

60+



Aktiv durch die _____ _____ zweite Lebenshälfte



Jahresprogramm 2026

Programm 60PlusMinus

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren

Ein Jahr mit zahlreichen Ereignissen nähert sich dem Ende. Manches lassen wir nur zu gerne hinter uns. Anderes haben wir vielleicht in unserem Erinnerungsspeicher abgelegt. Der Gedanke daran zaubert uns auch in zehn Jahren noch ein Lächeln ins Gesicht oder führt in geselliger Runde zum fröhlichen «Weisch no ...?». Wir von der Kommission Älterwerden in Mönchaltorf freuen uns, wenn wir 2025 zu mancher guten Erinnerung beitragen konnten. Viele schöne Rückmeldungen und manches Dankeschön haben uns sehr berührt und motivieren uns, auch in Zukunft alles zu geben, damit Sie gemeinsam gemütliche, interessante oder lehrreiche Stunden erleben.

Die Arbeit in der Kommission Älterwerden ist spannend und erfüllend. Doch auch wir werden nicht jünger und brauchen Nachwuchs. Zwei Mitglieder haben sich entschieden, auf Ende der «Amtsdauer» (deckt sich mit der Amtsdauer der Behörden) Mitte 2026 ihre Ressorts in jüngere Hände zu geben. Herzlichen Dank Erika Bollinger für zwölf Jahre und Annemarie Greuter für elf Jahre wertvolle Mitarbeit und gute Kameradschaft. Ein weiteres Ressort ist vakant. Die verbleibenden Mitglieder Theres Meier, Markus Pappe und Renata Riehm freuen sich auf drei neue motivierte, ideenreiche und kommunikative Kolleginnen und Kollegen.

Haben Sie Lust, in unserem motivierten Team etwas für unser Dorf zu tun? Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Fragen. Melden Sie sich per E-Mail, die Adresse finden Sie auf der Rückseite. Oder sprechen Sie uns einfach im Dorf an. Der «grosse Brocken» in unserem Jahresablauf ist geschafft. Sie halten ihn mit dem Jahresprogramm 2026 in der Hand. Wir sind gespannt, wer gemeinsam mit uns auf Schusters Rappen die Natur erkundet, das Kernkraftwerk Gösgen besichtigt, in alten Melodien im Tanzcafé schwelgt, am GnüsserZmittag (es gibt freie Plätze) genießt oder beim SpielKafi oder Strickträff mitmacht. Dies und vieles mehr wartet 2026 auf Sie.

Vermissen Sie etwas im Jahresprogramm? Anregungen und Wünsche nehmen wir gerne entgegen – denn auch das Jahresprogramm 2027 soll attraktiv werden. Wir wünschen Ihnen eine lichtvolle Adventszeit und frohe, besinnliche Weihnachten und freuen uns, Sie bei unseren Veranstaltungen im kommenden Jahr begrüßen zu dürfen.

Kommission Älterwerden in Mönchaltorf

Bild Frontseite: Der Ausflug nach Lenzburg mit Stadtführung und Besuch des Stäferhauses war ausgebucht. Frühzeitiges Anmelden lohnt sich auch in Zukunft.

Geselliges



- Mittwoch, **25. Februar** Tanzcafé mit Lieblings-Melodien von früher, zum Tanzen, Mitsingen und Wohlfühlen
- Dienstag, **10. März** **EN GUETE – BUON APPETITO – BON APPETIT**
Dienstag, **31. März** Wir kochen 4x ein einfaches Mittagessen und
Dienstag, **1. September** richten uns für einmal an alleinstehende Männer,
Dienstag, **8. September** die koch-interessiert sind.
Alle Anlässe können auch einzeln besucht werden.
- Mittwoch, **25. März** Besinnliche und gemütliche Einstimmung auf Ostern
- September oder Oktober** Lassen Sie sich überraschen.
Wir werden Sie rechtzeitig informieren und einladen.
- Sonntag, **8. November** Wir gratulieren den Mönchaltorfer Jubilarinnen und Jubilaren, musikalische Begleitung.
Eine persönliche Einladung folgt im Oktober.
- Mittwoch, **9. Dezember** Advents-Zmorge mit Besinnung und Gemütlichkeit zur Einstimmung auf Weihnachten

