

<p>sn uster Senioren-Netz Uster</p>	<p><b>FÜHRUNG FEUERWEHR USTER</b></p> <p><b>AUSGEBUCHT!</b></p>
<p>sn uster Senioren-Netz Uster</p>	<p><b>KURS GEHIRN-FITNESS</b></p> <p><b>Es hat noch wenige freie Plätze</b></p> <p>Mit dem spannigen Bewegungskonzept, das die aktuelle Gehirnforschung mit Ansätzen aus der Gehirngymnastik und der Bewegungspädagogik vereint, bringt Nathalie Meyer Gedächtnis und Körper auf Trab. Mit spielerischen Übungen wird die geistige Beweglichkeit, die sprachliche Gewandtheit, die Merkfähigkeit und auch die Motorik, Reaktionsfähigkeit und Koordination verbessert.</p> <p>Kursleiterin: Natalie Meyer Wann: 16. / 22. / 29. September und 6. Oktober 2022 Zeit: jeweils Donnerstag von 10.00-11.00 Uhr Wo: Arche Noah, Guschstrasse 66, Uster</p> <p><b>Auskunft und <b>baldmöglichste Anmeldung</b> an Mägi Müller</b> Tel. 079 618 80 61 E-Mail: <a href="mailto:kurse@seniorennetz-uster.ch">kurse@seniorennetz-uster.ch</a></p>
<p>reformiert katholisch Kirchen in Uster</p>	<p><b>KULTUR UND KAFFEE</b></p> <p><b>Donnerstag, 1. September 2022, 14.00 bis 16.00 Uhr</b> Ref. Kirchgemeindehaus Kreuz, Zentralstr. 40, Uster</p> <p><b>«Namibia - Abenteuer und Tiere»</b> mit Bildern und Erzählungen von Silvia Trüssel</p> <div data-bbox="520 1473 1485 1675"> </div> <p>Im letzten Herbst führte eine Reise in den Nordwesten und Nordosten Namibias. Lassen Sie sich entführen auf vielerlei Wege und Abwege im einsamen Kaokoveld und im tierreichen Caprivi – und hören Sie die eine oder andere Anekdote, die zu jeder Reise gehört.</p>
<p>reformiert katholisch Kirchen in Uster</p>	<p><b>KULTUR UND KAFFEE</b></p> <p><b>Donnerstag, 29. September 2022, 14.00 bis 16.00 Uhr</b> Pfarreizentrum St. Andreas, Neuwiesenstr. 10, Uster</p> <p><b>«Chansons von Mani Matter»</b> Heitere und besinnliche Lieder vorgetragen von Andreas Aeschli-mann</p>



**uster**

Wohnstadt am Wasser

## KOCHKURS FÜR MÄNNER 60+

Sie haben sich bis jetzt nicht mit Kochen beschäftigt und möchten lernen, einfache Gerichte selber zu kochen? Möchten Sie anschliessend das gemeinsam zubereitete Mittagessen in Gesellschaft geniessen? Dann sind Sie richtig im Kochkurs für Senioren.

Unter kundiger Leitung von Astrid Storrer lernen Sie, mit einfachen Rezepten schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Sie erhalten Tipps und Tricks für den Einkauf, die Zubereitung und Aufbewahrung der Zutaten.

**ZIELPUBLIKUM: Männer ab 60 Jahren mit keinen oder geringen Kochkenntnissen.**

Nähere Angaben im Flyer im Anhang.



**uster**

Wohnstadt am Wasser

FACHSTELLE ALTER

## 5. ZÜRCHER SPORTFEST

Am Sonntag, 25.9.2022 findet das 5. Zürcher Sportfest in Uster statt.

In der Sportanlage Buchholz Uster werden verschiedene Bewegungs- und Sportangebote für Jung bis Alt vorgestellt und können auch ausprobiert werden. Dazu gibt es Spiel, Spass und auch für die Kulinarik ist gesorgt.



**uster**

Wohnstadt am Wasser

STADT-UND  
REGIONALBIBLIOTHEK

## ERZÄHLCAFÉ - «WEISCH NA?»

### 5. ZYKLUS HERBST 2022 - THEMA «KARTEN»

Heute, wo Schriftliches mehrheitlich digital verschickt und aufbewahrt wird, wollen wir Karten in die Hand nehmen. Karten, wie es sie in unzähligen Varianten gab und wie sie zu verschiedenen Anlässen gedruckt, geschrieben und verschickt wurden.

