



«Sie wollen Ihr Grundstück umnutzen oder verkaufen?

Wir zeigen Ihnen worauf es ankommt.»

Katja Gantenbein, Akquisition und Verkauf



Rhombus Partner Immobilien AG | 044 276 63 34 | rhombus.ch | wohnblog.ch



**Sauberkeit:
unsere stärkste Seite.**

POLY-RAPID AG, Facility & Clean Services
www.poly-rapid.ch, Tel. 043 311 31 00

POLYRAPID*
SAUBERE ARBEIT

Hönggerinnen helfen in Sansibar

Hilfsprojekte gibt es viele. Auch in Höngg leben Menschen, die sich aktiv für andere einsetzen. So etwa Barbara Eggenberger und Malou Bürgi. Sie gründeten im Jahr 2008 den gemeinnützigen Verein Maisha Zanzibar, der die Bevölkerung Sansibars, welches zu Tansania gehört, unterstützt.

Malini Gloor

Die beiden Frauen, welche beide seit einigen Jahren in Höngg wohnen, haben sich 2002 beim Arbeiten kennengelernt. 2005 flogen sie zusammen in die Ferien – nach Tansania und danach nach Sansibar. Dies ist ein halbautonomer Teilstaat des Unionsstaates Tansania in Ostafrika. «Wir waren als ganz normale Touristinnen dort und begeistert von der Natur, der Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Menschen», so Barbara Eggenberger, 41, Juristin. Die Frauen lernten rasch Einheimische kennen und schlossen Freundschaften. Ein Jahr später kamen sie wieder – zur Freude und Überraschung der neuen Freunde: «Touristen sagen oft, sie



Malou Bürgi und Barbara Eggenberger (v.l.) setzen sich für die Bewohnerinnen und Bewohner von Sansibar – auch in Schulen – ein. (zvg)

kämen wieder, weil es so schön in Sansibar sei – lassen sich aber meist nie wieder blicken. Wir taten dies und erfuhren, wie sehr dies geschätzt wurde», erinnert sich Malou Bürgi, 56, Assistentin.

Fortsetzung auf Seite 3

Höngg aktuell

Donnerstag, 28. Januar

Ryte ryte Rössli

10 bis 11 Uhr, Kniereime und Fingerspiele für Eltern mit Kindern von neun bis 24 Monaten. Ein Angebot der Pestalozzi Bibliothek Zürich. Pestalozzi Bibliothek, Ackersteinstrasse 190.

Fortsetzung auf Seite 3

Inhaltsverzeichnis

Musikalische Gewitter	5
Blickfelder	7
Volleyball	9
Zoom by Broom	9
Malatelier für Erwachsene	11
Kinder und Jugendliche	14
Menschen für Studien gesucht	15
Rezeptseite	16
Monatsagenda Februar	20
Ratgeber	21
Wettbewerb	23
Suppe und Salat im «Sonnegg»	24

 Zahnmedizin
beim Frankental

Ästhetische Zahnmedizin
Implantologie
Zahnkorrektur - Invisalign

Dr. Marina Müller
Zürcherstrasse 13
8102 Oberengstringen
Telefon 044 440 14 14

www.praxis-mueller.ch

Zahn lücken



Dr. Christoph Schweizer
Fachzahnarzt für Kieferorthopädie

Limmattalstrasse 123, 8049 Zürich
Tram 13, Bus 46 (Schwert) Parkplatz
044 341 53 11, www.drschweizer.ch

**Internet +
Fernsehen**
ab 39.90/Mt.

Alle Kombiangebote
3 Monate gratis!

GGA:maur
Genau mit uns.



Räume Wohnungen usw.
Hole Flohmarktsachen ab
Kaufe Antiquitäten
Mobil 079 405 26 00
 M. Kuster, hm.kuster@bluewin.ch

Fensterputz und Reinigungen von A-Z



Jürg Hauser • Hausservice
 8049 Zürich-Höngg
Telefon 079 405 08 90

Jeden ersten
Mittwoch im Monat
haben alle

Senioren 10%

(gilt für alle AHV-Berechtigten)



**Centrum
Drogerie**
Höngg

Kappenbühlweg 5
8049 Zürich
Telefon 044 340 05 15

Coiffeur Michele Cotoia

Herren-Coiffeur
Limmattalstrasse 236
8049 Zürich
Telefon 044 341 20 90
Dienstag bis Freitag 8–19 Uhr
Samstag 8–16 Uhr
Freitag nur mit Voranmeldung

Verlosung

Je eine Matratzenreinigung von der Firma Jürg Hauser Hausservice haben gewonnen:

B. F. Fabbri, R. Charbon, A. Rügger, K. Ryser und T. Wohllaib. Der «Höngger» wünscht danach wieder einen gesunden Schlaf!

Bauprojekte

Ausschreibung von Bauprojekten

(§ 314 Planungs- und Baugesetz, PBG) Planaufgabe: Amt für Baubewilligungen, Amtshaus IV, Lindenhofstrasse 19, Büro 003 (8.00–9.00 Uhr; Planeinsicht zu anderen Zeiten nach telefonischer Absprache, Telefon 044 412 29 85/83) Interessenwahrung: Begehren um Zustellung von baurechtlichen Entscheiden müssen bis zum letzten Tag der Planaufgabe (Datum des Poststempels) handschriftlich unterzeichnet (Fax oder E-Mail genügen nicht) beim Amt für Baubewilligungen, Postfach, 8021 Zürich, gestellt werden (§ 315 PBG). Wer diese Frist verpasst, verliert das Rekursrecht (§ 316 PBG).

Für den Baubewilligung wird eine Gebühr erhoben, deren Höhe vom Umfang abhängig ist. Die Zustellung erfolgt per Nachnahme. Es erfolgt nur ein Zustellversuch. Bei Abwesenheit über die postalische Abholfrist von sieben Tagen hinaus ist die Entgegennahme anderweitig sicherzustellen (z. B. durch Bezeichnung einer dazu ermächtigten Person).

Dauer der Planaufgabe:
22. 1. bis 11. 2. 2016

Heizenholz anstelle 49, Ersatzneubau Wohnhaus mit Tiefgarage für vier Autos und ein Abstellplatz im Freien, F W2bII, Horizon Architektur + Bau AG, Hofackerstrasse 13a.

Riedhofstrasse 11, Pergola auf vorhandener Dachterrasse, W2 W3, Susanne Müggler, Riedhofstrasse 11, Kurt Grolimund, Riedhofstrasse 11.

14. Januar 2016
Amt für Baubewilligungen
der Stadt Zürich

Bestattungen

Pfister geb. Gisin, Adelheid Ruth, Jg. 1921, von Zürich und Unterengstringen ZH; verwitwet von Pfister-Gisin, Roland Johann Leo; Hohenklingenstrasse 40.

Roos, Paul Franz, Jg. 1926, von Kaltbrunn SG; verwitwet von Roos geb. Schönbächler, Hedwig; Riedhofweg 4.

Verkehrsvorschriften Kreis 10

Temporäre Verkehrsvorschrift, Kreis 10

Wegen Werkleitungs- und Strassenbauarbeiten ergeht für die **Imbisbühlstrasse** ab 11. Januar 2016 bis etwa Ende August 2016 folgende Verkehrsvorschrift:

Einbahnverkehr

Der Verkehr mit Fahrzeugen ist verboten, ausgenommen ist der Verkehr mit Fahrrädern:

von der Lachenzelgasse nach der Wieslergasse.

Die Verkehrsvorschrift wird mit dem Aufstellen der Signale, beziehungsweise mit dem Anbringen der Markierungen, rechtsverbindlich.

Gegen diese Verfügung kann innert 30 Tagen, vom Tage der Veröffentlichung an gerechnet, beim Stadtrat schriftlich und begründet Einsprache erhoben werden. Die Einspracheschrift muss im Doppel eingereicht werden und einen Antrag und dessen Begründung enthalten. Die angefochtene Verfügung ist beizulegen oder genau zu bezeichnen. Die angerufenen Beweismittel sind genau zu bezeichnen und so weit als möglich beizulegen. Das Einspracheverfahren ist kostenpflichtig; die Kosten hat die im Verfahren unterliegende Partei zu tragen.

Damit die Bauarbeiten termingemäss begonnen werden können, wird Einsprachen die aufschiebende Wirkung entzogen. Einen Übersichtsplan mit Verfügungstext der Verkehrsanordnungen finden Sie auf der Homepage der Dienstabteilung Verkehr unter dem Link: www.stadt-zuerich.ch/verkehrsvorschriften

Zürich, 11. Januar 2016
Die Direktorin der
Dienstabteilung Verkehr

Gratulationen

Der grosse Reichtum unseres Lebens, das sind die kleinen Sonnenstrahlen, die jeden Tag auf unsere Wege fallen.

