



AGENDA 60 PLUS

ENTDECKEN, ERLEBEN, GENIESSEN IM ALTER

**AUGUST –
DEZEMBER 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 zweite 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 heruntergeladen oder bei der Fachstelle Alter, E-Mail 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 / www.uster.ch

VERANSTALTUNGEN

AUGUST – DEZ 2026

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
18.08.2026	Oekumenische Andacht mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.	16.30 – 17.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
19.08.2026	Tavolata – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77. Anmeldung erwünscht.	11.45 – 13.15	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch Anmeldung erforderlich
19.08.2026	Konzert Veteranenblasmusik Zürichsee/Obersee Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15, 8616 Riedikon	14.30 – 15.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
25.08.2026	Wie funktioniert eigentlich...? 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
27.08.2026	Kultur und Kaffee: Schyzerörgeli Formation „Helvetia“ Ein lustiger, musikalischer Nachmittag mit Corinne Aeschbacher, Beatrice Käser, Rebecca Werndli inkl. einer Abschiedsgeschichte von Beatrice Spörri	14.00 – 16.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde Ruth Armbruster 044 943 15 12 ruth.armbruster@refuster.ch www.refuster.ch
27.08.2026	Brunnehof Cafe. Kaffee und Kuchen mit musikalischer Umrahmung	14.30 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
28.08.2026	Reformierter Gottesdienst Heime Uster, Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30 – 15.15	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
29.08.2026	Tanz-Workshop Wir tanzen Standard- und lateinamerikanische Tänze ohne Partner. Schöne Musik und ein gemütlicher Morgen mit kleinem Apero erwartet dich, Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102, 1. Stock, Uster	10.00 – 12.00	www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch, Marianne Schütz, 079 712 00 35
30.08.2026	Sonntagsbrunch mit abwechslungsreichem und buntem Buffet mit kalten und warmen Speisen. Tischreservation erwünscht. Kosten CHF 45.-	10.00 – 14.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
31.08.2026	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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
31.08.2026	Führung Fraumünster-Kirche in Zürich Alex Hug (pens. Organist) zeigt die majestätische Orgel und macht eine kleine Führung zu den Chagall-Fenstern CHF 15.- Mitglieder, CHF 20.- Nichtmitglieder	14.45 – 16.00	SeniorenNetz Uster Sekretariat 077 486 16 40 veranstaltungen@seniorennetzuster.ch www.seniorennetzuster.ch Anmeldung erforderlich

VERANSTALTUNGEN

AUGUST – DEZ 2026

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
11.09.2026	Katholischer Gottesdienst Heime Uster, Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30 – 15.15	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
14.09.2026	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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
15.09.2026	Oekumenische Andacht mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.	16.30 – 17.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
16.09.2026	Tavolata – 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
24.09.2026	Kultur und Kaffee mit Katharina Feldhaus: Einblick in die Schweizer Offiziersausbildung. K. Feldhaus ist Offizier der Schweizer Armee. Sie berichtet über die spannenden, aber auch die strapaziösen Seiten und insbesondere über ihre Erlebnisse als Frau in der Ausbildung. 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
24.09.2026	Brunnehof Cafe. Kaffee und Kuchen mit musikalischer Umrahmung.	14.30 – 16.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
25.09.2026	Reformierter Gottesdienst Heime Uster, Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30 – 15.15	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
26.09.2026	Workshop Bewegen und Denken, Grundlage für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Bewegung hält den Körper fit und sorgt dafür, dass das Gehirn optimal arbeiten kann. Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102, 1. Stock, Uster	10.00 – 11.00	www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch, Marianne Schütz 079 712 00 35
27.09.2026	Sonntagsbrunch mit abwechslungsreichem und buntem Buffet mit kalten und warmen Speisen. Tischreservation erwünscht. Kosten CHF 45.-	10.00 – 14.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
28.09.2026	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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
29.09.2026	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw.	16.00 – 18.00	Computeria-Uster info@computeria-uster.ch Stadtbibliothek Uster
01.10.2026	Veranstaltungsreihe Info 60plus „Gut älter werden – warum unsere Sicht auf das Alter wichtig ist“ ein Vortrag von Christina Röcke, Ko-Direktorin des Healthy Longevity Center der Universität Zürich. Organisiert durch die Fachstelle Alter Stadt Uster & Pro Senctute. Keine Anmeldung erforderlich.	14.00 – ca. 15.30	Stadthofsaal, Uster Theaterstrasse 1

