 brunnehof@tertianum.ch
27.04.2026	<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 www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
28.04.2026	<b>Wie funktioniert eigentlich...?</b> Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00 – 18.00	Computeria-Uster info@computeria-uster.ch Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50 www.stadtbibliothek-uster.ch
07.05.2026	Kultur und Kaffee <b>Aktiv und gesund durch Bewegung!</b> 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. Katholisches Pfarreizentrum St. Andreas	14.00 – 16.30	Röm.kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch @pfarrei-uster.ch www.pfarreiuster.ch
10.05.2026	<b>Muttertagsbrunch</b> mit abwechslungsreichem und buntem Buffet. Tischreservation erwünscht.	10.00 – 14.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 18 brunnehof@tertianum.ch
11.05.2026	<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 www.qtopia.ch cinedolcevida@qtopia.ch
12.05.2026	<b>Oekumenische Andacht</b> mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.	16.30 – 17.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
19.05.2026	<b>amusebike / E-Bike-Kurs</b> für Seniorinnen und Senioren inkl. Ausfahrt Durch praktische Übungen lernen die Teilnehmenden ihr eigenes E-Bike besser kennen und sich im Verkehr optimal zu verhalten.	14.00 – 16.30	VELOPMENT, Marco Lazzarotto 079 788 10 94 lazzarotto@velopment.ch Anmeldung obligatorisch unter mobilsein-mobilbleiben.ch/kurse/amusebike

## VERANSTALTUNGEN

JANUAR – JULI 2026

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

## VERANSTALTUNGEN

JANUAR – JULI 2026

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

## REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE – NETZWERKE

JANUAR – JULI 2026

Netzwerke	Mitglied werden	Auskunft
<b>Genossenschaft Zeitgut Uster</b>	Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschrift, Veranstaltungen, Aktivitäten und Informationen. Neue Mitglieder sind willkommen.	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 kontakt@zeitgut-uster.ch 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 info@frauenverein-uster.ch www.frauenverein-uster.ch
<b>Jahrgängervereine Uster für Männer</b>	Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen.  Jahrgänge: 1936–45, www.jv36-45.ch 1946–55, www.jgv4655.ch 1956–65, www.jgv5665.ch	R. Eichenberger 044 941 34 33 H.U. Dür 044 941 23 42 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 044 994 50 10 info@frauenverein-uster.ch www.frauenverein-uster.ch
<b>Selbsthilfegruppen</b>	Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Selbsthilfzentrum. Im Werk 1, Uster	Selbsthilfzentrum 044 941 71 00 www.selbsthilfzentrum-zo.ch
<b>Uster Öpfel</b>	Interessantes Ausflugsprogramm. Neue Mitglieder sind willkommen.	Susanne Sommerhalter 079 667 14 63 susanne.bollinger.sb@gmail.com www.seniorennetz-uster.ch
<b>Verein vivagym</b>	Bewegung, Ausflüge, kulturelle und gesellige Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen.	Verein vivagym Oskar Schett 044 941 31 43 www.vivagym.ch
<b>vfkgg</b>	Bewegungskurse, Workshops, Gesundheitstage, Ferienwochen für Senioren, Sturzprophylaxe und Sicherheit im Alltag, Qi Gong, Taiji etc. Freude und Sicherheit im Alltag	www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch, Martin Hess 078 248 17 11, 079 712 00 35
<b>Zuhörerei – Kontaktstelle DU für alle</b>	Ein offenes Angebot – zeitlich unbegrenzt Der Stadtdiakon bietet auf anteilnehmende Art Seelsorge und Sozialbegleitung an. Treffen nach Vereinbarung im Stadtpark, im Familienzentrum, im Restaurant, auf einem Spaziergang oder zu Hause.	DU für alle – Diakonie Uster 078 720 09 82 kontakt@du-fuer-alle.ch www.du-fuer-alle.ch/kontaktstelle/

**REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE – AKTIVITÄTEN JANUAR – JULI 2026**

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

**REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE – AKTIVITÄTEN JANUAR – JULI 2026**

Treffpunkte	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
<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. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	13.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas
		– 17.00	044 944 85 44 kristina.eberitzsch@pfarrei-uster.ch 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. Dori Rätz, Gastgeberin Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde
		– 16.30	Beatrice Spörri 044 943 15 12 beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
<b>Stammtisch Zämegolaufe</b>	Jeweils am zweiten Donnerstag im Monat. Alle sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Restaurant Stella del Centro, Uster 77	09.30	Zämegolaufe
		– 10.30	Agnes Reshad 079 255 51 97 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. Mirjam Volkart, Handarbeitslehrerin begleitet Anfänger und Geübte. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde
		– 16.00	Beatrice Spörri 044 943 15 12 bearice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
<b>Tanzcafé und Plausch</b>	Di 6.1. / 3.2. / 10.3. / 7.4. / 12.5. / 23.6. / 7.7. Für Anfänger, Könner, Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene und Angehörige. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde
		– 16.30	Beatrice Spörri 044 943 15 12 beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch
<b>Treffpunkt Erde</b>	Jeden Montag, ausser Schulferien, bei warmen Wetter draussen mit Caféhausbestuhlung Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz / CHF 2.00 pro Kaffee	09.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde
		– 11.00	Beatrice Spörri 044 943 15 12 beatrice.spoerri@refuster.ch www.refuster.ch