Liebe Jubilare

Wir gratulieren Ihnen herzlich zu Ihrem Geburtstag und wünschen Ihnen viel Sonnenschein, Glück sowie gute Gesundheit.

3. Februar

Eugenio Fontana	85 Jahre
Paul Piller	98 Jahre

5. Februar

Friedrich Gygas	80 Jahre
Josef Manser	80 Jahre

Es kommt immer wieder vor, dass einzelne Jubilarinnen und Jubilare nicht wünschen, in dieser Rubrik erwähnt zu werden.

Wenn keine Gratulation erfolgen darf, sollte mindestens zwei Wochen vorher eine schriftliche Mitteilung an Verena Wyss, Segantinstrasse 93, 8049 Zürich, zugestellt werden. Vergessen Sie bitte nicht, Ihre genaue Adresse und das korrekte Geburtsdatum zu erwähnen.

Schiessdaten

300-Meter-Schiessdaten und -zeiten Februar

Samstag, 27. Februar, 14 bis 16 Uhr, SSGN: Freundschafts-Schiessen.

Die Allmend Hönggerberg ist während dieser Zeiten zwischen Schützenhaus und Zielhang gesperrt. Montag, 8. bis und mit Montag, 15. Februar, ist das Restaurant Schützenstube wegen Ferien geschlossen.

Suche Porzellan

Hutschenreuther, Rosenthal, Meissen, Bawaria, usw.
Tel. 078 820 44 13, Hr. Peter

WELLNESS- & BEAUTYCENTER

WELLNESS- & BEAUTYCENTER

MARIA GALLAND PARIS

- Kosmetik
- Faltenbehandlung
- Permanent-Make-up
- Microdermabrasion
- Manicure und Fusspflege
- Bodyforming
- Lymphdrainage
- Dorn- und Breuss-Therapie

Cornelia Höltschi, eidg. dipl. Kosmetikerin HFP, Make-up Artistin
 Limmattalstr. 340, 8049 Zürich, Telefon 044 341 46 00, www.wellness-beautycenter.ch

Fortsetzung von Seite 1

Hönggerinnen helfen in Sansibar

Mehrmals pro Jahr vor Ort

Die Frauen kauften von der Schweiz aus ein Stück Land, worauf sie mit Hilfe von Freunden zwei Häuser für sich bauten. Mehrmals pro Jahr sind sie vor Ort. Von dort aus leiten sie bei ihrer Anwesenheit die Projekte des Vereins Maisha Zanzibar. «Maisha ist Swahili und bedeutet auf Deutsch «Leben», so Barbara Eggenberger. «Der Zweck unseres Vereins besteht in der Unterstützung und Förderung der Bevölkerung Zanzibars.» Er setzt sich etwa zum Ziel, die medizinische Grundversorgung durch das Bereitstellen von medizinischen Gütern zu verbessern und bestehende Schulen durch Aus- und Weiterbildung von Lehrkräften und das zur Verfügung stellen von Unterrichtsmaterial zu unterstützen. Auch sollen neue Schulgebäude gebaut und bestehende unterhalten werden.

Einsatz für Trockentoiletten

«Projekte, die eine Verbesserung der materiellen und sozialen Lebensbedingungen verfolgen, unterstützen wir ebenfalls. Ganz wichtig ist das Trockentoiletten-Projekt. Seit 2011 wurden durch unsere Hilfe 60 Trockentoiletten gebaut. Dies ist sehr wichtig, denn wegen fehlender sanitärer Anlagen sind Durchfallerkrankungen, Typhus und auch Cholera verbreitet – viele Menschen, vor allem Kinder, sterben deshalb. Wir haben vor Ort gesehen, dass sie teils Infektionen, Hautpilze oder Wurmbefall haben. Auch sind sie oft mangelernährt: Das Essen besteht sozusagen nur aus Bohnen und Maismehl-Brei. Früchte und Gemüse können sich Einheimische kaum leisten. Haben sie etwa einen Mango-Baum im Garten, dann verkaufen sie dessen Früchte, weil das etwas zum spärlichen Einkommen beiträgt», erklärt Malou Bürgi.

Wie sieht der Alltag in Sansibar aus? «Die Frauen kochen den ganzen Tag auf dem Holzfeuer, was sehr aufwändig ist. Sie haben keine Kühlschränke oder ähnliches und leben in Hütten, die auf festgestampftem Boden errichtet sind. Am Morgen wird der Boden gewischt. Möbel gibt es keine, man sitzt und schläft auf dem Bo-

den. Haben sie übrige Zeit, dann flechten sie aus Gras Bänder für Stühle und Körbe. Die Männer gehen nachts fischen und verkaufen frühmorgens ihren Fang. Nach dem Schlafen flicken sie ihre Fischernetze.» Die Angestellten der Hotels kommen vom Festland Tansanias oder aus Kenia. Einheimische werden kaum angestellt, da sie viel schlechter ausgebildet sind.



Die beiden Hönggerinnen bringen alle Hilfsgüter jeweils selbst nach Sansibar und verteilen sie. «Zuerst schickten wir englische Kinderbücher per Post, aber das war ein Verhältnisblödsinn, das Porto kostete sehr viel. 2009 haben wir unseren sansibarischen Schwester-Verein Maisha Zanzibar gegründet – aus einem wichtigen Grund: So können wir Hilfsgüter fast steuerfrei nach Tansania einführen und als juristische Person, da wir eine Non-Governmental-Organisation, also eine NGO sind, vor Ort agieren. Der Verein hat damit den Status eines Einheimischen.»

Mit einem 33 Kubikmeter fassenden Schiffscontainer kamen so schon etwa 1500 Paar Schuhe, Rollstühle, Spitalbetten, ein Röntgengerät, Mikroskope und andere

re Güter an. Bereits vier Schiffscontainer hat der Verein auf die Reise geschickt. Diese führt über Land nach Rotterdam oder Antwerpen und weiter per Schiff nach Sansibar. Wichtig sei, den Einheimischen nicht nur Geschenke zu machen. So wurden etwa die Schuhe zu einem günstigen Preis verkauft, und vom Erlös liess der «Dorf-Chef» einen Wassertank bauen. «Die Sansibari mögen Feiern und Versammlungen. So sind bei grösseren Projekten je-

weils auch Minister dabei, und es wird nicht nur auf Swahili geredet, sondern auch in der Amtssprache Englisch», erzählen die Vereinspräsidentinnen. Der Vorstand und die Mitglieder arbeiten alle unentgeltlich und ehrenamtlich. Auch die Flüge und allfällige Hotelkosten werden aus der privaten Kasse bezahlt – jeder Rappen kommt dem Verein zu Gute.

«Wegen fehlender sanitärer Anlagen sind Typhus und Cholera weit verbreitet.»

Kontakt:

www.maishazanzibar.org,
E-Mail:
contact@maishazanzibar.org,
Telefon 076 419 93 92 oder
079 638 57 12

Höngg aktuell

Freitag, 29. Januar

Turnen 60+

8 bis 11.30 Uhr, für Frauen. Katholische Kirche und Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Mittagessen 60plus

12 bis 14 Uhr, Ort der Begegnung. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

Konzert von Madégras & Colour

21 bis 23 Uhr, Livekonzert. Bar ab 20 Uhr. GZ Höngg/Rüthof, Lila Villa, Limmattalstrasse 214.

Samstag, 30. Januar

Tag der offenen Tür

11 bis 15 Uhr, das neue Restaurant lädt zu einem Glas Prosecco und Antipasti. Restaurant Limmatberg/Osteria da Biagio, Limmattalstrasse 228.

Sonntag, 31. Januar

Musikalischer Gottesdienst mit der Sinfonietta Höngg

10 bis 11 Uhr, für Klein und Gross. Stücke aus dem Winterkonzert und die Geschichte «Hunde tanzen kein Ballett» werden zu hören sein. Danach dürfen die Kinder die Instrumente anschauen und Fragen stellen. Mit Pfarrer Markus Fässler. Reformierte Kirche, Am Wettingertobel 38.

Krimi-Lesung von Alfred Bodenheimer

16 bis 18 Uhr, der Autor liest aus «Kains Opfer». Ab 15.30 Uhr Bar und Büchersignierung. Fasskeller der Firma Zweifel, Regensdorferstrasse 20.

Jubiläumskonzert des Klarinettenchors Wettingen

17 bis 18.45 Uhr, Werke von Amanno, Ciesla, Waespi (Uraufführung), Hajdu; Gastsolistin: Heidy Huwiler. Musikalische Leitung: Roland Käppli. Katholische Kirche und Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Montag, 1. Februar

Fit/Gym 60+

8.45 bis 11 Uhr, Fitness und Beweglichkeit. Veranstalter: Pro Senectute. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Alle Anlässe des Monats Februar finden Sie in dieser Ausgabe auf der Seite 20.

