

60+



Aktiv durch die _____ _____ zweite Lebenshälfte



Jahresprogramm 2025

Programm 60 PlusMinus

Liebe Mönchaltorfer Seniorinnen und Senioren

Nichts ist so beständig wie die Veränderung. Was für die «Weltenbühne» gilt, schlägt sich auch nieder in unserem kleinen Dorf und macht nicht vor uns Seniorinnen und Senioren halt. Vor einem Jahr haben wir an dieser Stelle geschrieben, dass es für die Akteure der Kommission Älterwerden zunehmend schwieriger werde, Angebote so zu gestalten, damit sie Ihren Wünschen und Bedürfnissen gerecht werden. Wir haben uns der nötigen Veränderung gestellt und freuen uns sehr, dass die meisten Angebote 2024 grossen Anklang gefunden haben. Wir wollen weiterhin «die Nase im Wind» halten und freuen uns, wenn Sie uns Wünsche und Anregungen für gesellige Anlässe, Ausflüge, Weiterbildungen usw. mitteilen.

Übrigens: Frühzeitig anmelden lohnt sich, denn oft ist die Zahl der Teilnehmenden begrenzt, vor allem bei Führungen.

Möchten Sie Ihre Vorlieben und Fähigkeiten gerne mit anderen Menschen teilen? Der GnüsserZmittag, das SpielKafi, der Strickträff sowie die Sport- und Wandergruppen sind beliebt. Melden Sie sich bei der zuständigen Person (Adressen oder Telefonnummern in dieser Broschüre) für eine Schnupperteilnahme an. Keine Anmeldung braucht es für die Wanderungen. Die sehr engagierten Leiterinnen und Leiter freuen sich auf Ihre Teilnahme.

Das mit Abstand beliebteste Angebot ist unser GnüsserZmittag. Einmal im Monat geniessen Singles und Paare, nicht allein oder zu zweit am Tisch zu sitzen. Interessiert? Bitte lesen Sie unbedingt die Details dazu auf der vierten Seite «Geniessen». Dieses Jahresprogramm informiert Sie im Überblick über das Angebot 2025. Manchmal ist es nicht möglich, alle Details schon im Oktober des Vorjahres zu kennen. Deshalb informieren wir mit Flyern über die Details der Veranstaltungen, manchmal auch über Anlässe die Sie (noch) nicht im Jahresprogramm finden. Sind Sie interessiert und möchten vier- bis sechsmal im Jahr unsere Flyer per Mail oder Post erhalten? Lassen Sie sich mit der Karte in der Mitte dieser Broschüre auf die Versandliste setzen und Sie verpassen keinen Termin!

Wie bringe ich Informationen an die Frau, an den Mann? Umso mehr, als im Bereich Alter sehr vieles im Umbruch ist. Einen sehr guten Überblick über alles, was mit dem Thema «Alter» verbunden ist, gibt es am Infomarkt «Älterwerden in Uster» am 25. Oktober 2025. Die Kommission Älterwerden wird vor Ort sein.

Wir wünschen Ihnen eine lichtvolle Advents- und schöne Weihnachtszeit und freuen uns, Sie bei unseren Veranstaltungen im kommenden Jahr begrüssen zu dürfen.

Kommission Älterwerden in Mönchaltorf

Geselliges



- Mittwoch, **19. Februar** Tanzcafé mit Lieblingsmelodien von früher zum Tanzen, Mitsingen und Wohlfühlen
- Mittwoch, **16. April** Besinnliche und gemütliche Einstimmung auf Ostern
- Freitag, **13. Juni** Naturheilpraktiker Johannes Sohn spricht über alters-spezifische Themen
- Donnerstag, **25. September** Infoanlass und Besichtigung im Alters- und Pflegezentrum Loogarten, Esslingen
- Sonntag, **9. November** Wir gratulieren den Mönchaltorfer Seniorinnen und Senioren, musikalische Begleitung
- Mittwoch, **17. 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/veranstaltungen, Rubrik Altersarbeit