VERANSTALTUNGEN

AUGUST – DEZ 2026

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
02.10.2026	Führung Bergwerk Käpfnach in Horgen Mit Dokfilm im Bergbaumuseum und einer Fahrt durch das 1.4 km lange Stollennetz Mitglieder CHF 32.-, CHF 37.- Nichtmitglieder	14.00	SeniorenNetz Uster Sekretariat 077 486 16 40 veranstaltungen@seniorennetzuster.ch www.seniorennetzuster.ch Anmeldung erforderlich
		– 16.00	
02.10.2026	Katholischer Gottesdienst Heime Uster, Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
		– 15.15	
05.10.2026	Digital fit im Alltag 60+: Verhalten im Internet Der Präventionsspezialist der Kantonspolizei Zürich, zeigt Ihnen, welche Gefahren im Internet lauern und wie Sie sich vor digitalisierter Kriminalität schützen können. Gemeinderatssaal, Stadthaus Uster, Bahnhofstrasse 17	09.00	Anmeldung erforderlich www.pszh.ch/ortsvertretung/uster/
		– 11.00	
05. - 09.10.2026	Paartanzwoche für Paare in Schruns (A), Anfänger und solche die schon ein bisschen Tanzerfahrung haben und ihre Schritte verfeinern möchten. (Basics: Jive, Disco-Fox, Chachacha und Langs Walzer		www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch, Martin Hess 078 248 17 11, Marianne Schütz 079 712 00 35
07.10.2026	Schweizer Maler und ihre Bilder - ein Referat von Fredy Staudacher Heime Uster, Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
		– 15.30	
12.10.2026	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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
16.10.2026	Reformierter Gottesdienst Heime Uster, Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
		– 15.15	
19.10.2026	Digital fit im Alltag 60+: Android Smartphone Verstehen, Ausprobieren, Fragen stellen. An diesem Workshop stehen Ihnen die Mitglieder der Computeria und der Ortsvertretung Uster mit Rat und Tat zur Seite. Kath. Pfarrei St. Andreas, Neuwiesenstrasse 17, Uster	09.00	Anmeldung erforderlich www.pszh.ch/ortsvertretung/uster/
		– 11.30	
19.10.2026	Sicherheitskontrolle für Rollatoren und Gestöcke Sicherheitsüberprüfung durch Fachperson inklusive kleinerer Reparaturen vor Ort. Informationsstände Polizei / Frauenverein Uster / SRK Notruf /Seniorennetz Uster und Kaffee und Kuchen.	14.00	Spitex Uster 044 905 70 80 info@spitex-uster.ch
		– 16.00	

VERANSTALTUNGEN

AUGUST – DEZ 2026

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
20.10.2026	Oekumenische Andacht mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.	16.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
		– 17.30	
21.10.2026	Tavolata – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch Anmeldung erforderlich
		– 13.15	
22.10.2026	Brunnehof Cafe. Kaffee und Kuchen mit musikalischer Umrahmung.	14.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
		– 16.00	
25.10.2026	Sonntagsbrunch mit abwechslungsreichem und buntem Buffet mit kalten und warmen Speisen. Tischreservation erwünscht. Kosten CHF 45.-	10.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
		– 14.00	
26.10.2026	Digital fit im Alltag 60+: SBB Mobile App Verstehen, Ausprobieren, Fragen stellen. Der Billettkauf über SBB Mobile App ist ganz einfach. Wir zeigen Ihnen, wie's geht. Kath. Pfarrei St. Andreas, Neuwiesenstrasse 17, Uster	09.00	Anmeldung erforderlich www.pszh.ch/ortsvertretung/uster/
		– 11.00	
26.10.2026	cinedolcevida – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. 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
27.10.2026	MitenandMittag - Mitenand choche, ässe, zäme si	11.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@pfarrei-uster.ch www.pfarrei-uster.ch
		– 14.30	
27.10.2026	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw. Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17	16.00	Computeria-Uster info@computeria-uster.ch Stadtbibliothek Uster 044 944 77 50
		– 18.00	
29.10.2026	Kultur und Kaffee: Schiff Ahoi - Hamburg, Spitzbergen retour: Jürg Merk, Pfäffikon berichtet mit eindrücklichen Bildern und Erzählungen von seiner Reise in den Norden	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde Ruth Armbruster 044 943 15 12 ruth.armbruster@refuster.ch
		– 16.00	
31.10.2026	Tanz-Workshop 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	www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch, Marianne Schütz, 079 712 00 35
		– 12.00	