Informationen und weitere Anlässe finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Mönchaltorf:

www.moenchaltorf.ch → Suchen, dann Oft gesucht → Anlässe; dann Kategorie Senioren markieren



Geniessen

GnüsserZmittag

In schöner Gemeinschaft essen und sich dabei gemütlich unterhalten – das bietet unser GnüsserZmittag einmal im Monat. Wir treffen uns in der Regel am ersten Dienstag im Monat (beachten Sie die Daten). Geniessen Sie die Gesellschaft und ein abwechslungsreiches, saisonales Mittagessen zum günstigen Preis.

Jeweils dienstags im grossen Mönchhofsaal, 12.00 Uhr:

6. Januar / 3. Februar / 3. März / 7. April / 5. Mai / 2. Juni / 7. Juli / 4. August / 1. September / 6. Oktober / 3. November / 1. Dezember

Aufgrund der grossen Nachfrage und der begrenzten räumlichen und logistischen Verhältnisse muss die Zahl der Gnüsserinnen und Gnüsser auf maximal 75 Personen (plus 5 Personen vom Kochteam) begrenzt werden. Aktuell gibt es freie Plätze.

Für Ihre Teilnahme bedeutet das:

- «Dauerkundinnen und -kunden» bleiben angemeldet. Sind sie verhindert, müssen Sie sich zwingend bis Freitag vor dem Anlass, 18.00 Uhr abmelden. Bei einem Notfall ist das Kochteam auch für eine spätere Abmeldung bis Dienstag, 12.00 Uhr dankbar. Dauerkunden ohne Abmeldung bezahlen im Folgemonat eine Ersatzabgabe.
- Die Möglichkeit, sich am GnüsserZmittag gleich für den nächsten Monat ab- oder anzumelden, bleibt bestehen.
- Wer sich individuell für einzelne GnüsserZmittage anmeldet, macht dies mit Vorteil möglichst frühzeitig.

An- und Abmeldungen bitte auf eine der folgenden Adressen bzw. Telefonnummer:

1. Priorität: SMS senden an 077 513 24 07 (Name und Anzahl Teilnehmende angeben)
2. Priorität: Per E-Mail an anmelden@gnuesserzmittag.ch
3. Priorität: Telefonieren auf Handy-Combox, Tel. Nr. 077 513 24 07

An- und Abmeldeschluss ist weiterhin am Freitag, 18.00 Uhr der Vorwoche.

Bücherkaffee

Die Bibliothek Mönchaltorf lädt regelmässig ein zur Buchvorstellung bzw. -besprechung im gemütlichen Rahmen im Bücherkaffee.

Die Termine für das Bücherkaffee werden auf der Homepage der Gemeinde unter «Anlässe» publiziert.

Die Flyer werden im Eingangsbereich zum Mönchhof ausgehängt und als Newsletter von der Gemeinde verschickt (anmelden für den Newsletter auf www.moenchaltorf.ch).

Ausflüge



18. Februar	N	Fliegermuseum Dübendorf
12. März	T	Leitstelle VBZ, Zürich
22. April	N	WAGI-Museum, Schlieren
21. Mai	T	Spargelschmaus Flaach, mit Car
18. Juni	N	Rundfahrt Greifensee
23. Juli	N	Smilestones, Rhyfall Village, Neuhausen
25. August	N	Bruno Weber Park, Schlieren
10. September	N	Zoo Zürich
08. Oktober	T	Kernkraftwerk Gösgen
05. November	N	Tierspital Zürich
13. Dezember	T	Ortsführung und Weihnachtsmarkt Schwyz

T: Tagesausflug mit Mittagessen

N: Nachmittagsausflug

Für unsere Ausflüge nutzen wir in der Regel die öffentlichen Verkehrsmittel.