Urs Blattner

Polsterei – Innendekorationen

Telefon 044 271 83 27
blattner.urs@bluewin.ch

- Polsterarbeiten
- Vorhänge
- Spannteppiche

www.zahnaerztehoengg.ch

Besuchen Sie uns auch
im Internet!

Zahnärzte

Dr. med. dent. Martin Lehner
med. dent. Delia Irani
Assistenz Zahnärztin

Dentalhygiene und Prophylaxe
Praxis Dr. Martin Lehner
Limmattalstrasse 25
8049 Zürich-Höngg

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do: 7.30 bis 20 Uhr
Di: 7.30 bis 17 Uhr
Freitag: 7.30 bis 16 Uhr
Telefon 044 342 19 30

**Küchenumbau im Ein-
und Mehrfamilienhaus**
inkl. Baukoordination
und Kostenkontrolle

Tel. 043 455 20 20
info@beutterkuechen.ch

Weiningerstrasse 48
8103 Unterengstringen

beutterküchenag
myKüche.ch

BINDER Treuhand AG

Treuhand-, Revisions- und Steuerrechtspraxis

Daniel Binder,
dipl. Wirtschaftsprüfer,
dipl. Steuerexperte

- Buchhaltungen, Steuern,
Beratungen
- Revisionen
und Firmengründungen
- Personaladministration
- Erbteilungen

Limmattalstrasse 206, 8049 Zürich
Tel. 044 341 35 55
www.binder-treuhand.ch

OSTERIA "da Biagio"

VINERIA
HOLZOFENPIZZA
HAUSGEMACHTE
TEIGWAREN

Tag der offenen Tür am Samstag, 30. Januar
Restaurant Limmattberg – mit Vineria

Besuchen Sie uns bei einem Glas Prosecco und Antipasti

Samstag, 30. Januar, von 11 bis 15 Uhr.
Sie sind herzlich eingeladen.

Ab 17 Uhr verwöhnen wir Sie
mit speziellen Eröffnungsmenüs.

Biagio Martella und sein Team freuen sich über Ihren Besuch.

Restaurant Limmattberg/Osteria da Biagio

Limmattalstrasse 228
8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 341 00 76

www.osteriadabiagio.ch

Spezielle Eröffnungsmenüs

Menü I: Fr. 27.50
Insalata mista o Zuppa
Agnolotti di bufala su ragu
di pomodorini e basilico
(Büffelmozzarella Ravioli
mit Cherrytomaten)

Menü II: Fr. 35.50
Insalata mista o Zuppa
Ossobuco di Vitello
con Polenta Fresca
(Kalbshaxe cremolata
mit frischer Polenta)

Menü III: Fr. 25.50
Insalata mista o Zuppa
Pizza al Profumo di Bosco
(Büffelmozzarella, Taleggio,
Steinpilzen und Trüffelöl)

SCHAFFEN SIE IHRE HAUSARBEIT NICHT MEHR ALLEINE?

Wir als Spitexorganisation
erledigen für Sie Hausarbeiten
und bei Bedarf Pflegeleistungen
aus einer Hand.
Kontaktieren Sie uns.

PHS AG, Zürich
044 259 80 80
www.phsag.ch

PHS PRIVATE CARE
INSTITUTIONAL CARE
CARE JOBS

Ein Inserat im «Höngger»,
mit dieser Fläche,
1 Felder breit, 1 Feld hoch,
kostet nur Fr. 39.–

kinderhausQUELLE

Montessori-Tageskindergarten

- für 3- bis 7-Jährige
- Halb- und Ganztagsbetreuung
- wir fördern eine differenzierte
Wahrnehmung

Informationsabend

Dienstag, den 2. Februar
von 19.30 bis 21 Uhr

Regensdorferstrasse 9
(vis-à-vis Alnatura)

- Besichtigung der Räumlichkeiten
- Informationen
zum Kindergartenalltag

www.montessori-schulung.ch

LEHRERMORD IM FASSKELLER

Lesung von Alfred Bodenheimer, Zürcher Krimipreisträger 2014

Sonntag, 31. Januar, 16 Uhr
(Kollekte)

Fasskeller
Weinlaube Zweifel
Vinarium

Regensdorferstr. 20

Kulturkommission
des Quartiervereins
Höngg

**Forum
Höngg**

Musikalische Gewitter

Die Sinfonietta Höngg spielte an ihrem traditionellen Winterkonzert im bis auf den letzten Platz besetzten reformierten Kirchgemeindehaus unter der Leitung von Emanuel Rüttsche. Brillante Solistin des Abends war die Fagottistin Nathalie Blaser.

..... François Baer

Mit verhaltenen, dunklen Tönen, die anschwellen und sich in den Vordergrund drängen, um dann in sich zusammen zu fallen, so beginnt Carl Maria von Webers 1821 komponierte Overtüre zur Oper «Freischütz». Eine sanfte, volkstümlich harmlose Melodie setzt ein, von den Hörnern innig gespielt, man meint in den Alpen zu sein, wenn noch ein fernes Echo ertönt. In diese scheinbare Idylle bricht nun ein gewaltiges, dissonantes Gewitter ein, in das sich dann südlicher Schmelz drängt, und die sich gegenseitig dramatisch zum Overtüren-Schluss, also zum «Vorhang auf», aufschaukeln – die Oper kann beginnen.

Nathalie Blaser, die Virtuosin des Fagotts

Das der Overtüre folgende «Konzert für Fagott und Orchester F-Dur, op 75» ist eines jener seltenen Orchesterstücke, in denen das Fagott, dieses über einen Meter lange Holzblasinstrument für die dunklen Orchestertöne, seinen ganzen Klangreichtum entfalten kann. Nathalie Blaser, die junge, virtuose und bereits anerkannte Fagottistin, zeigt bereits beim Allegretto ma non troppo das Wechselspiel zwischen den kurzen p,p,p,ps und den melodischen Tonbögen, was etwas hüpfende, tänzerische Momente ergibt. Einen langen Atem braucht sie auch im folgenden Rondo. Sie entlockt dem dunkel gestimmten Instrument auch eher unbekannte, elegante und helle Melodien. Beim Allegro besticht dann die witzige, virtuose Zwiesprache zwischen Fagott und Orchester mit den kurz aufeinander folgenden Kontrasten hell – dunkel, langsam – schnell, leise – laut.

1911 komponierte Edward Elgar, von dem wir alle sein «Pomp and Circumstances» schon bei den ersten Takten erkennen und mit dem heutigen, royalen England zusammen bringen, seine «Ro-



Nur den Einsatz nicht verpassen.

mance für Fagott und Orchester, op 62». Tiefe Orchestertöne evozieren eine dunkle Wolke, aus der ein grosser Vogel – das Fagott – herausbricht und weite Runden in der Luft dreht, hin und her getragen vom Wind, und so erscheint allmählich auch die weite, hügelige Landschaft, wie sie im Norden Englands anzutreffen ist. Zwischen den Wolken bricht kurz ein Blau durch, das sich, wie wir jetzt erkennen, in einem See reflektiert. Und noch immer und bis zum Schluss dieses Tongemäldes segelt der grosse, dunkle Vogel über der Landschaft, von Sinfonietta und Solistin beeindruckend evoziert.

Rüttsche verlangte dem Orchester volle Präsenz ab

Der zweite Teil nach der Pause beginnt mit der Overtüre zu Gaetano Donizettis 1843 komponierter Oper «Don Pasquale». Theatralisch ist schon der Beginn: Hörner stimmen das Motto an, fast beklemmend geben Bässe und Geigen mit Flageolettgriffen den Herzschlag-Rhythmus an. Bis dann wiederum ein dramatischer Sturm mit Blitz und Donner einbricht, dem dann scheinbar leichte, volksmusikhafte tänzerische Momente folgen, um wiederum stürmisch voranzugehen. Das Orchester ist auch mit den Pauken,

dem Schlagzeug und den Bläsern beinahe ständig im Einsatz. Eigentlich gleicht sie Webers Overtüre, einzig mit dem Unterschied, dass es sich «südlicher» anhört.

Zum Abschluss des Konzertes folgt Nino Rotas symphonische Suite zum «Gattopardo», der Verfilmung Lucchino Viscontis von Giuseppe Tomasi di Lampedusas Roman mit Teilen der eigenen Familiengeschichte. Rota (1911 bis 1979) schrieb

um die 150 Filmmusiken, die bekanntesten sind wohl für «La Strada» von Fellini und für die «Patton» von Francis Ford Coppola. Weit weniger bekannt ist er als Komponist von Konzertmusik. So komponierte er unter anderem zehn Opern, 23 Ballett- und Bühnenkompositionen und drei Sinfonien. Nun, die Musik zum «Gatto-

pardo» ist typisch für ihr Genre: Sie ist Hintergrundmusik, die dem Geschehen und den darin handelnden Personen eine emotionale Aufladung geben soll. Und das vermittelt Rotas Musik durchaus, sie ist aber – was sie auch nicht sein muss – dramatisch nicht eigenständig, sondern folgt dem Erzählfluss des Films. So häufen sich denn Stürme – diesmal wohl eher geistige als reale äussere – auf leichte Einsprengsel mit dräuenden Harfenspikeln und pathetische Dissonanzen, das Ganze tonmalerisch so farbig wie der Technicolorfilm und auf die Dauer ermüdend, eben weil das dazugehörige Bild fehlt. Für das Orchester eine grosse Herausforderung, weil jedes einzelne der über 40 Orchestermitglieder jederzeit voll, mit ganzem Einsatz präsent sein muss.