VERANSTALTUNGEN

AUGUST – DEZ 2026

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
02.11.2026	Digital fit im Alltag 60+: Apple iPhone Verstehen, Ausprobieren, Fragen stellen. An diesem Workshop stehen Ihnen die Mitglieder der Computeria und der Pro Senectute Ortsvertretung Uster mit Rat und Tat zur Seite. Kath. Pfarrei St. Andreas, Neuwiesenstrasse 17, Uster	09.00	Anmeldung erforderlich www.pszh.ch/ortsvertretung/uster/
		11.30	
04.11.2026	Schlagerkonzert mit Claudio de Bartolo Heime Uster, Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
		–	
		15.30	
10.11.2026	MitenandMittag - Mitenand choche, ässe, zäme si	11.00	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@pfarrei-uster.ch www.pfarrei-uster.ch
		–	
		14.30	
16.11.2026	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevita@qtopia.ch
		–	
17.11.2026	Oekumenische Andacht mit Pfarrerin Sabine Stückelberger und Robert Metzger am Klavier.	16.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
		–	
		17.30	
18.11.2026	Tavolata – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch Anmeldung erforderlich
		–	
		13.15	
19.11.2026	Kultur und Kaffee mit Meinrad Baumgartner: Alles über die Schweizer Garde 20 Jahre lang war Meinrad Baumgartner Gardist und ist Hüter der historischen Uniformen. Ein einzigartiger Einblick in die spannende Welt der Schweizer Garde erwartet Sie. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	14.00	Röm.kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@pfarrei-uster.ch www.pfarrei-uster.ch
		–	
		16.30	
20.11.2026	Erst-Adventsbrunch mit abwechslungsreichem und buntem Buffet mit kalten und warmen Speisen. Tischreservation erwünscht. Kosten CHF 45.-	10.00	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 18 brunnehof@tertianum.ch
		–	
		14.00	
24.11.2026	Wie funktioniert eigentlich...? Freiwillige Experten der Computeria Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw.	16.00	Computeria-Uster info@computeria-uster.ch Stadtbibliothek Uster
		–	
		18.00	
28.11.2026	Tanz-Workshop 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	www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch, Marianne Schütz, 079 712 00 35
		–	
		12.00	

VERANSTALTUNGEN

AUGUST – DEZ 2026

Datum	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
30.11.2026	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevita@qtopia.ch
		–	
01.12.2026	Konzert der Senioriker Uster Sinfonisches Orchester mit Musikerinnen und Musikern ab 60 Jahren. Reformierte Kirche Uster	15.00	SeniorenNetz Uster A. Wettstein, 044 940 66 66 www.seniorennetzuster.ch
		–	
		16.00	
02.12.2026	Adventskonzert Duo Melodia Heime Uster, Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
		–	
		15.30	
10.12.2026	Kultur und Kaffee: Gastauftritt der Turmbläser An adventlich geschmückten Tischen haben die Turmbläser einen musikalischen Gastauftritt inklusiv einer spannenden Weihnachtsgeschichte.	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde Ruth Armbruster 044 943 15 12 ruth.armbruster@refuster.ch
		–	
		16.00	
13.12.2026	Brunnehof Cafe. Kaffee und Kuchen mit musikalischer Umrahmung.	14.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
		–	
		16.00	
14.12.2026	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevita@qtopia.ch
		–	
16.12.2026	Tavolata – miteinander essen und plaudern Restaurant Stella del Centro, Uster 77	11.45	Fachstelle Alter Stadt Uster 044 944 74 59 fachstelle.alter@uster.ch
		–	
		13.15	
18.12.2026	Ökumenischer Weihnachtsgottesdienst Heime Uster, Pflegezentrum Dietenrain, Dietenrainweg 15	14.30	Heime Uster 044 905 11 11 info@heime-uster.ch / www.heime-uster.ch
		–	
		15.15	
19.12.2026	Tanz-Workshop 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	www.vfkgg.ch, vfkgg@gmx.ch, Marianne Schütz, 079 712 00 35
		–	
		12.00	
24.12.2026	Brunnehof Cafe. Kaffee und Kuchen mit musikalischer Umrahmung.	14.30	Tertianum Residenz Brunnehof 044 905 26 26 brunnehof@tertianum.ch
		–	
		16.00	
28.12.2026	cinedolcevita – Kino für Menschen mit Lebenserfahrung. Film gemäss Programm. Kino öffnet um 13.45 Uhr. qtopia kino+bar, Brauereistrasse 2	14.30	qtopia kino+bar www.qtopia.ch cinedolcevita@qtopia.ch
		–	

REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE – NETZWERKE AUGUST – DEZ 2026

