

 <p>Senioren-Netz Uster</p>	<p>Freie Plätze</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Le français en faisant la cuisine» • «Atem-Therapie-Kurs» im November <p>Nähere Informationen unter www.seniorennetz-uster.ch oder werbung@seniorennetz-uster.ch / 044 940 37 96</p>
 <p>uster Wohnstadt am Wasser</p>	<p>«Wie funktioniert eigentlich...?» 3.9.2019, 17.00-18.30 Uhr, Stadt- und Regionalbibliothek Uster</p> <p>Fokus-Thema: E-Banking Haben Sie Fragen zu Handy, Internet und Co? Freiwillige Expertinnen helfen Ihnen gerne weiter.</p> <p>TAVOLATA – «Zäme ässe» 11.9.2019, 11.45-13.30</p> <p>Haben Sie Lust, sich ab und zu mit anderen Menschen in einem Restaurant zum Mittagessen zu treffen? Silvia Angst, Fachstelle Alter, organisiert einmal im Monat ein solches Mittagessen und freut sich auf Ihre Anmeldung bis 9.9.2019 auf 044 944 74 59.</p> <p>Café Balance – Gesundheit durch körperliche und geistige Mobilität 24.9.2019, 14.00-16.00, Stadthaus Uster, Gemeinderatssaal</p> <p>An der Einführungsveranstaltung von «Café Balance» informiert Dr.med. M. Schlögl über die Bedeutung von Bewegung auf die Gesundheit und wie Rhythmik-Lektionen nach der Dalcroze-Methode die Gangsicherheit erfolgreich unterstützen. Anschliessend stellt Ihnen Manuela Kobelt, Gesundheitsförderung Kanton Zürich, das Bewegungsangebot «Café Balance» vor und unter der Leitung von Esther Alder können Sie ganz unverbindlich an einer kurzen Probelektion teilnehmen.</p>
 <p>uster Wohnstadt am Wasser</p> <p>STADT-UND REGIONALBIBLIOTHEK</p>	<p>ERZÄHLCAFÉ «WEISCH NA?» DRITTER ZYKLUS HERBST 2019 Die Erzählrunde wird jeweils von einer Ustermerin oder einem Ustermer eröffnet. Danach tauchen die Gäste in persönliche Geschichten ein. Erzählen oder Zuhören: Beides ist willkommen! Mit Kaffee und Gipfeli klingt der Vormittag aus.</p> <p>Donnerstag, 12. September 2019, 9.30 – 11.00 Uhr Stadt-und Regionalbibliothek, Bankstrasse 17, Uster</p> <p>«SCHON ALS KIND VOM REISEFIEBER GEPACKT» Claudia Schmid wuchs im Ausland auf und lernte als Kind die Vielfalt der Kulturen kennen. Die Freude am Reisen hat sie zum Beruf gemacht.</p>

IG-alternativ- Uster



«Das bin ich mir wert!»

«Selbstbestimmt älter sein»

Dienstag, 17. September 2019, 17.00 Uhr
Reformiertes Kirchgemeindehaus Kreuz, Zentralstrasse 40, Uster
Eintritt frei – Kollekte

Ulrich Riester, Sozialdienst der Pro Senectute
Tony Styger, Lebensspiegel, Andres Weber Stiftung.

- Wie leben betagte Menschen mit all ihren Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbestimmung
- Auf den Lebensweg zurückschauen. Alles was wichtig war, in Erinnerung rufen. Das Leben würdigen und daraus Kraft schöpfen für den nächsten Lebensabschnitt
- Die eigene Hemmschwelle herabsetzen und ermutigen, sich mit dem Thema der Zukunft auseinanderzusetzen
- Ich bestimme selber – selbstbestimmt älter sein – ich bin es mir wert

Der Vortrag ist praxisbezogen und Fragen sind erwünscht.