Gelassen Richtung Sommerserenade

Und das gilt für das ganze Konzert: Diese Herausforderung durch Emanuel Rüttsches Programmablauf wurde angenommen und glückte!

So war der anhaltende Applaus für die Solistin und für die Sinfonietta und deren Dirigenten verdient. Rüttsches Schlussbemerkung, dass am 22. Juni die traditionelle Sommerserenade in der reformierten Kirche Höngg aufgeführt werden soll, haben sich die meisten wohl vorgemerkt – im Wissen, dass nach soviel Winterstürmen heitere Gelassenheit nicht fehlen kann. ■

Orchestertöne evozieren eine dunkle Wolke, aus der ein grosser Vogel – das Fagott – herausbricht und weite Runden in der Luft dreht.



Die brillante Solistin Nathalie Blaser und ihr Fagott. (Fotos: François Baer)

dipl. Pedicure
Dankeschön
Für Ihre Treue und Ihr Vertrauen das ganze Jahr durch.



Ewa Eugster, dipl. Pedicure auch **Heimbehandlung**
 Limmattalstr. 233, 8049 Zürich
 Tel. 044 341 33 63/079 289 87 14
 E-Mail: aloe-ewa@bluewin.ch
 www.be-forever.ch/
 aloe-ewa-online-shop

GLAS MÄDER
 044 299 20 00




Freyastrasse 12 · 8004 Zürich · www.glas-maeder.ch

Ihr Porträt in Öl auf Leinwand

Möchten Sie ein Porträt von Ihnen oder Ihren Liebsten? Ich male Porträts mit Öl auf Leinwand in Ihrem gewünschten Format ab Foto oder live. Preis ab ca. Fr. 500.–. Fragen Sie einfach an, ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Juyeon Gächter
 Limmattalstrasse 385
 8049 Zürich
 Telefon 079 481 86 64
 Bilderbeispiele auf:
www.bilder-besign.com

Restaurant Am Brühlbach

Mittwoch, 3. Februar ab 18 Uhr
Käse-Fondue
 Spezialmischung aus Vacherin, Gruyère, Appenzeller- und Emmentalerkäse
 Fr. 25.–

Mittwoch, 10. Februar, ab 18 Uhr
Kalbsleberli
 am Tisch flambiert inklusive Salatvorspeise
 Fr. 34.–

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
 Ihr Brühlbach-Team
Telefon 044 344 43 36

Restaurant Am Brühlbach
 Kappenhühlweg 11
 8049 Zürich-Höngg
 Das öffentliche Restaurant der Tertium Residenz Im Brühl

Ein Inserat im «Höngger», mit dieser Fläche, 1 Feld breit, 2 Felder hoch, kostet nur Fr. 78.–

Telefon 043 311 58 81

5-4-3-2-1- **0% Leasing**

Vorsprung durch Technik 



Audi Superleasing vom 13. Januar bis 29. Februar 2016

Laufzeit: 13.01. bis 29.02.2016 für ausgewählte Lagerfahrzeuge* der Marke Audi mit Immatrikulation bis 29.02.2016 bei Finanzierung über die AMAG Leasing AG. S1 Sportback 2.0 TFSI quattro, 231 PS, manuell, A3 Sportback Attraction 1.4 TFSI cylinder on demand ultra, 150 PS, manuell, TT Coupé 1.8 TFSI S tronic, 180 PS, Normverbrauch gesamt: 7,1 l/100 km, 4,9 l/100 km, 5,8 l/100 km, 166 g CO₂/km, 107 g CO₂/km, 129 g CO₂/km (Durchschnitt aller verkauften Neuwagen: 139 g/km), Energieeffizienz-Kategorie: F, B, E, effektiver Jahreszins: 0,01% (Laufzeit: 48 Monate/10 000 km/Jahr), Nettopreis: CHF 44 900.–, CHF 38 190.–, CHF 57 230.–, Anzahlung von 20% (obligatorisch sind 10%): CHF 8980.–, CHF 7638.–, CHF 11 446.–, Leasingrate: CHF 349.–/Mt., CHF 299.–/Mt., CHF 439.–/Mt. exkl. obligatorischer Vollkaskoversicherung. Die Kreditvergabe ist verboten, falls sie zur Überschuldung des Konsumenten führt. Ausgeschlossen Flottenkunden. Nur bei teilnehmenden Händlern. * Gilt für alle Modelle aus dem Modelljahr 2015 und folgende Modelle aus dem Modelljahr 2016: A1/S1, A3/S3 (ohne RS 3), A4 allroad, A5/S5/RS 5, TT/TTS.

Audi Center Zürich Altstetten
 Rautistrasse 23, 8047 Zürich
 Tel. 044 405 68 68, www.altstetten.amag.ch

Die neuen Kollektionsteile sind da...



il punto
 Mode
 Regensdorferstr. 19
 8049 Zürich
 Tel. 044 341 64 64

Ein Besuch, der sich lohnt.

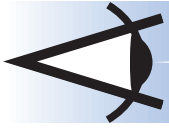
reformierte kirche höngg

zwischenHALT-Gottesdienst «Unkraut vergeht nicht»
Mittwoch, 3. Februar, 20 Uhr, Kirche, danach Chilekafi



Das Gleichnis vom Unkraut unter dem Weizen (Mt 13,24f): Gegen Unkraut ist noch kein Kraut gewachsen. Das Gleichnis beschäftigt sich mit der Frage nach dem Umgang mit dem Bösen: Ausreissen oder wachsen lassen?

Anne-Lise Diserens, Markus Fässler, Pfarrer, und Musikteam



Für diese Rubrik ist
ausschliesslich die unterzeichnende
Person verantwortlich.

Im Blickfeld

Schlechte Investition am Gotthard

In der Rangliste der Unfallschwerpunkte liegt der Gotthardstrassentunnel erst an 33. Stelle. Auch Stauzeiten könnten anderweitig wirksamer abgebaut werden.

Ein zweiter Gotthardstrassentunnel ist schlecht investiertes Geld: Erstens fallen am Gotthard deutlich weniger Stauzeiten an als an anderen Orten im Nationalstrassen-Netz. Autofahrer warten über doppelt so lang im Stau an anderen Stauschwerpunkten. Zweitens liegt in der Rangliste der Unfallschwerpunkte auf Nationalstrassen 2012 bis 2014 der Gotthardstrassentunnel erst an 33. Stelle. Aus dem Blickwinkel der Sicherheit sollte konsequenterweise vorher an 32 anderen Orten im Nationalstrassen-Netz investiert werden, bevor am Gotthard eine

zweite Röhre gebaut wird. Drittens ist der absolute Betrag von 1,4 Milliarden Franken Mehrkosten für eine zweite Röhre unverhältnismässig teuer: Der gesamte Baregg-Ausbau inklusive aller Kunstbauten und Lärmschutzmassnahmen zum Beispiel hat 435 Millionen Franken gekostet.

Nicht nur aus finanzieller Perspektive und aus Gründen der verkehrspolitischen Prioritätensetzung ist ein zweiter Gotthardstrassentunnel fragwürdig: Ein Ausbau der Kapazität auf vier Spuren bedeutet für die Europäische Union ein neues Druckmittel gegenüber der Schweiz am Verhandlungstisch. Wie lange werden unsere Bundesräte zwei Spuren permanent geschlossen lassen und den Anstieg der Lastwagenfahrten aus den Nachbarländern

aufhalten können, wenn zwar vier Spuren gebaut sind, zwei Spuren jedoch dauerhaft gesperrt bleiben sollen? Dieses heutige Versprechen von Bundesrätin Leuthard könnte damit rasch obsolet werden.

