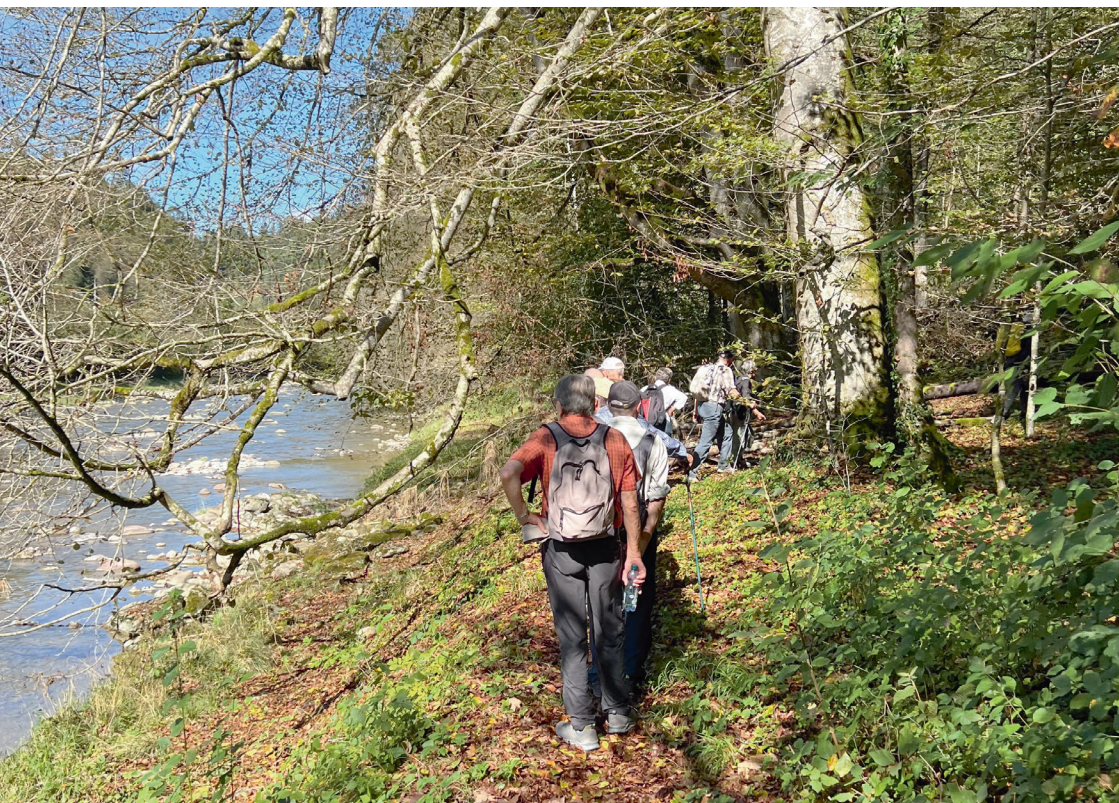


60+



Aktiv durch die _____
_____ zweite Lebenshälfte



Jahresprogramm 2024

Programm 60PlusMinus

Liebe Mönchaltorfer Seniorinnen und Senioren

Grosse Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. Die Wertung, ob das Jahresprogramm 2024 ein grosses Ereignis ist, überlassen wir Ihnen. Unser Bestreben ist es, Ihnen attraktive Erlebnisse mit Ausflügen, anregenden Veranstaltungen, sportlichen Aktivitäten und gemütlichen Stunden des Zusammenseins und des Austausches anzubieten, ganz im Sinne von «gemeinsam ist es doppelt so schön». Wir freuen uns, wenn Sie Aktivitäten finden, für die Sie sich schon heute den Termin reservieren.

Aktivitäten festlegen, die ankommen – das erweist sich für uns als zunehmend schwierig. Was wünscht sich die Mönchaltorfer Seniorin, der Senior? Mit dem Ausfüllen der Umfrage in dieser Broschüre helfen Sie uns, das Programm noch gezielter auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse auszurichten. Danke.

