

# 60<sup>+</sup>



Aktiv durch die \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ zweite Lebenshälfte



## Jahresprogramm 2023

# Programm 60 PlusMinus

Liebe Mönchaltorfer Seniorinnen und Senioren

Mit Riesenschritten neigt sich das Jahr dem Ende zu, was auch bedeutet: Es gibt Post von der Kommission Älterwerden. Wir freuen uns, wenn Sie im Jahresprogramm 2023 spannende Anlässe finden und dafür gleich das Datum reservieren.

Selbstverständlich bleiben die traditionellen und gut besuchten Aktivitäten im Programm. Dazu gibt es Neues. Kultur-Interessierte dürfen sich auf die gemeinsamen Museumsbesuche freuen, sportliche Wanderfreunde erhalten mit Schneeschuhtouren oder Winterwanderungen neu ein Ganzjahresprogramm.

Dieses Jahresprogramm, wie auch die aktuellen Detailprogramme, finden Sie auch auf der Homepage der Gemeinde, [www.moenchaltorf.ch](http://www.moenchaltorf.ch).

Möchten Sie die Detailprogramme zeitnah per Post oder E-Mail erhalten? Gerne nehmen wir Ihre Adresse in unsere Post- oder E-Mail-Versandkartei auf (Kontaktadressen siehe Rückseite).

Benötigen Sie einen Fahrdienst? Oder möchten Sie täglich eine schmackhafte, gesunde Mahlzeit nach Hause geliefert bekommen? Vielleicht hätten Sie gerne hin und wieder einen Gesprächspartner oder eine Begleitung zum Spazieren. Zusammen mit unseren Partner-Institutionen aus Mönchaltorf und der Region haben wir ein umfassendes Angebot für die Bedürfnisse unserer älteren Bevölkerung. Fragen Sie bei der Gemeindeverwaltung Mönchaltorf, Bereich Gesellschaft.

Bleiben Sie gesund – bleiben Sie aktiv. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an unseren Veranstaltungen!

## **Bücherkaffee**

Die Bibliothek Mönchaltorf lädt ein zum Bücherkaffee

Dienstag, 17. Januar, 9.15 Uhr, Bibliothek

Dienstag, 14. März, 9.15 Uhr, Bibliothek

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

Das Bücherkaffee steht allen Interessierten offen. Seien Sie herzlich willkommen.

# Geselliges



- Mittwoch, **15. Februar** Tanzcafé – Lieblingsmelodien  
14.30 Uhr, Mönchhof von früher zum Tanzen, Mitsingen und Wohlfühlen
- Donnerstag, **23. Februar** Infoanlass mit Hausbesichtigung im Alters- und  
10.00 Uhr Pflegezentrum Loogarten, Esslingen  
Mittagessen im Restaurant Loogarten (fakultativ)
- Mittwoch, **29. März** Besinnliche, gemütliche Einstimmung auf die Oster-  
Mönchhof tage, gemeinsam mit den Kirchgemeinden
- Donnerstag, **27. April** E-Bike-Kurs in Mönchaltorf  
13.30–17.30 Uhr 4 Stunden Theorie und Praxis. Kleine Tour
- Sonntag, **8. Oktober** Unterhaltsamer Lotto-Nachmittag mit Kaffee und  
14.00 Uhr, Mönchhof Kuchen – „Wer gönnt?“
- Sonntag, **5. November** Gratulations-Nachmittag für die Jubilare aus  
14.00 Uhr, Mönchhof Mönchaltorf mit musikalischer Begleitung  
Kaffee und Kuchen
- Sonntag, **19. November** Anlass gemeinsam mit „Senioren für Senioren“,  
14.30 Uhr, Mönchhof Mönchaltorf
- Mittwoch, **13. Dezember** Ökumenischer Advents-Zmorge mit den beiden  
09.00 Uhr, Mönchhof Seelsorgern zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit

## Strickträff Mönchaltorf

„Innestäche, umeschlah, durezieh und abelah...“. Für Alle die gerne stricken und häkeln oder ein neues Hobby entdecken wollen. Wir treffen uns zum gemütlichen Stricken, Plaudern und um Neues zu lernen und auszuprobieren.