42 Prozent mehr alpenquerende Lastwagen

Die Öffnung aller vier Spuren am Gotthard – auf welches ein «Ja» am 28. Februar trotz aller heutigen Versprechen hinauslaufen würde – wird zu 42 Prozent mehr alpenquerenden Lastwagen führen und dadurch auch zu einer Zunahme der Stauzeiten im Raum Zürich. Mit einem zweiten Gotthardstrassentunnel hätten wir Zürcher für eine Fahrt in die Sonnenstube der Schweiz vielleicht weniger oft Stau am Gott-

hard, dafür aber im täglichen Pendelverkehr vermehrt Wartezeiten durch den zunehmenden Lastwagenverkehr auf der Nord-Süd-Achse. Die Abstimmung sollte betrachtet werden mit der Nüchternheit des «weisen Ratscherrn», der in der Sage von der Teufelsbrücke den Teufel für seine Hilfe mit einem Geissbock bezahlte. Die Fakten sprechen für sich: Ich empfehle ein «Nein» zur zweiten Gotthardröhre. ■



Daniel Häuptli,
Kantonsrat,
Grünliberale

Barrierefreier Zugang zu Bildung für alle

Am 28. Februar kommt die kantonale Volksinitiative «Für die öffentliche Bildung (Bildungsinitiative)» zur Abstimmung.

Die Bildungsinitiative ist eine Antwort auf die ständigen – und weiterhin drohenden – Erhöhungen der Einschreibe- und Prüfungsgebühren an Fachhochschulen, Universitäten und ETH, aber auch auf die vielgehornte Forderung, die Eltern hätten sich vermehrt und stärker an den Kosten für Volks-, Mittel- und Berufsschulen zu beteiligen, so beispielsweise an den Kosten für Schulmaterial, Bücher, Fahrkosten, Instrumentalunterricht, Schulreisen, Exkursionen, Arbeitswochen und Klassenlager.

Spielball der Politik

In der Öffentlichkeit herrscht die Meinung vor, dass der Besuch der

öffentlichen Schulen seit jeher kostenlos ist. Aus diesem Grund sei die Bildungsinitiative unnötig. Dass unser öffentliches Bildungssystem gänzlich unentgeltlich ist, ist ein Mythos. Fakt ist, dass die Kantonsverfassung nichts darüber aussagt, dass Bildung kostenlos sein soll. Im Volks- und Mittelschulgesetz steht zwar, dass der Schulbesuch unentgeltlich ist. So auch der Besuch der Berufsschule. Es ist heute Realität, dass sich Eltern an den Kosten von Lagern, Exkursionen, Büchern, Instrumentalunterricht und Schulreisen beteiligen müssen. Und wie ein Blick in die über 150-jährige Schulgeschichte zeigt, sind Schulgelder und die Kostenbeteiligungen von Eltern und Schulgelder ein beliebter Spielball der Politik.

Auf die Frage eines Journalisten, ob an der Mittelschule künftig

auch Schulgelder erhoben werden sollen, um die Einnahmenseite des Kantons zu verbessern, antwortete die neue Bildungsdirektorin Silvia Steiner: «Theoretisch wäre dies eine Variante. Für mich gehört es zur Qualität unserer Bildung, dass sie möglichst für alle zugänglich ist. Darum sollte die Schule bis zur Matur oder bis zum Lehrabschluss kostenlos sein. Sollte sich die finanzielle Lage weiter verschlechtern, muss dieser Grundsatz künftig allenfalls infrage gestellt sein. Ich hoffe es aber nicht.»

Ich gehöre zu den Initiantinnen der Initiative und stehe voll und ganz hinter der Bildungsinitiative. Bildung ist keine kostendeckende Ware, sie ist ein öffentliches Gut und eine staatliche Investition in die Zukunft. Bildung muss uns, auch in Zeiten magerer Kas-

sen, etwas wert sein. Bildung ist eine prioritäre staatliche Aufgabe. Gerade für ein ressourcenarmes Land wie die Schweiz ist es wichtig, dass die öffentlichen Bildungsangebote für alle und kostenlos zugänglich sind. Bildung ermöglicht kritisches Denken. Ein Bildungssystem ist nur gut, wenn es für alle hellsten Köpfe aus allen Schichten offen ist – unabhängig vom Portemonnaie der Eltern. Ich empfehle darum ein «Ja» zur Bildungsinitiative. ■



Judith Stofer,
Kantonsrätin AL,
Zürich

ETHEidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology Zurich

Seniorinnen und Senioren über 65 Jahre für ETH-Übersichtsstudie gesucht

Beeinträchtigungen der Hirnaktivität treten im Alter häufig auf und damit verbunden ein erhöhtes Sturzrisiko und eingeschränkte Mobilität. Das Institut für Bewegungswissenschaften der ETH untersucht bei Seniorinnen und Senioren den Zusammenhang von körperlicher Bewegung, Ernährung und geistigen Fähigkeiten auf die Hirnaktivität. Mitmachen können Senioren und Seniorinnen, die 65 Jahre oder älter sind, sich bei guter Gesundheit fühlen und selbständig den Studienort erreichen können. Die Studie findet im Ganglabor des Sportzentrums der ETH Höggerberg statt. Dabei werden verschiedene Messungen zur körperlichen Aktivität, Ernährung, geistigen Fähigkeit und Hirnaktivität durchgeführt. Die Tests finden einmalig statt und dauern insgesamt max. 3 Stunden.

Anmeldung zur Studienteilnahme ist möglich
per Telefon oder E-Mail:
Telefon 044 633 08 52 / E-Mail schaetta@hest.ethz.ch

reformierte
kirche höngg**kafi & zyt**

Generationencafé

Entdecken Sie das einladende Generationencafé mit der bunten Spielecke für Kleinkinder und dem Chinderhuus.

Hier können sich Männer, Frauen, Familien und Kinder bei Kaffee, Tee, kalten Getränken, Snacks und Kuchen wohlfühlen.



Klein & fein – Selbstgemachte Brownies, vom 1.–5. Februar gratis bei Konsumation eines Getränks.

Offen für Sie von Montag bis Freitag, 14.00–17.30 Uhr
(Geschlossen während der Sportferien, 13.–28. Februar)
Bauherrenstrasse 53, neben der ref. Kirche

sonnegg
Familien- und Generationenhaus

Stadt Zürich
Stadtspital Waid

WAIDFORUM Vortrag

Vom Meniskus zur Prothese

Orthopädie am Knie

Mittwoch, 3. Februar 2016
18.00 bis 20.00 Uhr
Kongressforum

Stadtspital Waid, Tüschstrasse 99, 8037 Zürich

Referentinnen und Referenten:

Dr. med. Patrick Fries
Leitender Arzt Unfallchirurgie
und Orthopädie

Dr. med. Nikola Nikolic
Leitender Arzt Radiologie

Maria Heigl
Physiotherapeutin

Hans Siller
Physiotherapeut



Eintritt frei – Pausengetränke

Pallas Kliniken

Exzellente Medizin +
Menschliche Behandlung



Informationsveranstaltung am Montag, 1. Februar 2016

Moderne Lidchirurgie für den wachen Blick

Referent Dr. med. Christian Depner
Leitender Arzt Plastische Chirurgie

Ort..... Pallas Klinik, Löwenbräu-Areal
Limmatstrasse 252, 8005 Zürich

Beginn 18.30 Uhr, Dauer ca. eine Stunde

Anmeldung..... www.pallas-kliniken.ch/infoveranstaltung
oder Gratis-Nummer 0844 555 000

Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüssen!

Pallas Kliniken AG • info@pallas-kliniken.ch • www.pallas-kliniken.ch

EINFACH-PAUSCHAL
• TAXI •

044 210 32 32
www.einfach-pauschal.ch

Neuntes Turnier und zehn Jahre Volley Höngg

In diesem Jahr feiert Volley Höngg sein zehnjähriges Bestehen. Aus diesem Grund bekam jede Spielerin der zehn am Turnier teilnehmenden Mannschaften ein kleines Fläschchen Jubiläums-Prosecco. Aber nicht nur deswegen wurde das Höngger Turnier ein voller Erfolg...

Am neunten Damen-Volleyball-Turnier letzten Sonntag traten in der Turnhalle Vogtsrain zehn Mannschaften gegeneinander an. Dank perfekter Organisation klappte alles wunderbar und die Mannschaften sowie Helfer, Zuschauer und Fans erlebten einen grossartigen Tag. Das ist nicht selbstverständlich, braucht es doch eine gute Planung und viele helfende Hände, um einen derartigen Anlass auf die Beine zu stellen.

Alle packten mit an

Wie bereits in den vielen Jahren zuvor waren alle Vereinsfrauen im Einsatz. Ob es um den Einkauf der Verpflegung oder um das Aufstellen der ganzen Festwirtschaft ging, alle packten mit an. Die acht Gastmannschaften sollten gut versorgt sein und sich wohl fühlen – das lag den Frauen von Volley Höngg am Herzen. Im Vorfeld wurden fleissig Kuchen und Wähen gebacken, Suppen gekocht und Birchermüesli gemischt.

Dank der alljährlichen Unterstützung des SV Höngg waren genügend Sitzbänke und Tische vorhanden, so dass die Mannschaften gemütlich beieinander sitzen und die Festwirtschaft geniessen



Stolz auf das 10-Jahre-Jubiläum: Die Frauen von Volley Höngg.