**Donnerstag, 8. September 2022, 9.30 – 11.00 Uhr**

Stadt- und Regionalbibliothek, Bankstrasse 17, Uster

«Anzeigen zur Verlobung und Hochzeit, zu Geburt und Taufe, Trauerkarten im Andenken an liebe Verstorbene»

Mit Kaffee und Brötli (kleiner Unkostenbeitrag) klingt der Vormittag aus. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mehr Informationen im Flyer im Anhang.



**uster**

Wohnstadt am Wasser

FACHSTELLE ALTER

## TAVOLATA

Haben Sie Lust, sich ab und zu mit anderen Seniorinnen und Senioren in einem Restaurant in Uster an einer Tavolata zum Mittagessen zu treffen?

**Die nächste TAVOLATA findet am Mittwoch, 21. Sept. 2022 statt.**

Silvia Angst von der Fachstelle Alter der Stadt Uster empfängt Sie um 11.45 Uhr. In welchem Restaurant die Tavolata stattfindet, erfahren Sie bei der Anmeldung.

Melden Sie sich bitte bis am 19. Sept. 2022 unter 044 944 74 59 bei Silvia Angst an.



**uster**

Wohnstadt am Wasser

STADT-UND  
REGIONALBIBLIOTHEK

## WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH ...?

Freiwillige Mitarbeiter der Computeria Uster helfen kostenlos bei Ihren Fragen und Problemen rund um die digitale Welt (Smartphone, Laptop, Internet usw.)

**Dienstag, 27. September 2022, 16.00 – 18.00 Uhr**  
Stadtbibliothek Uster, Bankstrasse 17, Uster



**Computeria-Uster**  
IT Kurse 60+

## Mitteilungen der Computeria

### Freie Plätze

### Compitreff Nr. 462 am Samstag, 03. September

Thema: Das Internet sicher und effektiv nutzen

- Was ist das Internet?
- Browser im Internet
- Favoriten erstellen / Surfen Edge Einstellungen
- Suchmaschinen (Google, Bing)
- Risiken im Internet (Viren, Hacker, Phishing)

Anmeldung erforderlich / Kosten 30.- Fr. (wird am Samstag direkt eingezogen)

Zeit: 08:30 – 11:30 Uhr

### Win 10/11 Einsteigerkurs kompakt Nr. 458

Voraussetzungen: keine

Themen:

- PC, Laptop und Tablet kennenlernen
- Windows 10/11
- Das Startmenü
- Apps starten/beenden
- Arbeiten mit Fenster
- Dateien und Ordner
- Mit Word Texte schreiben
- Einstieg ins Internet
- Mit Laufwerken arbeiten
- Suchfunktion, Dateien suchen
- Dateinamen und Dateitypen
- Ordner und Dateien: anlegen, kopieren, verschieben, umbenennen und löschen
- Schreiben mit Word
- E-Mail-Programm benutzen
- Arbeiten mit dem Internet-Browser

Kursdauer 4 mal 3 Lektionen à 55 Minuten

Kosten: Fr. 270.- inkl. Lehrmittel

Teilnehmerzahl min. 3 / max. 6 Personen

Der Kurs findet jeweils an folgenden Montagen statt:

19 Sept. / 26. Sept. / 03. Okt. / 10. Okt. Start jeweils um 08:30 Uhr

## Foto-Bearbeitungskurs für PC und Smartphone Nr. 459

Fotos von Kamera, Handy, Tablet und PC organisieren und bearbeiten.

Themen:

- Fotos organisieren (Handy, Tablet, PC)
- Fotos von Kamera, Handy oder Tablet auf den PC übertragen
- Google Cloud
- Fotos vom PC hochladen / herunterladen
- Mit E-Mail-Programmen arbeiten
- Einstellungen in Google Fotos App
- Bildbearbeitung mit Google Fotos

Kursdauer 3 mal 3 Lektionen à 55 Min.