Compitreff

Samstag 07.09 2019, 08.30 – 11.30 Uhr

SBB Billette mit Computer oder Smartphone kaufen

- Swispass Registrieren
- Standard Fahrplan
- Touch Fahrplan
- Reisen Speichern
- Easy Ride
- Mitreisende erfassen

Billette für Events kaufen

- z.B. Skipass
- Saalbuchungen

Anmeldung an info@computeria-uster.ch oder mittels Anmeldeformular in unserer Homepage

Unsere Kurse in zweiten Halbjahr 2019:

- PC Einsteigerkurs mit Windows 10 ab 19. August
- Aufbaukurs Win 10 mit Internet und E-Mail ab 30. September
- Smartphone-Kurs für Android ab 28. Oktober
- Smartphone-Kurs für iPhone Apple ab 25. November

Kursort:

Heime der Stadt Uster
Pflegezentrum Grund
Wagerenstrasse 20
8610 Uster

Detailinfos auf unserer Homepage www.computeria-uster.ch oder per Telefon

H. Weiss, 044 940 8064 / E. Mütschard Tel. 044 940 0637
M. Decurtins, 044 940 3095

<p>reformiert katholisch Kirchen in Uster</p>	<p>KULTUR UND KAFFEE Donnerstag, 26. September, 14.00 – 16.30 Uhr Pfarreisaal St. Andreas, Kath. Kirche, Neuwiesenstrasse 17, Uster</p> <p>«Claudio di Bartolo» Der sympathische Schweizer ist als Sänger und musikalischer All-rounder nicht nur ein Ohren- und Augenschmaus im Radio oder Fernsehen, sondern auch auf der Bühne.</p>
 <p>10 Jahre cinedolcevita</p>	<p>«BRITT-MARIE VAR HÄR» von Tuva Novotny, Schweden 2019, SV d/f, 94' Montag, 16. September, 14.30 Uhr, Kaffee / Kuchen ab 13.30 Uhr</p> <p>Nach 40 Jahren Ehe hat Britt-Marie genug. Ihr Mann betrügt sie, also zieht sie aus und sucht sich einen Job. Bei der Arbeitsvermittlung freilich ist aber nur eine Stelle offen. Britt-Marie sagt zu und reist in ein abgelegenes Kaff, um als Jugendarbeiterin aktiv zu werden. Die Dorfjugend hat nur eines im Kopf: Fussball. Nach anfänglichen Bedenken wittert die 63-Jährige die Chance für einen Neuanfang. Sozialkomödie mit skandinavischem Flair.</p>
 <p>10 Jahre cinedolcevita</p>	<p>«INNA DE YARD» von Peter Webber, Frankreich 2019, EN d, 99' Dok Montag, 30. September, 14.30 Uhr, Kaffee / Kuchen ab 13.30 Uhr</p> <p>Sie heissen Winston McAnuff, Cedric Mython, Ken Boothe und Kiddus I und waren einst auf Tournee mit Bob Marley, Peter Tosh und Jimmy Cliff. Nun wollen es die älteren Herren nochmals wissen und versammeln sich zur Aufnahme eines eigenen Albums. Um ihre Reggae-Songs in stimmigem Ambiente erklingen zu lassen, zügeln sie alles ins Freie – Inna de Yard. Eine Art «Buena Vista Social Club» auf Jamaikanisch.</p>

Voranzeige

«Wie funktioniert eigentlich...?» 1.10.2019, 17.00 Uhr: **SBB-App**

Erzählcafé: 10. Oktober, 09.30 Uhr: «Von der Fuhrhalterei zum modernen Transportunternehmen»

Senioren-Netz Uster: 22. Oktober 2019, 13.10 Uhr: «einfach Zürich» Das Zürcher Schaufenster im Landesmuseum (nähere Infos www.seniorennetz-uster.ch)

Kultur und Kaffee: 24. Oktober 2019: »Schuster Martin« mit Schauspieler C. Rutgers

IG-alternativ-Uster, dreiteiliger Zyklus «Das bin ich mir wert»

14. Oktober 2019, 14.30 Uhr

Film im qtopia, «Deux jours avec mon père»

22.10.2019, 17.00 Uhr, Pfarreisaal St. Andreas, Katholische Kirche

«Ich brauche neue Schuhe» – selbstbewusst vorwärts schreiten, Kabarettistin Lisa Christ