(zvg)

konnten. Der Gabentisch mit den vielen attraktiven Preisen war auch dieses Jahr wieder eine Augenweide. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an alle Helfer und grosszügigen Sponsoren.

Für jeden Punkt gekämpft

Von 8.30 Uhr bis um etwa 18 Uhr wurde es spannend. Die den Höngger Spielerinnen zum Teil schon von anderen Turnieren bekannten Mannschaften traten ge-

einander an. Dank ausgeglichenerem Niveau waren die Spiele alle spannend bis zum Ende. Oft ging es Punkt um Punkt im Wechsel. Die Stimmung in den Hallen hätte besser nicht sein können. Familien und Freunde unterstützten die Teams lautstark, und die Fans auf den Bänken jubelten, weil die Spielerinnen um jeden Ball kämpften und sich nie geschlagen geben wollten. Das Team aus Urdorf ging dann aber doch recht schnell in Führung

und gewann das Turnier nach einem hochspannenden Duell gegen das Team aus Altendorf. Die Höngger Volleyballerinnen starteten zwar verhalten, konnten aber im Verlaufe des Tages etliche Sätze für sich verbuchen.

Auch in diesem Jahr gab es zwei eigene Mannschaften: Das Team Höngg Coca Cola erreichte den achten Platz, dies vor der Mannschaft Höngg Prosecco.

Eingesandt von Barbara Gubler, Volley Höngg

Was war denn das?



«Sind Details tatsächlich immer so deutlich zu erkennen?», fragte in der letzten Ausgabe nicht nur Mike Broom, sondern auch die Leserschaft.

Auf dem Räselfoto letzte Woche war der Wasserspeier leider nicht zu erkennen: Auf dem Weg vom Layout zur externen Bildbearbeitung und zurück wurde der Bildausschnitt verschoben, was bei der Schlussredaktion allen Augen entging. Deshalb ist das Detail hier korrekt ins Bild gerückt.

Zoom by Broom: Wo ist das?



Sind Details immer so deutlich zu erkennen, wie man vielleicht meint? Fotograf Mike Broom wandert durch Höngg und stellt die Frage bildlich.

Am WEF war die grosse Rede von der «Industrie 4.0» und den Umwälzungen, welche diese digitale Revolution im Arbeitsmarkt mit sich bringen wird. Dieses «Zoom» zeigt den Zeugen einer Vorgängerversion dieser technischen Revolution. Wo, das verrät die Auflösung auf Seite 23.

Schreinerei Pavoni AG

Steigstrasse 1
8182 Hochfelden
Telefon 044 860 00 25
www.schreinerei-pavoni.ch

Fenster Holz/Metall

- Haustüren
- Küchen/Schränke
- Allgemeine Schreinerarbeiten
- Insektenschutz

Angst vor Ärger mit Fensterersatz?

Dies muss nicht sein – wir bieten Ihnen die optimale Lösung aus einer Hand! Fensterersatz ist eine Vertrauenssache und erfordert ein fundiertes Fachwissen vom Experten. Ein guter Fachberater hat den Fensterbau erlernt und bringt somit grosse Erfahrung mit sich. Nur so profitieren Sie von einem sorglosen Fensterersatz in ihrem Wohneigentum. Bei uns kommt Herr Pavoni persönlich bei Ihnen vorbei und bespricht mit Ihnen alle Wünsche und Details. Sie erhalten eine verbindliche Offerte in welcher sämtliche Arbeiten enthalten sind. Sie müssen mit keinen unerwarteten Mehrkosten rechnen, da wir sämtliche Zusätze wie Maurer-, Gips- und Malerarbeiten in unsere Offerte einbringen.

Profitieren Sie von unserer 50-jährigen Erfahrung.

Die Fenster werden in unserem Betrieb in Hochfelden produziert und mit eigenen, fest angestellten Monteuren vor Ort ersetzt. Unser Material zur Anfertigung der Fenster beziehen wir vor Ort und leisten somit einen Beitrag zur Erhaltung von Arbeitsplätzen in der Schweiz. Wir beschäftigen 21 Mitarbeiter wovon jeweils zwei Lehrlinge in der Ausbildung zum Schreiner sind. Unsere Stärken sind der Fensterbau und allgemeine Schreinerarbeiten. Somit können Sie im doppelten Sinne profitieren! Sie benötigen nicht mehrere Unternehmen wir bieten Ihnen alles aus einer Hand an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf wir beraten Sie gerne vor Ort für Ihre gewünschte Lösung.

Pallas Kliniken

Exzellente Medizin +
Menschliche Behandlung



Informationsveranstaltung am Dienstag, 2. Februar 2016

Jung und frei – Moderne Sehkorrekturen mit Augenlaser und Implantaten.

Referent Dr. med. Murat Kus
Facharzt für Augenheilkunde

Ort Pallas Klinik, Löwenbräu-Areal
Limmatstrasse 252, 8005 Zürich

Beginn 18.30 Uhr, Dauer ca. eine Stunde

Anmeldung www.pallas-kliniken.ch/infoveranstaltung
oder Gratis-Nummer 0844 555 000

Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüssen!

Pallas Kliniken AG • info@pallas-kliniken.ch • www.pallas-kliniken.ch



Profitieren Sie immer am ersten Donnerstag des Monats vom Wissen unserer Weinbauern. Alternierend präsentiert Ihnen das Wein- und Obsthaus Wegmann, WeinArt-Alpenweinkultur und Zweifel Weine die önologische Vielfalt.

Donnerstag, 4. Februar, 18–20 Uhr: Robert Zurbriggen



Wein- und Obsthaus Wegmann

ZWEIFEL
vinarium



Restaurant Limmthalberg/Osteria da Biagio

Limmatstrasse 228, 8049 Zürich-Höngg

Telefon 044 341 00 76, www.osteriadabiagio.ch

reformierte kirche höngg

Musikalischer Familiengottesdienst mit der Sinfonietta Höngg

Sonntag, 31. Januar, 10 Uhr, Kirche,
danach Chilekafi

Gottesdienst mit KLEIN und gross



- mit der Bilderbuchgeschichte «Hunde tanzen kein Ballett»
- die Sinfonietta spielt dazu passend Stücke aus ihrem Winterkonzert

Alle Kinder können nach dem Gottesdienst die Musikinstrumente aus der Nähe besichtigen und Fragen stellen.

Markus Fässler, Pfarrer, und Sinfonietta Höngg

Tun Sie Ihren Füssen etwas Gutes!

Bestellen Sie per
Telefon 043 311 40 60
oder online unter
www.handglismets.ch

Socken in allen Varianten, Handschuhe,
Pulswärmer, Bettsocken, Arm-/Beinstulpen.
Eine Initiative der Höngger Bazarfrauen,
Reformierte Kirchgemeinde Zürich-Höngg.



Socken
für Damen und Herren
handgestrickt &
in höchster Qualität

Volley Höngg bedankt sich herzlich bei den Turniersponsoren 2016

Barbara Gubler Treuhand, 8049 Zürich
Coca Cola HBC Schweiz AG
Coiffure da Pino, 8049 Zürich
Drogerie Hönggermarkt, 8049 Zürich
Massage Barbara Otth, 8049 Zürich
MB Reisen AG, 8049 Zürich
Royal Cosmetic, 8049 Zürich
Schulhaus Vogtsrain, Hr. u. F. Kienast
Sportverein Höngg, 8049 Zürich
Steiner Flughafenbeck AG, 8037 Zürich
Swisscom AG
tba TRIMMISER Baustoffe AG



Im Atelier den Pinsel schwingen

Seit Anfang Januar findet jeden Montagnachmittag das Malatelier für Erwachsene im Familien- und Generationenhaus Sonnegg statt – auch in den Schulferien. In einer kleinen Gruppe malt man unter der Leitung von Brigitta Kitamura, was einem gefällt.

Malini Gloor

Kurz vor 13.30 Uhr, dem Start des Malateliers. Die Türen des «Sonnegg» sind verschlossen, doch wer den Weg ums Haus herum die Treppe hinunter zum Kellergeschoss kennt, der kommt ans Ziel: Das helle Atelier mit grossen Fenstern befindet sich im Kellergeschoss unter dem Café.

«Austausch ist wichtig»

An einem langen, mit Plastik geschützten Tisch sitzen sich sieben Frauen gegenüber, vor sich kleine Leinwände auf praktischen Mini-Staffeleien. Die einen sind schon zum zweiten Mal hier, die anderen das erste Mal. Welches sind ihre Erwartungen an das Malatelier? «Ich bin hier, weil ich früher gerne malte. Jetzt möchte ich Neues lernen», so eine Teilnehmerin. Eine andere Dame findet, dass Malen in Gemeinschaft viel bringe – so tausche man sich auch am besten aus.