Kosten: Fr. 190.- inkl. Lehrmittel

Teilnehmerzahl min. 3 / max. 6 Personen

Der Kurs findet jeweils an folgenden Montagen statt:

17. Oktober / 24. Oktober / 31. Oktober, Start jeweils um 08:30 Uhr

Anmeldungen für obige Anlässe über die Homepage «[www.computeria-uster.ch](http://www.computeria-uster.ch)», per E-Mail an [info@computeria-uster.ch](mailto:info@computeria-uster.ch) oder per Telefon an Erwin Mütschard Tel. 044 940 0637 / 079 758 8041

Erwin Mütschard, 044 940 06 37	Microsoft PC & Smartphone Android
Martin Decurtins, 044 940 30 95	Microsoft PC
Hansueli Künzle, 044 940 54 21	Microsoft PC & Smartphone Android
Markus Pappe, 079 241 59 36	Apple PC & iPhone
Hermann Weiss, 044 940 80 64	Microsoft PC & iPhone



cinedolcevita

## «UTAMA»

von Alejandro Loayza Grisi, Bolivien, 2022 / QU/ES d/f, 87'

**Montag, 29. August 2022**, 14.30 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr



Sisa und Virginio haben ihr ganzes Leben auf dem Altiplano verbracht. Doch auch das abgelegene bolivianische Hochland leidet unter dem Klimawandel, ihr Land verwandelt sich in eine Steppe. Was tun? Virginio weiss, dass er krank ist und bald sterben wird, verbirgt sein Leiden jedoch vor Sisa. Da kommt Enkel Clever zu Besuch, der die beiden Alten dazu bewegen will, mit ihm hinunter in die Stadt zu ziehen. Ein stiller Film von bewegender Archaik. Herzerwärmend das intensive und authentische Spiel des alten Quechua-Paares, das auch im richtigen Leben zusammengehört.



cinedolcevita

### «NOS UTOPIES COMMUNAUTAIRES»

von Pierre-Yves Borgeaud, Schweiz, 2022, DE/FR, 100'

**Montag, 12. September 2022, 14.30 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr**



Einst erprobten sie Alternativen zum bürgerlichen Leben, hausten in Kommunen, besetzten Häuser und genossen die freie Liebe. Heute sind die «Alt-68er» wirklich alt, und viele sind selbst in einem mehr oder weniger bürgerlichen Leben gelandet. Einige aber sind noch immer auf der Suche nach anderen Wohn- und Lebensformen. Pierre-Yves Borgeaud blickt zurück ins bewegte Damals, befragt die «jungen Alten» und schaut mit ihnen in die Zukunft. Am Montagabend diskutiert nach dem Film qtopia-Mann und Journalist Eduard Gautschi mit Gästen.



cinedolcevita

### «PUSHING BOUNDARIES

von Lesia Kordonets, Schweiz, 2021, RU/UK d/f, 102'

**Montag, 26. September 2022, 14.30 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr**



Die Paralympics in Sotschi finden 2014 unter dem Motto «Pushing Boundaries» («Grenzen verschieben») statt. Gastgeber Russland macht diesen Leitgedanken bald nach den Spielen zur zynischen Wahrheit und annektiert die Halbinsel Krim. Genau dort aber steht das neue Trainingszentrum der ukrainischen Behindertensportler. Der Dokumentarfilm begleitet fünf Athlet\*innen, die sich mit neuen Grenzen konfrontiert sehen. Ein Bogenschlag zum eigentlichen Beginn des russischen Feldzuges gegen die Ukraine.

## Voranzeige

---

**KULTUR UND KAFFEE:** Donnerstag, 27. Oktober 2022, «Moldawien» mit Hanni Näf

**CINEDOLCEVITA:** Montag, 17. / 31. Oktober 2022

**ERZÄHLCAFÉ – WEISCH NA?:** 13. Oktober und 17. November 2022, 09.30 – 11.00 Uhr

**TAVOLATA:** 19. Oktober 2022

**WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH...?** 25. Oktober 2022



## ÄLTER WERDEN IN USTER

**Infomarkt in der Stadthalle Uster, Samstag, 29. Oktober 2022 von 09.30 – 14.30 Uhr**

- Informationen an Marktständen für ältere Menschen zu den Angeboten und Dienstleistungen im Altersbereich
- Gespräche mit Fachpersonen
- Cafeteria