Netzwerke	Mitglied werden	Auskunft
Genossenschaft Zeitgut Uster	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
Frauenverein Uster	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
Patientenfahr- dienst-Fahrer, Fahrerin	Sinnvolles Engagement als Patientenfahrdienstfahrerin, -fahrer. Neue Mitglieder sind im Fahrerteam herzlich willkommen.	
Jahrgänger- vereine Uster für Männer	Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen. Jahrgänge: 1936–45, www.jgv3645.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
Lesekreis	Fünfmal im Jahr treffen sich Lesebegeisterte, um über die zuvor gelesenen Bücher zu diskutieren. Termine siehe Homepage des Frauenvereins. Anmeldung erforderlich.	Frauenverein Uster 044 994 50 10 info@frauenverein-uster.ch www.frauenverein-uster.ch
Selbsthilfe- gruppen	Austausch in der Gruppe für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Selbsthilfezentrum. Im Werk 1, Uster	Selbsthilfezentrum 044 941 71 00 www.selbsthilfezentrum-zo.ch
Senioren Netz Uster	Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen und Informationen für Mitglieder und solche, die es werden wollen	info@seniorennetzuster.ch www.seniorennetzuster.ch Sekretariat 077 486 16 40
Uster Öpfel	Interessantes Ausflugsprogramm. Neue Mitglieder sind willkommen.	Susanne Sommerhalter 079 667 14 63 susanne.bollinger.sb@gmail.com www.seniorennetz-uster.ch
Verein vivagym	Bewegung, Ausflüge, kulturelle und gesellige Aktivitäten gemäss Programm. Neue Mitglieder sind willkommen.	Verein vivagym Oskar Schett 044 941 31 43 www.vivagym.ch
vfkgg	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
Zuhörerei – Kontaktstelle DU für alle	Ein offenes Angebot – zeitlich unbegrenzt Der Stadtdiakon bietet auf teilnehmende 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 AUGUST – DEZ 2026

Treffpunkte	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
ALZ-Gipfel- treffen Wetzikon	Jeden Dienstag. Anlass für Menschen mit Gedächtnis schwierigkeiten und Demenz in Wetzikon. Freizeit und Aktivierungsprogramm. Kosten CHF 75.00 + Mittagessen CHF 25.00. Treffpunkt Restaurant Oxen, Tösstalstrasse 1, Wetzikon	11.30 – 16.30	Alzheimer Zürich Yvonne Moser 079 274 64 91 ennovy1164@gmail.com
ALZ-Gipfel- treffen Greifensee	Jeden Freitag. Anlass für Menschen mit Gedächtnis schwierigkeiten und Demenz in Greifensee. Freizeit und Aktivierungsprogramm. Kosten CHF 75.00 + Mittagessen CHF 25.00 Treffpunkt Restaurant Due Fratelli Zentrum Meierwis 1, Greifensee	11.30 – 16.30	Alzheimer Zürich Helen Schönbächler 079 774 31 17 helensch00@gmail.com
Brocki-Kafi	Treffpunkt am Plaudertisch im Brocki-Kafi. Geöffnet Mittwoch und Freitag 14.00 - 17.00 Uhr & Samstag 10.00 - 15.00 Uhr		Brocki-Kafi, Im Foyer Musikcontainer, Asylstrasse 10 www.frauenverein-uster.ch
Grina-Träff Erzählcafé	Mi 21.10. Klairs Vereinslokal, Bühlstrasse 16, Nänikon Mi 23.9. / 18.11. Kirchgemeindehaus Greifensee, Im Städtli 2, Greifensee Lustige Runde in nachbarschaftlicher Atmosphäre ohne Anmeldung	14.00 – 16.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde Ruth Armbruster 044 943 15 12 ruth.armbruster@refuster.ch www.refuster.ch
Jassen	Jeden zweiten Dienstag (ausserhalb der Schulferien) Café Wohnsiedlung Kreuz, Apothekerstrasse 15 ab 11.08.2026	14.00 – 16.00	Senioren-Netz Uster E. Tardy 044 940 98 20 info@seniorennetz-uster.ch www.senioren-netzuster.ch
Kafi Zeitgut	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 – 16.00	Genossenschaft Zeitgut Uster 079 292 73 63 kontakt@zeitgut-uster.ch www.zeitgut-uster.ch
Mittagstisch für alle	Mo 17.8. / 24.8. / 31.8. / 14.9. / 21.9. / 28.9. Telefonische oder E-Mail Anmeldung bis Sonntag Mittagessen mit Salat und Dessert, inkl. Kaffee CHF 7.00, Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz Mi 26.8. / 9.09. / 23.09. / 21.10. / 04.11. / 18.11. / 02.12. / 16.12. Telefonische Anmeldung bis 12 Uhr jeweils am Montag davor. CHF 10.00, Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	12.15 – 13.30 12.15 – 13.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde Ruth Armbruster 044 943 15 12 ruth.armbruster@refuster.ch www.refuster.ch Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@pfarrei-uster.ch www.pfarrei-uster.ch
Schreibdienst	Jeden Mittwoch. Unterstützung beim Verstehen und Schreiben von Briefen, beim Ausfüllen von Formularen und Online-Anmeldungen und bei anderen administrativen Herausforderungen. Familienzentrum, Zentralstrasse 32, Uster Ab Frühling 2026 in der Villa am Aabach	08.00 – 12.00 17.00 – 20.00	DU für alle - Diakonie Uster: 078 720 09 82 kontakt@du-fuer-alle.ch www.du-fuer-alle.ch

