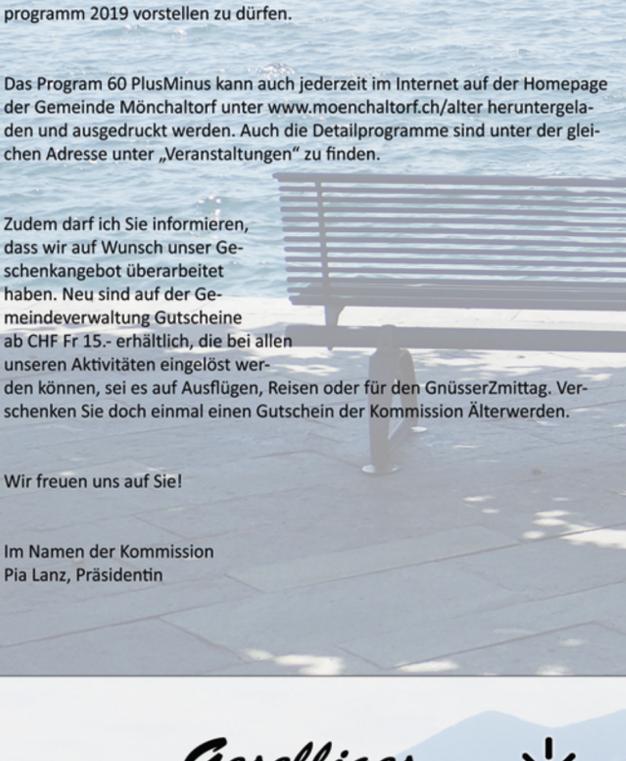


# Aktiv und fit durch die zweite Lebenshälfte

# 60 PlusMinus

Programm 2019



## Geselliges



- Donnerstag 14. Februar** 14.00 Uhr  
Grosser Mönchhofsaal  
Interaktives Referat der Terz Stiftung zum Thema: **VORBILDER LEUCHTEN - Sichtbarkeit im Strassenverkehr.** Richtet sich an Fussgänger und Velofahrer, um ihrem erhöhten Unfallrisiko entgegenzuwirken.
- Donnerstag 14. März** 14.00 Uhr  
Grosser Mönchhofsaal  
Dia - Nachmittag mit Erzählungen von Monique Hinz über die Favelas am Rande von Sao Paulo, Brasilien
- Donnerstag 11. April** 14.00 Uhr  
Kleiner Mönchhofsaal  
Nachmittag zur Passions- und Osterzeit mit ökumenischer Besinnung
- Donnerstag 20. Juni** 14.30 Uhr  
Loogarten, Esslingen  
Loogartennachmittag der Alterskommission Mönchaltorf
- Sonntag 10. November** 14.00 Uhr  
Grosser Mönchhofsaal  
Gratulationsnachmittag für Jubilare aus Mönchaltorf unterstützt durch den Jodelchor und die Volkstanzgruppe
- Donnerstag 12. Dez.** 09.00 Uhr  
Grosser Mönchhofsaal  
Ökumenischer Adventsmorgen mit den Kirchgemeinden

## Kulinarisches

### GnüsserZmittag

„Zäme Zmittag ässe“ - am ersten Dienstag im Monat, im grossen Mönchhofsaal. Für Fr.15.- inkl. Getränke servieren wir Ihnen ein abwechslungsreiches, saisonales Mittagessen. Die Kochteams freuen sich auf Sie!

**Im grossen Mönchhofsaal 12.00 Uhr** 8. Januar / 5. Februar / 5. März / 2. April / 7. Mai / 4. Juni / 2. Juli / 13. August / 3. September / 1. Oktober / 5. November / 3. Dezember

**Anmeldungen bis Freitag 18.00 Uhr** an Trudy und Armin Studer, Weibelacherstr. 7, 044 948 09 54 oder armin.studer@gmx.ch

### SpielKafi

„Ich fröi mi lez scho wider uf de nööchscht Spiilnomittag“ Für Erwachsene jeweils am **1. & 3. Montag** von 14 - 17 Uhr das Spielkafi statt. Finden Sie den passenden Spielpartner für Brettspiele oder zum Jassen und trinken Sie einen Kaffee bei uns. Judith Meili Pappe und Team freuen sich auf Sie!