Ganzes «Buffet» an Farben, Papier und Pinseln

Brigitta Kitamura, seit 24 Jahren in Höngg lebend und seit 25 Jahren Lehrerin für bildnerisches Gestalten, geht auf die Frauen –



Im Malatelier wird unter der Leitung von Brigitta Kitamura (dritte von links) konzentriert gemalt. (Foto: Malini Gloor)

auch Männer sind willkommen – ein: «Ihr müsst als Künstlerinnen selbstständig sein. Bedient euch am Farbenbuffet, nehmt, was euch gefällt, und sagt mir, was ihr im Atelier machen beziehungsweise lernen möchtet.» Das Material ist im Kurspreis inbegriffen, nur für Leinwände wird ein separater Beitrag eingezogen. So stehen Acrylfarben, Gouache, Farbstifte, Pinsel, Papier und Farbpaletten in Hülle und Fülle bereit.

Möchte man sich eigenes Material für Zuhause kaufen, so gibt die Fachfrau gerne Tipps, welche Anschaffungen sich lohnen. Die «Projektli», wie Brigitta Kitamura

die Arbeiten der kreativen Frauen nennt, sind so verschieden wie die Malenden selbst: Vom Interieurfoto, welches abgezeichnet wird, bis zur Ferienerinnerung oder einer Kaffeetasse als Übungsbeispiel ist alles zu sehen. Die Lehrerin gibt Tipps und erwähnt, dass hier keine Tischtücher, sondern Bilder für an die Wand gemalt würden: «Das ist wichtig für die Perspektive. Wenn ihr das Papier oder die Leinwand auf dem Tisch liegen habt, sieht das nachher stehend ganz anders aus: Die Proportionen stimmen nicht. Deshalb wichtig: Benutzt eine Staffelei, dann habt ihr die richtigen Proportionen viel einfacher «im Griff.»

tigen Proportionen viel einfacher «im Griff.»

Aus dem reichen Fundus der Kunstgeschichte erzählen

Wenn jemand noch gar keine Mal-Erfahrung hat, dann erkläre sie gerne aus der Farbenlehre, so etwa den Farbkreis oder die Gesetzmässigkeiten der Komplementärfarben, gibt Tipps über Lichteinfall und Schattenwürfe von Gegenständen oder erzählt aus ihrem Kunstgeschichte-Fundus.

«Im Januar kann man hier schnuppern, und ab Februar gibt es kleine Abonnemente, mit denen man zum Beispiel viermal kommen kann», so die Malatelier-Leiterin. Maximal acht Personen finden im Atelier Platz.

Auch für Kinder gibt es ein Malatelier mit Brigitta Kitamura: Es findet in zwei Gruppen jeden Mittwoch von 13.30 bis 15 Uhr und von 15.30 bis 17 Uhr sowie jeden Samstag von 10 bis 11.30 Uhr und von 12 bis 13.30 Uhr im Familien- und Generationenhaus Sonnegg statt. Neben diesen Angeboten finden noch unzählige weitere Aktivitäten im «Sonnegg» statt, die von vielen Freiwilligen betreut werden.

Wenn jemand noch gar keine Mal-Erfahrung hat, dann erklärt die Fachfrau gerne aus der Farbenlehre, so etwa den Farbkreis.

den Bildern für an die Wand gemalt würden: «Das ist wichtig für die Perspektive. Wenn ihr das Papier oder die Leinwand auf dem Tisch liegen habt, sieht das nachher stehend ganz anders aus: Die Proportionen stimmen nicht. Deshalb wichtig: Benutzt eine Staffelei, dann habt ihr die richtigen Proportionen viel einfacher «im Griff.»

Malatelier-Kontakt

Jeden Montag von 13.30 bis 16.30 Uhr, «Sonnegg», Bauherrenstrasse 53. Brigitta Kitamura, Lehrerin für bildnerisches Gestalten, Telefon 044 341 46 03, E-Mail: brigitta.kitamura@hispeed.ch. Eine Anmeldung ist ab Februar notwendig.

Meinungen

Formatwechsel des «Hönggers»

Im «Höngger» letzte Woche, Seite 16 – «Wie gefällt Ihnen der neue «Höngger?» Darf ich es sagen? Ich bin traurig. Das ist nicht mehr der «Höngger», den ich ja nun doch seit über 30 Jahren gerne lese. Gerne las. Anfassen – Achtung, das Ding zerfällt. Lesen – wo steht denn da etwas? Inserat, Inserat, Werbung, Inserat, Werbung – ah, da hat es einen Artikel. Ob ich mal die Lupe nehme? Viel blättern, wenig Übersicht, Struktur? Inhalt – ja was stand denn jetzt drin, mhh? Oder besser: Was hat mein geüb-

ter «Höngger»-Lese-Blick wahrgenommen? Siehe oben. Schade. Alles verändert sich halt, nicht immer nur zum Erfreulichen. Elisabeth Kern, Höngg

Oh, wie schade, der Wechsel der «Höngger ZEITUNG» zum «Heftli». Sie ermunterten die Leser eine Meinung zu äussern. Hier nun meine etwas freche: Das neue «Blättli» wirkt sehr billig. Solche «Heftli» wie «20 Minuten» haben wir doch genug. Auch das Papier ist so dünn. Was war der Grund? Ist es in der Herstellung

billiger? Ich bin eine ZEITUNGS-LESERIN, halt wohl ein bisschen altmodisch. Wenn ich nicht wüsste, dass das gleiche Team wie vorher die «Zeitung» macht, läge das «Heftli» gleich beim Altpapierstoss. Etwas zähneknirschend werde ich aber trotzdem meinen jährlichen Quartierzeitungsbeitrag einzahlen, denn Zeitungsmachen ist nicht billig, das kann ich mir vorstellen.

PS: Es freut, dass der «Höngger» an den Meierhofplatz zügelt. Schon lange gähnen dunkle Schaufenster ins Leere, wo gegen-

über ehemals ein Kleidergeschäft und eine Apotheke waren und die Bäckerei Baur ein richtiger Quartierladen war, in dem man sich noch kannte. Eva Pfister, Höngg

Leserbriefe

Wir freuen uns über jeden Leserbrief und veröffentlichen diese gerne. Kürzeren Briefen wird mehr Beachtung geschenkt. Aus Zeitgründen sind wir dankbar, wenn wir Ihre Beiträge per E-Mail erhalten. E-Mail-Adresse: redaktion@hoengger.ch

Das zweite Z



He-Optik hat sich in Höngg einen Namen gemacht und sich etabliert. Wie es soweit kam und warum das Fachgeschäft aus dem Quartier nicht mehr wegzudenken ist, wird hier verraten.

Im März dieses Jahres ist es bereits acht Jahre her, seit Robert und Tiziana Werlen He-Optik am Meierhofplatz führen. In dieser Zeit hat sich das bekannte Fachgeschäft dank innovativer Ideen, grosser Fachkompetenz und ehrlicher Freundlichkeit in Höngg zum «ultimativen» Quartier-Optiker gemauert.

Begeisterung, Identität und Leidenschaft werden täglich gelebt. Neben der sehr persönlichen Bedienung weiss auch das Sortiment von He-Optik zu überzeugen. Es

bietet für fast alle Bedürfnisse die richtige Brille. Hat man die passende Brille gefunden, gibt es neu für die zweite Brille einen 50-Pro-

bravo

RAVIOLI & DELIKATESSEN



Mittagsmenü

Geniessen Sie von Dienstag bis Freitag frische Mittagsmenüs.

Di – Fr, 9 – 12.30 und 15 – 18.30 Uhr
Sa 9 – 15 Uhr
Limmattalstrasse 276, Höngg
www.bravo-ravioli.ch

Trotz winterlichen Wetters sind die ersten Frühlingsboten schon da.

Tulpen, Ranunkeln, Anemonen...



Ihr Fleurop-Partner in Höngg

Suzanne Eller
Limmattalstrasse 224
8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 341 88 20
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag:
7.30 – 18.30 Uhr,
Samstag: 7.30 – 16 Uhr

www.blumen-jakob.ch

ZWEIFEL
vinarium

Unsere Weine des Jahres



Profitieren Sie von attraktiven 6für4-Angeboten!
(6er-Karton = 4 bezahlen – 2 geschenkt!)

Neue Öffnungszeiten ab 1. Januar:
Mo geschlossen
Di – Fr 10 – 19 Uhr
Sa 9 – 19 Uhr

Zweifel Vinarium Höngg
Regensdorferstrasse 20 | 8049 Zürich
T 044 344 23 43 | F 044 344 23 05
hoengg@zweifelvinarium.ch
www.zweifelvinarium.ch



ERKÄLTET?