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:

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

Aufgrund der grossen Nachfrage und der begrenzten räumlichen und logistischen Verhältnisse muss die Zahl der Gnüsser*innen auf maximal 75 Personen (plus 5 Personen vom Kochteam) begrenzt werden. Für Ihre Teilnahme bedeutet das: «Dauerkundinnen und -kunden» bleiben angemeldet. Sie müssen sich zwingend bis Freitag vor dem Anlass, 18.00 Uhr abmelden, wenn Sie verhindert sind. 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 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, mit Name und Anzahl Teilnehmende
2. Priorität: Anmeldung 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/-besprechung im gemütlichen Rahmen im Bücherkaffee.

Die Termine für das Bücherkaffee werden frühzeitig auf der Homepage der Bibliothek publiziert: www.bibliotheken-zh.ch/Moenchaltorf/#Start1

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

Ausflüge



13. Februar	N	Werftführung bei der Zürichsee-Schiffahrtsgesellschaft in Wollishofen
18. März	N	Besuch der KEZO (Kehrichtverwertung Zürcher Oberland) in Hinwil
08. April	N	Führung im neu gestalteten Sulzer Areal in Winterthur, mit anschliessendem Zvieri
09. Mai	T	Carfahrt, Mittagessen im Hotel Wolfensberg Degersheim, Besuch Chocolarium Flawil
17. Juni	T	Besuch des Rheinhafens in Basel
08. Juli	N	Schiffahrt
21. August	T	Lenzburg mit Stadtführung und Besuch des Stapferhauses
09. September	N	Besuch des Post-Verteilzentrums in Härkingen
18. November	N	Besuch des Polizeimuseums in Zürich
04. Dezember	T	Adventsausflug zum Gartencenter Hauenstein Rafz

T: Tagesausflug mit Mittagessen

N: Nachmittagsausflug

Für unsere Ausflüge verwenden wir meistens die öffentlichen Verkehrsmittel. Details zu unseren Ausflügen erfahren Sie vor den Anlässen in unseren Flyern. Bei Führungen ist oft die Platzzahl beschränkt. Eine frühzeitige Anmeldung lohnt sich.

Werft am Zürichsee,
KEZO raucht, Winterthur ruft,
Zvieri in der Stadt.

Flawil, süsser Duft,
Basel, Rheinschiff fährt hinaus,
Lenzburg glänzt im Licht.

Post in Härkingen,
Zürichs Polizei bewacht,
Rafz im Adventsschein.



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 2025

13.+27. Januar / 10.+24. Februar / 10.+24. März / 14.+28. April /
12.+26. Mai / 16.+30. Juni / 7. Juli / 25. August / 8.+22. September /
13.+27. Oktober / 10.+24. November / 8. Dezember

Ansprechpersonen (auch für Neuanmeldungen):

Annamarie Trüb 079 482 61 11 / Renata Zimmermann 079 582 05 377

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 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 2025

6.+20. Januar / 3.+17. Februar / 3.+17.+ 31. März / 7.+22. April / 5.+19. Mai /
2.+16.+30. Juni / 7.+21. Juli / 4.+18. August / 1.+15.+29. September /
6.+20. Oktober / 3.+17. November / 1.+15. 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 14.00 – 15.00 Uhr, grosser Mönchhofsaal

FitGym vital Männer 16.00 – 17.00 Uhr, Turnhalle Rietwis

Schnupperstunde und Anmeldung direkt bei den Leiterinnen.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kosten: Fr. 200.– pro Jahr