Weitere Informationen finden Sie jeweils im entsprechenden Flyer.

Da bei Führungen die Anzahl der Plätze oft begrenzt ist, muss die Gruppengrösse zwei bis drei Wochen vor dem Termin gemeldet werden. Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert. Nach Eingang erhalten Sie eine Bestätigung.

Flügel, Räder, Glanz –
von Dübi bis Neuhausen,
Geschichten erwachen.

Greifensee im Licht,
Spargelduft und Cargeflüster,
Lachen unterwegs.

Tiere, Technik, Zeit –
Zürich, Schwyz und weite Welt,
gemeinsam erleben.



Stricken/Spielen

Strickträff

«Innestäche, umeschlah, durezieh und abelah ...»

Für alle, die gerne stricken und häkeln oder ein neues Hobby entdecken wollen, findet an zwei Montagnachmittagen im Monat der Strickträff statt. Wir treffen uns zum gemütlichen Stricken, Plaudern und um Neues zu lernen und auszuprobieren.

Montag, 13.30–16.00 Uhr, kleiner Mönchhofsaal

Strickträff-Daten 2026

12. + 26. Januar / 9. + 23. Februar / 9. + 23. März / 13. + 27. April /
11. + 18. Mai / 1. + 2. Juni / 6. Juli / 24. August / 14. + 28. September /
12. + 26. Oktober / 9. + 23. November / 7. Dezember

Ansprechpersonen (auch für Neuanmeldungen):

Annamarie Trüb 079 482 61 11 / Renata Zimmermann 079 582 05 37

SpielKafi

«Ich fröi mi iez scho wider uf de nööchscht Spiilnomittag.»

Für Erwachsene jeden Alters findet im Widenbüel-Träff, Lindhofstrasse 5 (gegenüber dem Doktorhuus), jeweils am 1. und 3. Montag des Monats von 14–17 Uhr das SpielKafi statt.

Finden Sie die passenden Spielpartner und Spielpartnerinnen für Kartenspiele, Brettspiele oder zum Jassen – und trinken Sie bei uns einen Kaffee zu einem Stück Kuchen.

WICHTIG: Anmeldung bis am Samstag der Vorwoche, Mitternacht an

E-Mail: judith.meili.pappe@gmail.com oder SMS an 076 365 59 41.

Judith Meili Pappe und die Stammspielenden freuen sich sehr auf Sie!

SpielKafi-Daten 2026

5. + 19. Januar / 2. + 16. Februar / 2. + 16. + 30. März / 7. + 20. April / 4. + 18. Mai /
1. + 15. + 29. Juni / 6. + 20. Juli / 3. + 17. + 31. August / 7. + 21. September /
5. + 19. Oktober / 2. + 16. + 30. November / 7. + 21. Dezember

Bewegung&Sport



Turnen-Gymnastik mit ausgebildeten Leiterinnen

Wir bieten **ganzheitliche Gymnastik** für Körper, Geist und Seele an.
Ob Körpermuskeln, Lachmuskeln, Stabilität, Mobilität, Gleichgewicht oder Gedächtnis - **wir regen alles an.**

Unser Mix, begleitet von beschwingter Musik, bereitet auch dem grössten Bewegungsmuffel **Abwechslung und Spass.**

Jeweils am Mittwoch (ausser in den Schulferien):

FitGym vital Frauen 10.00 – 11.00 Uhr, Turnhalle Rietwis

FitGym leicht Frauen und Männer 14.00 – 15.00 Uhr, grosser Mönchhofsaaal

FitGym vital Männer 16.00 – 17.00 Uhr, Turnhalle Rietwis

Schnupperstunde jederzeit ohne Voranmeldung möglich. Die Anmeldung erfolgt anschliessend direkt bei der jeweiligen Leiterin.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Kosten: Fr. 200.– pro Jahr

Auskunft: Kommission Älterwerden in Mönchaltorf

E-Mail: aelterwerden@moenchaltorf.ch

Telefon: 044 949 40 25 (Gemeindeverwaltung)