## BILDUNG – SPRACHKURSE

JANUAR – JULI 2026

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

## BILDUNG – SPRACHKURSE

JANUAR – JULI 2026

Kurse*	Zeit	Kursort	Auskunft und Anmeldung
<b>Spanisch A1.3 - A2</b>	Mo 08.45 – 10.15	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Spanisch Konversation</b>	Mo 10.30 - 11.30 <b>Start bei genügend Anmeldungen</b>	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Spanisch Ferienkurs</b>	Mi 09.00 – 10.30 <b>Start bei genügend Anmeldungen</b>	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
<b>Spanisch B2</b>	Di 15.00 - 16.30 <b>Start bei genügend Anmeldungen</b>	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 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> zusammen – nähen – lernen. Sie werden bei ihrem Nähprojekt individuell begleitet. Für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene	Mo 08.30 – 11.30 Mo 13.30 – 16.00 Di 08.30 – 11.30 Di 18.30 – 21.00  Tagesnähkurse Fr 09.00 – 16.15 Sa 09.00 – 16.15	Nähkurse Susanne Werder Bahnstrasse 21 8610 Uster  Kosten je nach Kurs	Susanne Werder www.susannerwerder.ch 078 610 82 05 info@susannerwerder.ch
<b>Gehirn-Fitness &amp; Augentraining</b> In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Leistungsfähigkeit steigern, Stress abbauen und Sehkraft verbessern.	Do 09.00 - 10.15 26. Februar 2026 5./ 12./ 19./ 26. März	Wohnsiedlung Rehbuehl Rehbühlstr. 8, Uster Bus Nr. 818 und 830 Haltestelle: Reithalle	SeniorenNetz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch 5 Lektionen à 75 Minuten CHF 160.00 für Mitglieder bzw. CHF 180.00 für Nichtmitglieder

## BEWEGUNG UND SPORT

JANUAR – JULI 2026

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

## BEWEGUNG UND SPORT

JANUAR – JULI 2026

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

## BEWEGUNG UND SPORT

JANUAR – JULI 2026

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
<b>Fitness und Spass für Männer</b> Gymnastik unter professioneller Leitung und anschliessend fakultatives Volleyball	Do 19.30 – 20.30	Alte Turnhalle Schulhaus Hasenbühl Kosten: CHF 140.- pro Jahr, Probelektion: Gratis	Männerturnverein Uster (MTVU) Martin Rein 044 940 09 57 martin.rein@bluewin.ch 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 Di 15.00 – 16.00	Kath. Kirchgemeindezentrum St. Andreas, Neuwiesenstrasse 17 CHF 250.00 / Jahr / Probelektion gratis	Verband Vitaswiss Christine Gerig 076 586 45 76 gerig24@bluewin.ch www.vitaswiss.ch
<b>Gleichgewichtstraining</b> 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 CHF 23.00 / Lektion Krankenkassen anerkannt	Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35 marianne.schuetz@bluewin.ch www.bewusstesbewegen.ch
<b>SeniorInnengymnastik</b> Wir trainieren Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und eine aufrechte Haltung. Sturzprophylaxe, Gehirnjogging und Entspannungsübungen runden diesen Kurs ab.	Di 17.20 - 18.20 Mi 10.15 – 11.15	Singsaal, Schulhaus Wüeri, Stationsstrasse 49, 8606 Nänikon	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
<b>Gymnastik mit Sturzprävention</b> Ein Ganzkörpertraining für Beweglichkeit, Muskulatur und allgemeines Wohlbefinden	Mo 09.00 – 09.55 Mo 10.00 – 10.55 Di 09.00 – 09.55 Di 10.00 – 10.55 Mi 09.15 – 10.00	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz, Regenbogensaal  WingTsun, Ackerstrasse 34 CHF 260.00 / Jahr	Vivagym Uster Karin Maurer 079 583 67 78 maurerfamilie@bluewin.ch www.vivagym.ch
<b>Gymnastik und Pilates</b> Ein Ganzkörpertraining für Beweglichkeit, Muskulatur mit Pilates	Fr 10.00 – 10.55	Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz, Regenbogensaal CHF 260.00 / Jahr	Vivagym Uster Karin Maurer 079 583 67 78 maurerfamilie@bluewin.ch www.vivagym.ch
<b>Internationale Tänze</b> Vielfältige Internationale Tänze für Personen mit leichter Fitness	Daten gemäss Programm	Ref. Kirchgemeinde Uster, Regenbogensaal gross, Zentralstrasse 40 CHF 12.00 / Lektion	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 85 sport@pszh.ch 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 Martin Henzi, 076 320 59 70 info@filacro.ch
<b>Kinesiologie-Gymnastik</b> In diesem Kurs verbinden wir Kinesiologie mit Gymnastik.	Mo 11.55 – 12.55	Gymnastikstudio Benevita Neuwiesenstrasse 9a, Uster	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch

## BEWEGUNG UND SPORT

JANUAR – JULI 2026

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

## BEWEGUNG UND SPORT

JANUAR – JULI 2026

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

## 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

Pro Senectute Kanton Zürich  
Sozialberatung  
Ulrich Riester  
Amtstrasse 3  
8610 Uster  
058 451 53 43  
ulrich.riester@psz.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)