Auskunft: Annemarie Greuter, Telefon 044 948 11 35, a.greuter@glaw.ch

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 (Std)	Auf Ab
6. März Donnerstag	Mönchaltorf – Flughafen-Bahnhof Flughafen-Bahnhof → Oberglatt → Flughafen-Bahnhof	M	Markus Pappe 079 241 59 36	4	1 1
20. März Donnerstag	Mönchaltorf – Uster – Bubikon Bubikon → Hombrechtikon → Stäfa	M	Urs Dietschi 044 948 10 29	3	1 1-2
3. April Donnerstag	Mönchaltorf – Schmerikon / Lachen – Mönchaltorf Schmerikon → Gryнау → Nuolen → Lachen	M	Renata Riehm 079 513 82 76	3¾	2 2
10. April Donnerstag	Mönchaltorf – Uster – Stadelhofen – Effretikon Effretikon → Ottikon b. K. → Kyburg → Kollbrunn	M	Albert Eberle 044 948 14 53	3¼	2 3
24. April Donnerstag	Mönchaltorf – Uster – Knonau Knonau → Hüenberg → Maschwanden	M	Walter Bucher 078 612 12 74	3	2 1
8. Mai Donnerstag	Mönchaltorf – Uster – Rapperswil – Biberbrugg Biberbrugg → Ausser Altmatt → Rothenturm	M	Albert Eberle 044 948 14 53	3	1 1
15. Mai Donnerstag	Mönchaltorf – Uster – Andelfingen Andelfingen → Marthalen → Rheinau	M	Andreas Baumberger 044 948 09 15	3	2 2
27. Mai Dienstag	Mönchaltorf – Uster – Urdorf Uitikon-Waldegg → Uto-Staffel → Felsenegg	M	Walter Bucher 078 612 12 74	3¾	4 2
12. Juni Donnerstag	Mönchaltorf – Uster – Schlieren Schlieren → Uitikon → Schlieren	M	Urs Dietschi 044 948 10 29	3	1-2 2
24. Juni Dienstag	Mönchaltorf – Rapperswil Rapperswil → Schmerikon (Seeuferweg)	M	Markus Pappe 079 241 59 36	2¾	1 1
10. Juli Donnerstag	Mönchaltorf – Winterthur / Kollbrunn – Mönchaltorf Winterthur → Wildtierpark Bruderholz → Eschenberg → Kollbrunn	M	Ueli Knecht 076 366 05 46	3	2-3 2-3
19. August Dienstag	Mönchaltorf – Uster – Rapperswil – Ziegelbrücke – Amden Amden → Höhenweg → Arvenbüel (nur bei schönem Wetter, sonst Alternativwanderung)	M	Ueli Knecht 076 366 05 46	2¾	3 3
4. September Donnerstag	Mönchaltorf – Uster – Rüti – Gibswil Gibswil → Bachtel → Bachtelspalt → Wald	M	Ueli Knecht 076 366 05 46	3	4 4
18. September Donnerstag	Mönchaltorf – Uster – Birmensdorf Birmensdorf → Chalberhau → Lieli → retour	M	Urs Dietschi 044 948 10 29	3	2-3 2
2. Oktober Donnerstag	Mönchaltorf – Hemberg / Ebnat-Kappel – Mönchaltorf Hemberg → Ebnat-Kappel	M	Renata Riehm 079 513 82 76	2¼	3 4
16. Oktober Donnerstag	Mönchaltorf – Uster – Niederglatt Niederglatt → Höri → Hochfelden → Glattfelden	M	Andreas Baumberger 044 948 09 15	2¾	1 1
30. Oktober Donnerstag	Mönchaltorf – Hombrechtikon Hombrechtikon → Männedorf → Mönchaltorf	M	Renata Riehm 079 513 82 76	3	2 2
13. November Donnerstag	Mönchaltorf – Wallisellen – Fernsehstudio Fernsehstudio → Reckenholz → Regensdorf	M	Markus Pappe 079 241 59 36	3	1 1

Legende auf Folgeseite!