Nordic Walking für Jedermann

Jeweils Montag, Mittwoch, Freitag:

Treffpunkt 08.15 Uhr, Parkplatz Mönchhof

Anmeldung nicht nötig, keine Kosten



Wandern

Datum Wochentag	Fahrt Wanderung		Wanderleiter	Wander- zeit	Auf Ab
5.März Donnerstag	09.03 Mönchaltorf – Rafz / Wil – Mönchaltorf Rafz – Balterswil – Albführen – Dettighofen – Buchenloo – Wil	M €	Albert Eberle 044 948 14 53	3½	3 3
19.März Donnerstag	09.18 Mönchaltorf – Bubikon / Uerikon – Mönchaltorf Bubikon – Hombrechtikon – Uerikon	M	Ueli Knecht 076 366 05 46	3	1 1
2.April Donnerstag	09.03 Mönchaltorf – Üetliberg / Sihlau – Mönchaltorf Planetenweg – Felsenegg – Buchenegg – Sihlau (evtl. Seilbahn ab Felsenegg)	M	Markus Pappe 079 241 59 36	3	1–2 (3)
16.April Donnerstag	09.03 Mönchaltorf – Oberlunkhofen / Bremgarten – Mönchaltorf Oberlunkhofen – Reuss – Bremgarten	M	Walter Bucher 078 612 12 74	3	1–2 1–2
30.April Donnerstag	07.48 Mönchaltorf – Nussbaumen / Warth – Mönchaltorf Nussbaumen – Kartause Ittingen – Warth	M	Renata Riehm 079 513 82 76	2¾	2 2
14.Mai Donnerstag	09.18 Mönchaltorf – Wiesendangen / Elgg – Mönchaltorf Wiesendangen – Bertschikon – Elgg	M	Urs Dietschi 044 948 10 29	2¾	2 2
28.Mai Donnerstag	09.03 Mönchaltorf – Oberkempten / Pfäffikon (evtl. Hittsau) – Mö. Kempten – Adetswil – Dürstelen – Pfäffikon	M	Renata Riehm 079 513 82 76	3	3 3
11.Juni Donnerstag	09.03 Mönchaltorf – Bonstetten / Triemli – Mönchaltorf Bonstetten – Wettswil – Sellenbüren – Uetliberg – Triemli	M	Walter Bucher 078 612 12 74	3¼	3 3
25.Juni Donnerstag	09.03 Mönchaltorf – Schindellegi / Pfäffikon – Mönchaltorf Schindellegi – Geissboden – Büel – Etzel – Pfäffikon	M	Markus Pappe 079 241 59 36	3½	4 4
9.Juli Donnerstag	09.45 Mönchaltorf – Forch / Erlenbach – Mönchaltorf Forch – Blüemlisalp – Erlenbach	M	Ueli Knecht 076 366 05 46	2½	2 2
20.Aug Donnerstag	08.03 Mönchaltorf – Sattel / Brunnli – Mönchaltorf Mostelberg – Haggenegg – Brunnli	M	Ueli Knecht 076 366 05 46	3¼	2–3 3
3.Sept Donnerstag	09.18 Mönchaltorf – Dättsau / Pfungen – Mönchaltorf Dättsau – Wülflingen – Pfungen Picknick!		Urs Dietschi 044 948 10 29	3	1 1–2
17.Sept Donnerstag	09.18 Mönchaltorf – Neerach / Zweidlen – Mönchaltorf Neerach – Raat – Zweidlen	M	Urs Dietschi 044 948 10 29	3	1–2 1–2
29.Sept Dienstag	09.03 Mönchaltorf – Wallisellen / Kloten – Mönchaltorf Wallisellen – Gerlisberg – Kloten	M	Renata Riehm 079 513 82 76	3	2–3 2–3
15.Okt Donnerstag	09.03 Mönchaltorf – Kaiserstuhl / Eglisau – Mönchaltorf Rheinuferweg Kaiserstuhl – Rheinsfelden – Eglisau	M	Markus Pappe 079 241 59 36	2½	1
29.Okt Donnerstag	09.03 Mönchaltorf – Wattwil / Lichtensteig – Mönchaltorf Wattwil – Köbelsberg – Wasserfluh – Lichtensteig	M	Albert Eberle 044 948 14 53	3	4 4
12.Nov Donnerstag	09.03 Mönchaltorf – Grüningen / Wetzikon – Mönchaltorf Grüningen – Herschmettlen – Wetzikon	M	Albert Eberle 044 948 14 53	2¾	1 1