REGELMÄSSIGE TREFFPUNKTE – AKTIVITÄTEN

AUGUST – DEZ 2026

Treffpunkte	Veranstaltung und Ort	Zeit	Auskunft
Singkreis – singen einfach so!	Do 20.8. / 17.9. / 1.10. / 12.11. / 17.12. Peter Freitag, Kantor Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde Peter Freitag 044 943 15 15 peter.freitag@refuster.ch www.refuster.ch
		– 16.15	
Seniorenchor Uster	Probedaten: Mo 17.08. / 31.08. / 14.09. / 28.09. / 12.10. / 26.10. / 09.11. / 23.11. / 07.12. / 14.12. Dirigent Heinz Sommer schnuppern möglich und erwünscht CHF 120.00 pro Jahr Probelokal: Gerichtstrasse 8, im Saal der Pfinstgemeinde Uster	09.30	Seniorenchor Uster Hansruedi Ott 079 694 62 56 www.seniorennetz-uster.ch
		– 11.00	
Senioren Netz Uster	Veranstaltungen, Kurse, Aktivitäten, Dienstleistungen und Informationen für Mitglieder und solche, die es werden wollen	09.00 – 11.00	Freitags 044 940 24 77 info@seniorennetz-uster.ch www.seniorennetz-uster.ch
Spiel- nachmittag	26.8. / 9.09. / 23.09. / 21.10. / 04.11. / 18.11. / 02.12. / 16.12. Kath. Pfarreizentrum St. Andreas	13.30	Röm.-kath. Pfarrei St. Andreas 044 944 85 44 kristina.eberitzsch@pfarrei- uster.ch www.pfarrei-uster.ch
		– 17.00	
	Do Do 20.8. / 3.9. / 17.9. /1.10. / 22.10. /5.11. / 19.11. / 3.12. / 17.12. Dori Rätz, Gastgeberin Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	13.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde Ruth Armbruster 044 943 15 12 ruth.armbruster@refuster.ch
		– 16.30	
Stammtisch Zämegolaufe	Jeweils am zweiten Dienstag im Monat. Alle sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Restaurant Stella del Centro, Uster 77	09.30	Zämegolaufe Therese Geisenberger 079 694 58 89 thgeisenberger@gmx.ch
		– 10.30	
Strick-Treff	Mo 17.8. / 31.8. / 14.9. / 28.9. / 20.10. / 2.11. / 16.11. / 30.11. / 7.12. Mirjam Volkart, Handarbeitslehrerin begleitet Anfänger und Geübte. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde Ruth Armbruster 044 943 15 12 ruth.armbruster@refuster.ch
		– 16.00	
Tanzcafé und Plausch	Di 18.8. / 8.9. / 20.10. / 3.11. / 8.12. Für Anfänger, Könner, Einzelpersonen, Paare, Demenzbetroffene und Angehörige. Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz	14.30	Evang.-ref. Kirchgemeinde Ruth Armbruster 044 943 15 12 ruth.armbruster@refuster.ch
		– 16.30	
Treffpunkt Erde	Jeden Montag ausser in den Herbstferien /Weihnacht- ferien. Selbstbedienungskaffee im Ref. Kirchgemeinde- haus Kreuz CHF 2.00 pro Kaffee	09.00 – 11.00	Evang.-ref. Kirchgemeinde Ruth Armbruster 044 943 15 12 ruth.armbruster@refuster.ch www.refuster.ch

BILDUNG – SPRACHKURSE

AUGUST – DEZ 2026

Kurse*	Zeit	Kursort	Auskunft und Anmeldung
Englisch A2.2 Einfache Sätze verste- hen für Alltagsaktivi- täten	Mo 13.30 – 15.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.2 Einfache Sätze verste- hen für Alltagsaktivi- täten	Mo 10.00 – 11.30	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A2.3 Einfache Sätze verste- hen für Alltagsaktivi- täten	Di 08.30 – 10.00	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch B2.2 über diverse Themen selbstbewusst sprechen	Di 10.15 – 11.45	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch A1 Einfache Sätze und Grundbedürfnisse lernen	Do 10.30 – 12.00 Start bei genügend Anmeldungen	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch Konversa- tion Gespräche über diver- ese Themen führen (ab B2)	Auf Anfrage 2x mtl. bei genügend Anmeldungen	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Englisch Ferienkurs (A1 & A2) mit einfachen Sätzen in den Ferien verständigen	Do 14.00 – 15.30 Auf Anfrage Start bei genügend Anmeldungen	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Französisch Auffrisch und Konversation	Mo 10.00 – 11.30 Start bei genügend Anmeldungen	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch
Italienisch A1 Grundkenntnisse für All- tag 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
Italienisch A2 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
Italienisch Konver- sation Alltagsgespräche (A2/B1)	Do 16.40 – 17.40 2 x monatlich	Kath. Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 17	Senioren-Netz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch

BILDUNG – SPRACHKURSE

AUGUST – DEZ 2026

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

* **Kurskosten:** 16 Lektionen, CHF 416.00 für Mitglieder und CHF 436.00 für Nichtmitglieder.
Kurs-Semester: 17. August - 17. Dezember 2026 - wöchentlich mit Ausnahme der Schulferien

BILDUNG – KURSE ZU VERSCHIEDENEN THEMEN

Gehirn-Fitness, Atmung & Balanace & Vital im Alltag Bleiben Sie fit, körperlich stabil und voller Energie. In diesem ganzheitlichen Kurs kombinieren wir effektive Übungen für Gehirn, Körper, Atem und Augen.	Do 09.00 – 10.15 10. September bis 26- November 2026	Wohnsiedlung Rehbuehl Rehbüehlstr. 8, Uster Bus Nr. 818 und 830 Haltestelle: Reithalle	SeniorenNetz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetz-uster.ch 10 Lektionen à 75 Minuten CHF 250.00 für Mitglieder bzw. CHF 270.00 für Nichtmitglieder
Kochkurs für Männer 60+ (max 12 TN)	Mi 10.30 – 13.30 4./11. und 18. November 2026	Schulhaus Krämeracker Zürichstrasse 31 8610 Uster	SeniorenNetz Uster M. Müller 079 618 80 61 kurse@seniorennetzuster.ch 3 Lektionen CHF 250.00 für Mitglieder bzw. CHF 270.00 für Nichtmitglieder
Nähkurse 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

BEWEGUNG UND SPORT

AUGUST – DEZ 2026

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Allgemeines Bewegungstraining Mit viel Freude und Aufmerksamkeit bewegen wir uns im Allgemeinen Bewegungstraining von Kopf bis Fuss.	Mo 13.05 – 14.05 Fr 11.15 – 12.15	Gymnastikstudio Benevita Neuwiesenstrasse 9a, Uster	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
Aquawell – das Wassertraining Aquawell ist ein besonders wirksames und gelenkschonendes Ganzkörpertraining und findet immer im steh-tiefen 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
Beckenboden 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 (1x im Monat als Kontrolltraining)	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102, Uster CHF 30.00 / Lektion, da Kleingruppen, Krankenkassen anerkannt	Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35 marianne.schuetz@bluemail.ch www.bewusstesbewegen.ch
Bewegung für Gehirn und Gedächtnis 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
Bleib fit: 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.	Mi 08.45 – 09.45	Gesundheitspraxen Brunnehof, Oberlandstrasse 102, Uster CHF 23.00 / Lektion, Krankenkassen anerkannt	Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35 marianne.schuetz@bluemail.ch www.bewusstesbewegen.ch
Bewegungstraining: BGB Osteofitness und Franklin-Methode Ziele: Kräftigung von Knochen und Muskeln, Sturzprävention, Beweglichkeit und Entspannung	Di 09.45 – 11.00 weitere Tage/Zeiten auf Anfragen	MOVITY Bewegungsschule GmbH, Florastrasse 42, 8610 Uster	Barbara Dal Molin 076 818 82 25 barbara.dalmolin@sunrise.ch
Dynamisches Beckenbodentraining für alle. Dieser Workshop basiert auf der Franklin-Methode® und ist in 10 Lektionen gegliedert; Abgabe eines Skripts mit den Übungen.	Auf Anfrage	MOVITY Bewegungsschule GmbH, Florastrasse 42, 8610 Uster	Barbara Dal Molin 076 818 82 25 barbara.dalmolin@sunrise.ch