**Daten:** 7. & 21. Januar / 4. & 18. Februar / 4. & 18. März / 1., 15. & 29. April / 20. Mai / 17. Juni / 15. Juli / 19. August / 16. September / 7. & 21. Oktober / 4. & 18. November / 2. & 16. Dezember

## Ausflüge



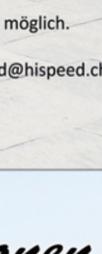
- Dienstag, 26. März** Stadtführung mit Margrith Scaramuzza
- Dienstag, 14. Mai** Frühlingsfahrt mit Erika Bollinger
- Donnerstag, 11. Juli** Greifensee- und Pfäfersfahrt am Nachmittag, Treffpunkt in Maür, mit Margrith Scaramuzza
- Donnerstag, 29. August** Spätsommerreise mit Erika Bollinger
- Dienstag, 26. November** Chlausfahrt mit Erika Bollinger

## Wandern

Datum	Wanderung	Leiter	Wander-Zeit	Auf Ab Essen
Donnerstag 14. März	Oberschneisigen - Niederweningen	Albert Eberle 044 948 14 53	3 1/2	3 M 2
Dienstag 26. März	Rieterpark - Balgrist	Andreas Baumberger 044 948 09 15	3 1/2	2 M 1
Donnerstag 11. April	Kollbrunn - Kempfthal	Peter Stöckli 044 948 07 73	3	3 M 3
Donnerstag 25. April	Andelfingen - Flaach	Peter Stöckli 044 948 07 73	3	2 M 2
Dienstag 07. Mai	Jonen - Bremgarten	Regula Marti 044 948 17 20	3	1 1
Donnerstag 23. Mai	Pfungen - Birchwil	Urs Dietschi 044 948 10 29	3	2 M 2
Dienstag 11. Juni	Bäretswil - Bauma	Johann Kreis 044 948 06 83	3 1/4	3 M 3
Donnerstag 27. Juni	Dietikon - Otelfingen	Hans Haferl 044 948 02 10	3 1/2	3 M 2
Dienstag 20. August	Gattikerweier - Hirzel	Hans Haferl 044 948 02 10	3	2 M 1
Donnerstag 05. September	Bauma - Bauma	Urs Dietschi 044 948 10 29	3 1/4	4 M 4
Dienstag 17. September	Kaiserstuhl - Kaiserstuhl	Regula Marti 044 948 17 20	3 1/2	2 2
Donnerstag 03. Oktober	Forch - Zoo Zürich	Andreas Baumberger 044 948 09 15	3 1/4	2 M 2
Dienstag 15. Oktober	Hinwil - Hombrechtikon	Albert Eberle 044 948 14 53	3	1 M 1
Donnerstag 07. November	Grünigen - Stäfa	Johann Kreis 044 948 06 83	2 1/4	2 M 2

**Detailprogramm** unter [www.moenchaltorf.ch](http://www.moenchaltorf.ch)  
**M** = Mittagessen auch im Restaurant möglich  
**Höhenunterschiede (Auf/Ab)** 1 = es hat praktische keine  
 2 = sind in geringem Mass vorhanden  
 3 = sind zum Teil grösser  
 4 = sind recht gross  
**Treffpunkt:** Mönchhof Bushaltestelle **Zeit:** 08.55 oder siehe Detailprogramm  
**Billette:** In der Regel 9-Uhr-Pass **Rückkehr:** 16.00 - 17.30 Uhr  
**Kosten:** Pro Person CHF 5.- **Versicherung** ist Sache der Teilnehmer  
**Schlechtwetter:** Tel. an Wanderleiter  
**Koordinator:** Albert Eberle 044 948 14 53 E-Mail: ead@hispeed.ch

## Bewegung & Sport



- Turnen mit ausgebildeten Pro Senectute - Leiterinnen**
- Kosten:** Für ein halbes Jahr CHF 100.-; kann eventuell, je nach Versicherung, zurückgefordert werden
- Donnerstag 10.15 - 11.15 Uhr** < FitGYM vital Frauen > in der Turnhalle Rietwis (ausser in den Schulferien)
- Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr** < FitGYM leicht Frauen > im Mönchhof, Grosser Saal (ausser in den Schulferien)
- Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr** < FitGYM vital Männer > in der Turnhalle Rietwis (ausser in den Schulferien)
- Nordic Walking** jeweils Montag, Mittwoch, Freitag 08.15 Uhr Parkplatz Mönchhof (keine Kosten)
- Ein Einstieg ist bei allen Angeboten jederzeit möglich.
- Auskunft:** Albert Eberle Tel. 044 948 14 53 / E-Mail: ead@hispeed.ch

## Informationen

- „Kommission Älterwerden“ - das sind wir:
- Pia Lanz** Präsidentin  
aelterwerden@moenchaltorf.ch
  - Erika Bollinger** Reisen & Ausflüge
  - Margrith Scaramuzza** Reisen & Ausflüge
  - Theres Meier** Gesellige Anlässe
  - Albert Eberle** Wandern / Bewegung & Sport
  - Annemarie Greuter** Gesellige Anlässe

Des Weiteren als Delegierte des Gemeinderates: Marlis Schlumpf.

Für **Auskünfte** und mögliche **Anmeldungen** erreichen Sie uns über die Gemeindeverwaltung Bereich Gesundheit, Esslingerstrasse 2, 8617 Mönchaltorf  
 Telefon: 044 949 40 20 oder per Mail an [aelterwerden@moenchaltorf.ch](mailto:aelterwerden@moenchaltorf.ch)