Zusätzliche Angaben

Treffpunkt:	Mönchhof Bushaltestelle
Besammlung:	10 Minuten vor Abfahrt; siehe Detailprogramm für die Abfahrtszeiten
Billette:	Selbst lösen, in der Regel 9-Uhr-Pass
Kosten:	pro Person CHF 5.–
Wanderleitende:	siehe Wanderprogramm
Wanderzeiten:	zwischen 2½–4 Stunden
Höhenunterschiede:	1 = es hat praktisch keine 2 = sind in geringem Mass vorhanden 3 = sind zum Teil grösser 4 = sind recht gross
Ausrüstung:	gutes Schuhwerk, Regenschutz, evtl. Wanderstöcke
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden
Verpflegung:	wenn M = ist Mittagessen im Restaurant möglich = Picknick ist aber immer auch möglich
Rückkehr:	zwischen 16.00–18.00 Uhr
Schlechtwetterfall:	die Wanderleitung gibt Auskunft von 08.00–08.30 Uhr
Verkürzte Wanderungen:	sind nach Absprache mit der Wanderleitung möglich
Koordinator:	Markus Pappe, Telefon 079 241 59 36
E-Mail:	mpappe@bluewin.ch

Das Detailprogramm finden Sie unter www.moenchaltorf.ch über den Suchbegriff «Wanderprogramm», dort unter Dokumente.



Informationen

Warum rechtzeitiges Anmelden wichtig ist

Bei jedem Einlade-Flyer, den Sie während des Jahres erhalten, weisen wir darauf hin, dass es wichtig ist, den Anmeldetermin einzuhalten. Wir wissen, dass wir uns wiederholen. Doch leider erreichen uns immer noch (zu) viele Anmeldungen für Ausflüge und Anlässe in Mönchaltorf erst kurzfristig vor der Veranstaltung. Bitte halten Sie unbedingt den im Flyer vermerkten Anmeldetermin ein. Das bringt Ihnen und dem Organisatonsteam nur Vorteile:

- Unsere Ausflüge mit Führung sind sehr beliebt, die Anzahl Teilnehmende ist in der Regel beschränkt. Mit der frühzeitigen Anmeldung stehen Ihre Chancen für die Teilnahme höher.
- Schon öfter konnten wir statt einer eine zweite Führung buchen. Das funktioniert nur, wenn wir bei Anmeldeschluss die genauen Teilnehmendenzahlen kennen.

Sowohl die Ausflüge/Reisen wie auch die Veranstaltungen im Mönchhof erfordern viel Vorbereitung. Unser Team ist Ihnen dankbar, wenn diese Vorbereitungen nur einmal – beim Anmeldeschluss – getroffen werden müssen und nicht durch jede verspätete Anmeldung Mehrarbeit entsteht.

Wenn Sie sich für eine Reise, einen Ausflug angemeldet haben, erhalten Sie ca. 10 Tage nach Anmeldeschluss eine Bestätigung. Falls Sie diese nicht erhalten, melden Sie sich unbedingt bei der im Flyer angegebenen Person. Leider passiert es ab und zu, dass Anmeldungen nicht zu uns finden.

Bei «Geselligen Anlässen» in Mönchaltorf gibt es keine Bestätigung.

Bereits angemeldete Personen müssen sich zwingend bei allen Anlässen abmelden, wenn sie kurzfristig verhindert sind.