Ansprechpersonen: Annamarie Trüb 079 482 61 11

Renata Zimmermann 079 582 05 37

### Montag, 13.30–16.00 Uhr, kleiner Mönchhofsaal

9. + 23. Januar / 13. + 27. Februar / 13. + 27. März / 3. + 24. April /

8. + 22. Mai / 12. + 26. Juni / 10. Juli / 28. August / 11. + 25. September /

9. + 23. Oktober / 13. + 27. November / 11. Dezember



# Kulinarisches

## GnüsserZmittag

«Zäme Zmittag ässe» – in der Regel am ersten Dienstag im Monat (beachten Sie die Daten). Für 15 Franken (inklusive Getränke) servieren wir Ihnen ein abwechslungsreiches, saisonales Mittagessen.

**Grosser Mönchhofsaal** 10. Januar / 7. Februar / 7. März / 4. April /  
**12.00 Uhr** 2. Mai / 6. Juni / 4. Juli / 8. August / 5. September /  
3. Oktober / 7. November / 5. Dezember

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

## SpielKafi

„Ich fröi mi iez scho wider uf de nööchscht Spiilnomittag.“

Für Erwachsene jeden Alters findet im **Widenbüel-Träff**, Lindhofstrasse 5 (neben Restaurant Mühle), 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.

Judith Meili Pappe und Stammspielende freuen sich sehr auf Sie!

**Daten 2023:** 9. + 16. + 30. Januar / 6. + 20. Februar / 6. + 20. März /  
3. + 17. April / 2. + 15. + 30. Mai / 5. + 19. Juni / 3. + 17. + 31. Juli /  
7. + 21. August / 4. + 18. September / 2. + 16. + 30. Oktober /  
6. + 20. November / 4. + 18. Dezember

# Ausflüge



- Donnerstag, 23. März** Ausflug nach Luzern mit Stadtführung, Mittagessen, Bourbaki-Panorama, Gletschergarten
- Donnerstag, 25. Mai** Frühlingsfahrt zum Seleger Moor, ganztägig
- Donnerstag, 13. Juli** Greifensee Rundfahrt am Nachmittag
- Dienstag, 29. August** Spätsommerreise Glasi Hergiswil mit Mittagessen, Rundgang durch die Ausstellung und durch die Glasbläserei
- Donnerstag, 7. Dezember** Ausflug nach Bremgarten mit Mittagessen und Besuch des Weihnachts- und Christchindlimärts

## 6 x Besuch eines Museums in der Region Zürichsee

Geniessen Sie mit Gleichgesinnten einen spannenden Museumsbesuch in nächster Nähe. In einer Führung lassen wir uns die Hintergründe erklären. Abschliessendes Zusammensein im Museumscafé.

- Sonntag, 19. Februar** Museum Wetzikon
- Donnerstag, 20. April** Klangmuseum Dürnten
- Sonntag, 4. Juni** Rietbergmuseum Zürich
- Donnerstag, 14. September** Naturzentrum Pfäffikersee
- Sonntag, 22. Oktober** Kulturama Zürich
- Mittwoch, 15. November** Kunsthaus Zürich

Verantwortliche für alle Ausflüge und Museumsbesuche:  
Erika Bollinger und Markus Pappe



# Wandern

Datum	Wanderung	Leiter	Wanderzeit	Auf Ab	Essen
09. März Donnerstag	Bauma → Jona	Albert Eberle 044 948 14 53	3 1/2	2 1	M
21. März Dienstag	Seebach → Adlikon	Bruno Hotz 044 948 12 94	2 1/4	1 1	M
13. April Donnerstag	Hittnau → Hittnau	Urs Dietschi 044 948 10 29	3	2-3 2	M
25. April Dienstag	Desibach → Ziegelhütte	Johann Kreis 044 948 06 83	3 1/2	2 2	
11. Mai Donnerstag	Andelfingen → Rheinau	Andreas Baumberger 044 948 09 15	3	1 1	M
23. Mai Dienstag	Fiscenthal → Kempton	Renata Riehm 079 513 82 76	3 1/2	4 4	
08. Juni Donnerstag	Grüningen → Oberottikon	Urs Dietschi 044 948 10 29	3	1 1	M
22. Juni Donnerstag	Arni → Obfelden	Walter Bucher 044 948 07 91	3 1/4	1 2	M
24. August Donnerstag	Flurlingen → Rheinau	Johann Kreis 044 948 06 83	4	1 1	M
07. September Dienstag	Seuzach → Hettlingen	Bruno Hotz 044 948 12 94	2 3/4	1 1	M
19. September Dienstag	Sihlwald → Sihlwald	Andreas Baumberger 044 948 09 15	3	2 2	M
12. Oktober Donnerstag	Rapperswil → Mönchaltorf	Albert Eberle 044 948 14 53	3 1/2	1 2	M
26. Oktober Donnerstag	Eglisau → Weiach	Walter Bucher 044 948 07 91	3 1/4	1 1	M
09. November Donnerstag	Zoo Zürich → Forch	Renata Riehm 079 513 82 76	3	2 2	M

Legende auf Folgeseite!