«Von diesem Anlass habe ich nichts gewusst» – bekommen wir öfters zu hören. Wie müssen wir informieren, damit wir Sie erreichen? Lassen Sie es uns wissen. Aktuell informieren wir 5- bis 6-mal im Jahr über die nächsten Ausflüge und Veranstaltungen. Erhalten Sie diese Info nicht? Melden Sie sich mit der Karte in dieser Broschüre für den Flyerversand an und Sie verpassen keinen Termin!

Unter «Informationen» erhalten Sie neu im Jahresprogramm «Nützliche Adressen» sowie den Hinweis, wie Sie auf der Homepage unserer Gemeinde ganz einfach die Veranstaltungen für Menschen 60+/- finden. Beim GnüsserZmittag ändert sich 2024 einiges. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Haben Sie Fragen, Anregungen? Wir freuen uns auf eine Mail von Ihnen – die Adresse finden Sie auf der Rückseite. Oder reden Sie einfach mit einem Kommissionsmitglied.

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

Kommission Älterwerden in Mönchaltorf

Geselliges



- Mittwoch, **21. Februar** 14.30 Uhr, Mönchhof Tanzcafé – Lieblingsmelodien von früher zum Tanzen, Mitsingen und Wohlfühlen
- Mittwoch, **20. März** Besinnliche und gemütliche Einstimmung auf Ostern
- Freitag, **7. Juni** Heilpraktiker Johannes Sohn (Praxis in Uster) spricht über die moderne Naturheilkunde
- Sonntag, **10. November** 14.00 Uhr, Mönchhof Wir gratulieren den Mönchaltorfer Seniorinnen und Senioren. Musikalische Begleitung
- Donnerstag, **28. November** Faszinierende Schweiz – ein Bildervortrag von Tobias Ryser
- Mittwoch, **18. Dezember** Advents-Zmorge mit Besinnung und Gemütlichkeit zur Einstimmung auf Weihnachten

Informationen über weitere Anlässe finden Sie auf der Homepage der Gemeinde Mönchaltorf www.moenchaltorf.ch/veranstaltungen, Rubrik Altersarbeit

Alle Anlässe unserer Gemeinde findet man auch in den «Events» auf www.crossiety.ch – dem digitalen Dorfplatz unserer Gemeinde.

Kurs Konzentrations- und Gedächtnistraining

19. Januar bis 8. März, jeweils Freitag, 13.30–15.30 Uhr im Mönchhof.
Detailprogramm mit Anmeldetalon:
Renata Riehm-Reiser, Weibelacherstrasse 8, 8617 Mönchaltorf
Telefon 079 513 82 76, E-Mail: renri@gmx.ch



Geniessen

GnüsserZmittag

«Zäme Zmittag ässe» und sich dabei gemütlich unterhalten. 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.

GnüsserZmittag-Daten 2024

Jeweils Dienstag im grossen Mönchhofsaal, 12.00 Uhr:

9. Januar / 6. Februar / 5. März / 9. April / 7. Mai / 4. Juni / 2. Juli /
6. August / 3. September / 1. Oktober / 5. November / 3. Dezember

WICHTIG! Das **Anmeldeprozedere** verändert sich ab Januar 2024:

«Dauerkundinnen und -kunden» bleiben angemeldet. Sie müssen sich lediglich abmelden, wenn Sie verhindert sind.

Die Möglichkeit, sich am GnüsserZmittag gleich für den nächsten Monat anzumelden, bleibt bestehen.

Wer sich individuell für einzelne GnüsserZmittage anmeldet, macht dies wie folgt:

1. Priorität: SMS senden an 077 513 24 07, Anzahl Teilnehmende melden
2. Priorität: Anmeldung per E-Mail an anmelden@gnüsserzmittag.ch
3. Priorität: Telefonieren auf Handy-Combox, Tel. Nr. 077 513 24 07