Danke für Ihr Verständnis und die termingerechte Anmeldung.

So finden Sie die Veranstaltungen der Kommission Älterwerden ganz einfach

1. Öffnen Sie Ihren Computer, Ihr Tablet oder Ihr Handy und starten Sie Ihren Internetbrowser (Suchmaschine)
2. Geben Sie in der Suchleiste die Adresse www.moenchaltorf.ch ein und drücken Sie auf «Enter» (auf dem PC) oder «Öffnen» (Tablett oder Handy)
3. Gehen Sie auf 🔍 Suchen
4. In der Liste, bei «Anlässe» klicken sie auf «Enter» (PC) bzw. «Öffnen» (Tablett oder Handy)
5. Auf der Ergebnisseite klicken auf Anlässe und setzen ein Häkchen bei «Senioren»
6. Alle zukünftigen Veranstaltungen der Kommission Älterwerden werden aufgelistet – Sie sind bestens informiert

Nützliche Adressen



Unterstützung / Hilfeleistungen

Genossenschaft Zeitgut Uster

Zentralstrasse 32, 8610 Uster, 079 292 73 63,
www.zeitgut-uster.ch, kontakt@zeitgut-uster.ch

Spitex Mönchaltorf (Uster)

Mönchhof 1, 8617 Mönchaltorf, 044 905 70 80, www.uster.ch/aemter/19654,
info@spitex-uster.ch

Rotkreuzfahrdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz, 044 388 25 00
www.moenchaltorf.ch, Suchfeld Rotkreuzfahrdienst

Mahlzeitendienst Mönchaltorf

Gemeindeverwaltung, Neuanmeldung 044 949 40 20
Änderungen und Informationen 079 260 25 11
www.moenchaltorf.ch, Suchfeld Mahlzeitendienst

Hilfe bei Fragen mit Smartphon und Co.

Wie funktioniert eigentlich ...? Jeden letzten Dienstag im Monat von 16 Uhr bis 18 Uhr in der Bibliothek Uster: Die Experten der Computeria-Uster helfen kostenlos bei Problemen mit Smartphone, Laptop, Internet usw.

Sprach- und weitere Kurse

Agenda 60plus Uster
Publikation von Sprachkursen sowie Geselliges
www.uster.ch/publikationen > Filtern: Alter – Agenda 60 plus, Download

Weitere Adressen

die in allen Lebenslagen weiterhelfen, finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Mönchaltorf, www.moenchaltorf.ch/telefonnummern

Fragen rund um das Alter – Beratung für Betroffene und Angehörige

Im Alter stellen sich oft ganz neue Fragen. Themen wie Gesundheit, Wohnen, Finanzen, Betreuung für sich selbst oder den Partner / die Partnerin, die Suche nach angepassten Aktivitäten usw. stehen plötzlich im Zentrum. Solche und weitere Fragen beantworten Ihnen kompetent die Fachpersonen der Fachstelle Alter Uster oder sie leiten Sie gegebenenfalls an ausgewiesene Spezialisten weiter. Als Mönchaltorfer Einwohnerin und Einwohner nutzen Sie die Beratungen kostenlos.
Fachstelle Alter, Bahnhofstr. 17, 8617 Uster, 044 974 44 59
www.uster.com/unterinstanzen > Fachstelle Alter

Kommission Älterwerden – das sind wir:



Von links:

Renata Riehm (Präsidium), Annemarie Greuter (Sport), Erika Bollinger (Ausflüge),
Markus Pappe (Wandern und Ausflüge), Marlis Schlumpf (Delegierte Gemeinderat),
Theres Meier (Geselliges), Melanie Häusler (Sekretariat Gemeindeverwaltung)

Für Auskünfte und Anmeldungen erreichen Sie uns über die
Gemeindeverwaltung, Bereich Gesellschaft,
Esslingerstrasse 2, 8617 Mönchaltorf,
Telefon 044 949 40 25, E-Mail aelterwerden@moenchaltorf.ch



älterwerden in
mönchaltorf