Zusätzliche Angaben

Treffpunkt:	Mönchhof Bushaltestelle
Besammlng:	10 Minuten vor Abfahrt; siehe Detailprogramm für die Abfahrtszeiten
Billette:	in der Regel 9-Uhr-Pass
Kosten:	pro Person CHF 5.–
Wanderleiter:	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 Teilnehmer
Verpflegung:	wenn M = ist Mittagessen im Restaurant möglich = Picknick ist aber immer auch möglich
Rückkehr:	zwischen 16.00–18.00 Uhr
Schlechtwetterfall:	der Wanderleiter gibt Auskunft von 08.00–08.30 Uhr
Verkürzte Wanderungen:	sind nach Absprache mit dem Wanderleiter 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».



Informationen

Wenig Nachfrage für «Senioren helfen»

Am 1. Januar 2024 hat die Kommission Älterwerden die Aufgaben des bis Ende 2023 bestehenden Vereins «Senioren für Senioren» übernommen. Das Ziel besteht darin, Dorfbewohner*innen, die Hilfe benötigen, mit Dorfbewohner*innen, die Hilfe leisten können/wollen, zusammenzubringen. Mit der Vereinsauflösung ist leider sowohl die Anzahl der Hilfe wie auch jene von Menschen, welche Hilfe nachfragen, beinahe auf Null gesunken. Aus diesem Grund hat die Kommission Älterwerden beschlossen, den Dienst auf Ende 2024 einzustellen.

Mönchaltorfer*innen dürfen dennoch weiterhin auf unkomplizierte Unterstützung zählen. Die Genossenschaft «Zeitgut» in Uster bringt ebenfalls Helfende und Hilfesuchende zusammen. Mönchaltorfer*innen jeden Alters können das Angebot nutzen. Bereits bestehen in unserem Dorf zahlreiche «Tandems». Möchten auch Sie einem alten Menschen Zeit schenken? Oder brauchen Sie Hilfe beim Einkaufen oder möchten einfach mit einer vertrauten Person spazieren oder plaudern? Wenden Sie sich an die Genossenschaft «Zeitgut» in Uster (Kontakt Daten unter «Nützliche Adressen»).

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 (die Suchmaschine).
2. Geben Sie in der Suchleiste (im Browser) die Adresse mönchaltorf.ch/veranstaltungen oder moenchaltorf.ch/veranstaltungen ein und bestätigen Sie dies, indem Sie auf «Enter» (auf dem PC) oder «Öffnen» (auf Tablett oder Handy) klicken.
3. Auf der Ergebnisseite klicken Sie im Suchfeld die Rubrik «ALTERSARBEIT» an und bestätigen dies mit einem Click auf das Feld «Suchen».
4. Jetzt werden alle zukünftigen Veranstaltungen für Sie 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/dienstleistungen/dienstleistungen.html/883/egov_service/402

Mahlzeitendienst Mönchaltorf

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

Weiterbildung

Computeria Uster

Weiterbildung und individuelle Unterstützung bei Fragen rund um Computer, Smartphone usw., www.computeria-uster.ch, info@computeria-uster.ch

Agenda 60plus Uster

Publikation von Sprach- und Computerkursen sowie Geselliges
www.uster.ch/publikationen

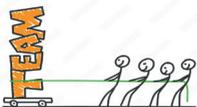
Weitere Adressen, die Ihnen in allen Lebenslagen weiterhelfen, finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Mönchaltorf:
www.moenchaltorf.ch/gemeinde/verwaltung/wichtige-telefonnummern-copy-1.html/979

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/die Partner*in, 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 Einwohner*in nutzen sie die Beratungen kostenlos.

Fachstelle Alter, Bahnhofstr. 17, 8617 Uster, 044 974 44 59,
www.uster.ch/unterinstanzen/12905



Kommission

Kommission Älterwerden – das sind wir:



Von links: Markus Pappe (Ressort Wandern und Reisen), Renata Riehm (Präsidium), Marlis Schlumpf (Delegierte Gemeinderat), Theres Meier (Geselliges), Annemarie Greuter (Sport), Erika Bollinger (Reisen)

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



älterwerden in
mönchaltorf