Anmeldeschluss ist weiterhin am Freitag, 18.00 Uhr der Vorwoche

Bücherkaffee

Die Bibliothek Mönchaltorf lädt ein zum Bücherkaffee

Dienstag, 23. Januar, 9.15 Uhr, Bibliothek

Dienstag, 9. April, 9.15 Uhr, Bibliothek

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

Ausflüge



Dienstag, 23. Januar	N	Führung mit Blick hinter die Kulissen im Opernhaus Zürich
Donnerstag, 14. März	N	Besuch mit Führung durch die aktuelle Sonderausstellung „S.P.Q.R. – römische Münzen und ihre Geschichte(n)“ im Museum Wetzikon
Donnerstag, 11. April	T	Ausflug nach Bern mit Mittagessen und Führung durch die malerische Altstadt
Dienstag, 28. Mai	T	Ausflug nach Rapperswil mit Mittagessen, Besuch des Kapuzinerklosters und Schifffahrt nach Zürich
Mittwoch, 19. Juni	N	Besuch im Lozzi-Museum in Wald
Donnerstag, 11. Juli	N	Greifensee Rundfahrt
Sonntag, 1. September	T	Dampfbahnfahrt DVZO
Donnerstag, 12. September	N	Führung mit Blick hinter die Kulissen im Bahnhof Zürich
Dienstag, 22. Oktober	N	Besuch der Zweifel Genusswerkstatt in Spreitenbach (Chips-Produktion hautnah)
Donnerstag, 5. Dezember	T	Adventsausflug zum Weihnachtsmarkt Einsiedeln

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.

Im Opernhaus, wo Bühnen sich dreh'n,
Und in Wetzikon, Münzen Geschichten erzähl'n.

In Bern, wo Geschichte und Kultur erwacht,
Und in Rapperswil, das Kloster am Morgen lacht.

In Berns Gassen, malerisch und klar,
Rapperswil mit Kloster und Schiff so wunderbar

Lozzi-Museum, Kunst, witzig und leicht,
Am Greifensee, Kuchen, Stimmung erreicht.

Dampfbahn im Zürich-Oberland, Nostalgie im Land,
Bahnhofseinblicke, Geheimnisse, fest in unserer Hand.

In der Genusswerkstatt, wo Chips entsteh'n,
Der Adventsausflug, wunderschön.



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 2024

8. + 22. Januar / 12. + 26. Februar / 11. + 25. März / 8. + 22. April /
6. + 27. Mai / 10. + 24. Juni / 8. Juli / 26. August / 9. + 23. September /
14. + 28. Oktober / 11. + 25. November / 9. Dezember

Ansprechpersonen:

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 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

Judith Meili Pappe und Stammspielende freuen sich sehr auf Sie!