BEWEGUNG UND SPORT

AUGUST – DEZ 2026

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
FiGu Fit Die Bewegungsschulung für die Frau (w) ab Menopause	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
Easy Dance Easy Dance ist ein Ganzkörpertraining zu multi-kultureller 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
EVERDANCE Tanzen 60+ Cha Cha Cha, Rumba, Samba, Rock`n Roll.... wir tanzen in der Gruppe zu alt-bekannten 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
Everdance® 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
EverFit EverFit ist eine Einladung zum Fit-Sein und Beweglich-Bleiben im Alter.	Di 08.30 – 09.30	Siedlung Rehbühl, Rehbühlstrasse 8, Gemeinschaftsraum, 8610 Uster	Rheumaliga, Marianne Schütz 079 712 00 35 Anmeldung unter www.rheumaliga.ch/zza/kurs/
Fit/Gym vital, Frauen Vielfältiges gymnastisches Training für Personen mit mittlerer Fitness	Daten gemäss Programm	Gymnastikraum, Sporthalle Buchholz, Hallenbadweg 4 CHF 11.00 / Lektion	Pro Senectute Kanton Zürich 058 451 51 85 sport@pszh.ch www.pszh.ch
Fitness und Spass für Männer 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
Ganzheitliche Gymnastik mit Spass/ Sturzprävention. Die Lektionen 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
Gleichgewichtstraining Ein abwechslungsreiches Training für alle, die ihr Gleichgewicht verbessern wollen und das zudem als Sturzprophylaxe, sicheres aufstehen, für ein gutes Gefühl im Alltag. möglichst schmerzfrei www.sichergehensicherstehen.ch	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

BEWEGUNG UND SPORT

AUGUST – DEZ 2026

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
SeniorInnengymnastik Wir trainieren Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und eine aufrechte Haltung. Sturzprophylaxe, Gehirnjogging und Entspannungsübungen runden diesen Kurs ab.	Di 17.20 – 18.20 Mi 10.10 – 11.10	Singsaal, Schulhaus Wüeri, Stationsstrasse 49, 8606 Nänikon	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
Gymnastik mit Sturzprävention 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
Gymnastik und Pilates 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
Internationale Tänze 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
move & groove - jonglieren für Seniorinnen und Senioren. Jonglieren ist viel mehr als «nur» die Geschicklichkeit der Hände; Rhythmus, Gleichgewicht, Ausdauer und vorallem macht es Spass. Mit Live Musik.	Do 09.00 – 10.00	filacro Circus-Schule, Stationsstrasse 67, Nänikon	filacro Circus-Schule Martin Henzi, 076 320 59 70 info@filacro.ch
Kinesiologie-Gymnastik 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
Körperfit für sie und ihn 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
Osteogym – die Osteoporosegymnastik Bewegen Sie sich im Alltag sicher und beugen Sie Stürzen vor.	Do 15.15 – 16.00	Gesundheitspraxen Brunnenhof, 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
Playfit-Fitnessgarten 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

BEWEGUNG UND SPORT

AUGUST – DEZ 2026

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Qi Gong Basis Heilgymnastik für Körper, Seele und Geist	Di 08.45 – 10.00 Do 08.45 – 10.00 Do 18.30 – 19.45	Praxis bewegendeART Oberlandstrasse 102 CHF 23.00/60 Minuten	Praxis bewegendeART Simon Sembinelli 076 412 12 11 info@bewegendeART.ch
Qi Gong - die sanfte Bewegung (Sturzprävention) Die sanften Bewegungen sind leicht erlernbar und fördern die körperliche und psychische Gesundheit. 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
Rollator-Training / Rollstuhl Lenkung für Betroffene und Begleitpersonen. Sicherheit und Routine im Alltag	nach Vereinbarung	Bei Ihnen zuhause oder Yogastudio Südstrasse 17, Uster 1 – 3 Treffen	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 info@ingridyoga.ch www.ingridyoga.ch
Rückentraining 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 Krankenhassen anerkannt	Bewusstes Bewegen GmbH, Marianne Schütz 079 712 00 35 marianne.schuetz@bluemail.ch www.bewusstesbewegen.ch
Rücken-Gymnastik kann auch Spass machen! Ziel ist ein starker und beweglicher Rücken.	Di 18.30 – 19.30 Mi 09.00 – 10.00	Singsaal Schulhaus Wüeri Stationsstrasse 49, Nänikon	Be-WEG-ung Barbara Büsser-Bersorger 044 520 04 06 b.buesser@be-weg-ung.ch
	Dr 12.20 - 13.20	Gymnastikstudio Benevita Neuwiesenstrasse 9a, Uster	
Qi Gong Einfache und harmonische Bewegungsabläufe, bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft lösen Energieblockaden im Körper und aktivieren die körpereigenen Regenerationskräfte. energie, 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
Tai Chi / Qi Gong Die 8er-Yang Form (Tai Chi) steht im Zentrum des Kurses. Nach wenigen Lektionen wird das Gleichgewicht stabiler, die Konzentration gesteigert und der Geist ruht in sich. 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