**Detailprogramm:** unter [www.moenchaltorf.ch](http://www.moenchaltorf.ch)  
**M** = Mittagessen auch im Restaurant möglich

**Höhenunterschiede:**

**1** = es hat praktisch keine      **2** = sind in geringem Mass vorhanden  
**3** = sind zum Teil grösser      **4** = sind recht gross

**Treffpunkt:** 08.55 Uhr Mönchhof Bushaltestelle      **Rückkehr:** 16.00–18.00 Uhr  
**Billette:** In der Regel 9-Uhr-Pass      **Kosten:** Pro Person Fr. 5.–  
**Versicherung:** ist Sache der Teilnehmer      **Schlechtwetter:** Tel. an Wanderleiter  
**Verkürzte Wanderungen:** Sind nach Absprache mit dem Wanderleiter möglich  
**Koordinator:** Bruno Hotz Tel. 044 948 12 94      E-Mail: [bruno.hotz@bluemail.ch](mailto:bruno.hotz@bluemail.ch)

# Bewegung&Sport



**Turnen mit ausgebildeten Pro Senectute – Leiterinnen / Kosten: für ein Jahr Fr. 200.–**

**Mittwochs**      < FitGYM vital Frauen >  
**10.00 – 11.00 Uhr**      in der Turnhalle Rietwis (ausser in den Schulferien)

**Mittwochs**      < FitGYM leicht Frauen >  
**14.00 – 15.00 Uhr**      im Mönchhof, Grosser Saal (ausser in den Schulferien)

**Mittwochs**      < FitGYM vital Männer >  
**16.00 – 17.00 Uhr**      in der Turnhalle Rietwis (ausser in den Schulferien)

**Nordic Walking**      jeweils Montag, Mittwoch, Freitag  
08.15 Parkplatz Mönchhof (keine Kosten)

Schnupperstunde und Anmeldung direkt bei den Leiterinnen.  
Ein Einstieg ist bei allen Angeboten jederzeit möglich!

**Auskunft:** Annemarie Greuter, Tel. 044 948 11 35, E-Mail: [a.greuter@glaw.ch](mailto:a.greuter@glaw.ch)  
oder Bruno Hotz, Tel. 044 948 12 94, E-Mail: [bruno.hotz@bluemail.ch](mailto:bruno.hotz@bluemail.ch)

**Unfallversicherung:** ist Sache der Teilnehmenden

## Neues Angebot in den Wintermonaten ab 2023

**Schneeschuhtour oder Winterwanderung – Kosten: Fr. 5.–**

<b>Donnerstag, 12. Januar 2023</b>	Leitung: Albert Eberle
<b>Dienstag, 24. Januar 2023</b>	Leitung: Renata Riehm
<b>Dienstag, 28. Februar 2023</b>	Leitung: Renata Riehm
<b>Donnerstag, 14. Dezember 2023</b>	Leitung: Renata Riehm

**Ausrüstung:** Schneeschuhe und evtl. Stöcke müssen mitgebracht werden  
**Auskunft am Vorabend 17.00–18.00 Uhr beim Leiter/Leiterin** (siehe Detailprogramm)



# Informationen

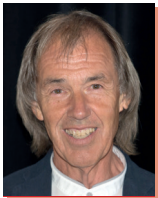
## Kommission Älterwerden – das sind wir:



**Renata Riehm**  
Präsidentin



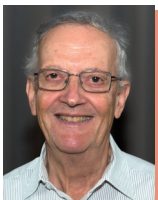
**Erika Bollinger**  
Reisen



**Markus Pappé**  
Reisen und Vernetzung



**Theres Meier**  
Gesellige Anlässe  
und Kurse



**Bruno Hotz**  
Wandern



**Annemarie Greuter**  
Bewegung und Sport

Delegierte des Gemeinderates: Marlis Schlumpf

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



älterwerden in  
mönchaltorf