SpielKafi-Daten 2024

Daten 2024: 8.+15.+29. Januar / 5.+19. Februar / 4.+18. März / 2.+15.+
29. April / 6.+21. Mai / 3.+17. Juni / 1.+15.+29. Juli / 5.+19. August /
2.+16.+30. Sept. / 7.+21. Okt. / 4. + 18. Nov. / 2. + 16. 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	Wanderung	Wanderleiter	Wanderzeit/Std.	Auf Ab	Essen
25. Januar Donnerstag	Winterwanderung oder Schneeschuhtour nach kurzfristiger Ansage	Renata Riehm 079 513 82 76			
8. Februar Donnerstag	Schneeschuhtour, Anmeldung erforderlich Raten → Gottschalkenberg → Raten	Albert Eberle 044 948 14 53	2	3 3	M
7. März Donnerstag	Hausen → Hauptikon → Mettmensstetten	Urs Dietschi 044 948 10 29	3 ¼	1 1	M
21. März Donnerstag	Oerlikon → Grünwald → Höngg	Markus Pappe 079 241 59 36	3 ½	2 2	M
4. April Donnerstag	Ottensbach → Mühlau → Maschwanden	Walter Bucher 044 948 07 91	3	1 1	M
18. April Donnerstag	Andelfingen → Marthalen → Rheinau	Andreas Baumberger 044 948 09 15	3	2 2	M
2. Mai Donnerstag	Steg → Hörnli → Bauma	Albert Eberle 044 948 14 53	2 ½	4 4	M
16. Mai Donnerstag	Neftenbach → Dättlikon → Freienstein	Albert Eberle 044 948 14 53	3	2 2	M
30. Mai Donnerstag	Dietikon → Altberg → Weiningen	Renata Riehm 079 513 82 76	2¾	2-3 2-3	M
11. Juni Dienstag	Laupen → Diemberg → Chälentstich → Jona	Walter Bucher 044 948 07 91	3 ½	2 2	-
27. Juni Donnerstag	Seuzach → Dägerlen → Hettlingen	Markus Pappe 079 241 59 36	2¾	1 1	M
22. August Donnerstag	Elgg → Guhwilmühle → Elgg	Markus Pappe 079 241 59 36	3 ¼	3 3	M
5. September Donnerstag	Kollbrunn → Teufelschile → Oberlangenhart → Turbenthal	Renata Riehm 079 513 82 76	2 ½	3 2	M
19. September Donnerstag	Ossingen → Trüllikon → Benken	Urs Dietschi 044 948 10 29	3	1-2 1-2	M
3. Oktober Donnerstag	Wila → Tablat → Manzenhieb → Saland	Claudio Bivetti 044 948 16 56	3 ¼	2-3 2-3	M
17. Oktober Donnerstag	Schanzengraben → Rote Fabrik → Zürihorn → Bot.Garten → Burgwies	Andreas Baumberger 044 948 09 15	3 ½	2 1	M
31. Oktober Donnerstag	Knonau → Bützen → Knonau	Urs Dietschi 044 948 10 29	3 ¼	1 1	M
14. November Donnerstag	Mönchaltorf → Grüningen → Mönchaltorf	Markus Pappe 079 241 59 36	2 ½	1 1	M
12. Dezember Donnerstag	Winterwanderung oder Schneeschuhtour nach kurzfristiger Ansage	Renata Riehm 079 513 82 76			

Legende auf Folgeseite!

Zusätzliche Angaben

Treffpunkt:	Mönchhof Bushaltestelle
Besammlng:	10 Minuten vor Abfahrt; siehe Detailprogramm für die Abfahrzeiten
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».

Programmänderungen oder Angaben zu den kurzfristige geplanten Winterwanderungen oder Schneeschuhtouren erhalten Sie per Mail.



Senioren helfen

Der Verein Senioren für Senioren ist Ende 2023 Geschichte. Was bleibt, sind die wertvollen Dienstleistungen des Vereins, also die unkomplizierte Hilfe von Senioren für andere Menschen dieser Altersgruppe.

Unter dem Motto «**Senioren helfen**» ist die Dienstleistung ab 1. Januar 2024 unter dem Dach der Kommission Älterwerden in Mönchaltorf untergebracht.

Mönchaltorfer Senioren helfen/unterstützen bei folgenden Aufgaben:

- Im Haus: Ferienhütendienst, Pflanzen giessen, Katze/Hund füttern
- Botengänge
- Unterstützung bei der Steuererklärung, weitere Treuhanddienste
- Kurze Fahrten in der Umgebung (Einkäufe, Besuche usw.)
Längere Fahrten zum Arzt oder ins Spital macht der Fahrdienst vom Roten Kreuz – siehe Adresse Seite rechts.

Die Hilfeleistungen werden in Freiwilligenarbeit ausgeführt. Die Spesen (Fahrkilometer, Material) verrechnet die hilfeleistende Person direkt der hilfenehmenden Person.

Vermittlung

Peggy Hug, Telefon 076 441 39 51, E-Mail peggy.hug@bluewin.ch

Weitere Arten von Hilfe erhalten Sie als Genossenschafter/Genossenschafterin bei «Zeitgut» Uster. Die Gemeinde Mönchaltorf ist Genossenschaft-Mitglied. Siehe Adresse Seite rechts.

Informationen



Nützliche Adressen für Mönchaltorfer Seniorinnen und Senioren

Fragen rund um das Alter – Beratung für Betroffene und Angehörige

Fachstelle Alter

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

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

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

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) Adresse moenchaltorf.ch/veranstaltungen oder moenchaltorf.ch/veranstaltungen ein und bestätigen Sie dies, indem Sie auf „Enter“ (auf dem PC) oder „Öffnen“ (auf Tablet und 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.



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