AUGUST – DEZ 2026

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Rückenwell – die Rückengymnastik Rückenwell trainieren Sie die wichtige Tiefen muskulatur von Rücken und Bauch sowie den Becken boden und gewinnen dadurch eine bessere Stabilität und eine aufrechte, aktive Haltung.	Mo 17.00 – 17.45 Mo 08.15 – 09.00 Mo 09.15 – 10.00 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
Seniorinnen-Turnen	Di 09.30 – 10.30	Sporthalle Buchholz	Frauenturnverein Uster Gaby Hanselmann 044 941 79 38
Taiji Quan Yang Stil 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
Tanzfitness 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@bluemail.ch www.bewusstesbewegen.ch
Turnen 1 Bewegung im Alter	Do 18.00 – 19.10	Turnhalle D, Schulhaus Krämeracker Zürichstrasse 31	Männerriege TV Uster Robert Rigert 076 315 37 09 rriet@gmail.com
Wandern	Daten gemäss Programm	www.pszh.ch/gruppe/wandergruppe-uster/	Pro Senectute Kanton Zürich Marcel Berthoud, 044 940 93 25, marcel.berthoud@bluewin.
Turnen 70plus. Training zu Musik für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgeicht und Koordination.		Turnhalle Schulhaus Wüeri Nänikon-Greifensee Singsaal Schulhaus Wüeri	Heidi Nüesch 044 940 24 42 heidi@nuesch.info
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	CHF 7.00 / Lektion	
Wandern	Gemäss Programm	www.pszh.ch/wandergruppe-uster	Pro Senectute Kanton Zürich Marcel Berthoud 044 940 93 25 marcel.berthoud@bluewin.ch
Wandern 70plus	Gemäss Programm	www.rupfaff.site	Senioren-Netz Uster Ruedi Pfaffhauser 044 940 93 45 ruedi.pfaffhauser@sunrise.ch
Yoga 60plus & SpäteinsteigerInnen. 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 Jahres-, 10er oder 5er-Abo möglich	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 info@ingridyoga.ch www.ingridyoga.ch

BEWEGUNG UND SPORT

AUGUST – DEZ 2026

Angebot	Zeit	Ort	Auskunft und Anmeldung
Yoga auf dem Stuhl 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 Jahres-, 10er oder 5er-Abo möglich	Bewegung befreit Ingrid Krauss 076 346 45 22 info@ingridyoga.ch www.ingridyoga.ch
Zämegolaufe Spaziergang in und um Uster	Gemäss Programm	Programm und Treffpunkte www.zämegolaufe.ch/uster	Zämegolaufe Therese Geisenberger 079 694 58 89 thgeisenberger@gmx.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.





WIE GEBE ICH MEINE ERFAHRUNGEN IM LEBEN WEITER?

Ich fühle mich fit und freue mich, wenn ich gebraucht werde – kann ich mich irgendwo einbringen?

Seniorinnen und Senioren haben so viel Wertvolles weiterzugeben – an ältere ebenso wie an jüngere Menschen. Möchten Sie sich selbst einbringen und anderen Menschen Gutes tun? Viele Organisationen und Vereine schätzen Freiwillige mit Lebenserfahrung, Weitblick und Empathie.

Wo finde ich eine passende Möglichkeit, mich zu engagieren?

Die Fachstelle Alter ist die ideale Anlaufstelle für Freiwilligenarbeit im Altersbereich in Uster. Sie fördert die Vernetzung von älteren Menschen. Die Mitarbeitenden der Anlaufstelle beraten Sie und vermitteln Organisationen im Raum Uster, die sich auf Ihre Mitarbeit freuen. Auch über benevol-jobs.ch, über unsere Kirchgemeinden oder Freiwilligenorganisationen eröffnen sich Möglichkeiten, Ihre Lebenserfahrung, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten einzubringen. Solche Organisationen sind zum Beispiel der Besuchsdienst oder der Frauenverein Uster.

Mir ist öfter langweilig oder ich fühle mich einsam. Was kann ich dagegen tun?

In Uster gibt es viele Möglichkeiten, Gleichgesinnte zu treffen – sei es beim Jassen, Brettspielen, Spazieren oder Kaffeetrinken. Die Mitarbeitenden der Fachstelle Alter in Uster beraten Sie engagiert und persönlich zu den vielfältigen Gelegenheiten, neue Kontakte zu knüpfen.



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
Brigitte Klinger
Amtstrasse 3
8610 Uster
058 451 53 43
brigitte.klinger@pszh.ch

Stadt Uster
Abteilung Gesundheit
Fachstelle Alter
Bahnhofstrasse 17
8610 Uster

fachstelle.alter@uster.ch
044 944 74 59

www.uster.ch