Vertrauen Sie auf unsere Beratung

HÖNGGERMARKT 
ROTPUNKT APOTHEKE & DROGERIE

APOTHEKE · DROGERIE · PARFÜMERIE

Limmattalstrasse 186 · 8049 Zürich · T 044 341 46 16 · F 044 341 46 74
info@apotheke-hoenggermarkt.ch · www.apotheke-hoenggermarkt.ch


Usverchauf

Gwunderfizz
Für Chli und Gross
Ackersteinstrasse 207
8049 Zürich
am Meierhofplatz
Telefon 044 340 03 90
E-Mail: info@gwunderfizz.ch
www.gwunderfizz.ch

Zuhause am Meierhofplatz



Tiziana und Robert Werlen präsentieren ihr Brillensortiment gerne extravagant. (Foto: Malini Gloor)

zent-Rabatt auf die neuen Brillengläser. Das heisst, dass man sich eine Sonnenbrille, Sportbrille, Bürobrille, Lesebrille, Fernbrille oder

eine Gleitsichtbrille anfertigen lassen kann und bei den Gläsern He-Optik das eine Korrekturglas offeriert. Den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen sind keine Grenzen gesetzt.

Auf Kinderwünsche geduldig eingehen

Was, wenn ein Kind keine Brille will? Kein Problem. Bei He-Optik hat man auch dafür viel Geduld. Es darf die vielen, tollen Kindermodelle anprobieren und dann eine Auswahl mit nach Hause nehmen. Daheim kann das Kind im gewohnten Umfeld in Ruhe ein Gefühl für das zukünftige Brillenmodell entwickeln – so macht Brillentragen dann plötzlich Spass. Bei der Abholung gibt es als Überraschung dann noch ein kleines Geschenk.

Anlässe als Dankeschön

Tradition haben die Damen- und Herrenanlässe, welche oft nichts mit dem Thema Augenoptik zu tun haben, sondern einfach nur als Dankeschön für die treue Kundschaft gedacht sind.

Die beiden Inhaber Tiziana und Robert Werlen wohnen zwar in Unterstrass, engagieren sich aber mit Leib und Seele in Höngg: «Wir wurden sehr gut im Quartier aufgenommen und fühlen uns wohl hier. Und darum engagieren wir uns in Höngg auch so stark, es ist zu einem zweiten Zuhause geworden», erklärt Tiziana Werlen im Gespräch. He-Optik engagiert sich als Sponsor beim SV Höngg, ist oft auch auf dem «Hönggi» bei den Fussballspielen und beim gemütlichen Zusammensein anzutreffen. Auch das junge Bobteam Zweifel wird unterstützt: Gespannt verfolgt das Team von He-Optik die Rennen. Zudem ist Tiziana Werlen im Vorstand des Quartiervereins aktiv; Robert Werlen singt im Männerchor Höngg mit. Fast wie echte Höngger! (pr)



SALE
30-50%
SALE
30-50%
SALE
30-50%
SALE
30-50%
SALE
30-50%

ROTZLER®
MODE & ACCESSOIRES
LIMMATTALSTRASSE 197
8049 ZÜRICH
WWW.ROTZLER-MODE.CH

FÜR SÜSSE MOMENTE



Höngger Truffles

SCHOGGI-KÖNIG
CHOCOLATERIE
Limmattalstrasse 206
8049 Zürich-Höngg
044 341 87 00

He-Optik

Am Meierhofplatz, 8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 341 22 75
info@he-optik.ch, www.he-optik.ch
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 8.30 bis 12 Uhr
und 13.30 bis 18.30 Uhr,
Samstag 8.30 bis 16 Uhr

MONDAINE

Swiss + Watch

Die neueste Mondaine
Helvetica
New York Edition
Spezialverpackung
mit NY-City-U-Bahn
Map Style
je Fr. 495.-



BRIAN
BRIAN

Uhren und Goldschmiede
Limmattalstr. 222, 8049 Zürich
Telefon und Fax 044 341 54 50
www.brianschmuck.ch



Bei diesen
Schneeverhältnissen
und Sonnenschein
ist eine gute Sonnen-
oder Sportbrille
ein MUSS.

He-Optik
...für den richtigen Durchblick

Bei uns finden Sie die neueste Sonnen- und Sportbrillenkollektion. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unserem Fachpersonal beraten.

Robert und Tiziana Werlen
Am Meierhofplatz, 8049 Zürich, Tel. 044 341 22 75

www.he-optik.ch

Rund um Höngg

Täglich bis 31. März 2016

Ausstellung Hirsebrei, Hüppen & Hosechnöpf

Kulinarisches aus Zürich-Stadt und -Land. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr, Samstag 9 bis 17 Uhr, Sonntag 9 bis 17 Uhr. Zentralbibliothek Zürich, Themenraum Turicenisia, Zähringerplatz 6.

Donnerstag, 28. Januar

Lesung von Beni Frenkel

19.30 Uhr, Türöffnung um 19.15 Uhr, der Autor liest aus «Gar nicht koscher». Vom täglichen Schlamassel, als Jude durchs Leben zu gehen». Pestalozzi Bibliothek Hardau, Schulhaus Albisriederplatz, Norastrasse 20.

Samstag, 30. Januar

Flohmarkt im Alterszentrum Sydefädeli

10 bis 16 Uhr, zweiter Flohmi mit vielen schönen Sachen im Sydefädeli. Mit Cafeteria. Alterszentrum Sydefädeli, Hönggerstrasse 119.

Tanznachmittag mit dem Duo Lucky Boys

14.30 Uhr, Tanzen nach Lust und Laune zur Musik des Duos Lucky Boys. Pflegezentrum Käferberg, Bistretto Allegria, Emil-Klöti-Strasse 25.

Angebote für Kinder und Jugendliche

Ob an Sonntagen beim «Spiel + Sport» oder mit diversen Ferienangeboten in den Sportferien – Kindern und Jugendlichen stehen viele Möglichkeiten offen.

Das Sportamt der Stadt Zürich lädt Kinder an drei Sonntagen zu «Spiel + Sport» ein. Die Spiel- und Sportaktivitäten finden monatlich jeweils von 10 bis 13 Uhr in der Sporthalle Hardau an der Bullingerstrasse 80 und jeweils von 13 bis 16 Uhr in der Sporthalle Buchwiesen am Schönauweg 15 statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht nötig. Das Angebot richtet sich an Kinder vom Kindergarten bis zur 6. Klasse. Nächster Termin ist Sonntag, 31. Januar. Es folgen der 6. März und der 3. April.

Zum Programm: Spielbetrieb mit vielen verschiedenen Sportgeräten, Minitramp, Balanciergeräten oder Schaukeln, Geschicklichkeitsspielen, Tischtennis und mehr. Je nach Interesse finden spannende Teamwettkämpfe im Fussball, Unihockey, Basketball und anderen Sportarten statt.

In den Sportferien bieten verschiedene soziokulturelle Einrichtungen in der Stadt Zürich für



Kinder und Jugendliche ein abwechslungsreiches, spannendes Programm an.

Einen Trickfilm nach eigenen Ideen drehen, kulinarisch um die Welt reisen, in der Hexenküche Salben mixen, mit Eseln und Lamas spazieren gehen, sich spielerisch mit Kunst auseinandersetzen – das und vieles mehr steht zur Auswahl. Kinder und Jugendliche können somit in den Ferienangeboten der Gemeinschaftszentren und weiterer Einrichtungen

in der Stadt Zürich verschiedenes unternehmen – dies während der Sportferien vom 15. bis 26. Februar. Die Anmeldung ist unkompliziert, die Teilnahmegebühren sind kostengünstig. Eine vollständige Übersicht über die Angebote findet sich im Internet. Für nähere Auskünfte und die Anmeldung können die einzelnen Einrichtungen direkt über die angegebene Adresse kontaktiert werden. Weitere Infos: www.stadt-zuerich.ch unter «Ferienangebote». (e)

Kinder für Kinder: Finde die 6 Unterschiede



Bist Du unter 12 Jahre alt? Dann sende eine farbige Zeichnung an Redaktion «Höngger», Winzerstr. 11, 8049 Zürich, wir fügen die 6 Unterschiede hinzu. Jede gedruckte Zeichnung wird mit einem Gutschein über 20 Franken, gestiftet von Gwunderfizz, belohnt. Zeichnungsvorlage unter www.hoengger.ch.

Diese Zeichnung hat Elena (6 Jahre) für uns gemacht. Auflösung auf Seite 16.



Menschen ab 65 Jahren für ETH-Studien gesucht

An der ETH Zürich finden im ETH Campus Hönggerberg zwei Studien statt, zu denen Menschen ab 65 Jahren gesucht werden. Untersucht wird der Zusammenhang von Körper, Geist und Ernährung und andererseits der Effekt von körperlichem Training und Nahrungsergänzung.

Malini Gloor

Dr. Eling D. de Bruin, Studienleiter, erklärt, dass in der einen Studie, die den Titel «Der Effekt von körperlichem Training und Nahrungsergänzung auf das alternde Gehirn» trägt, Seniorinnen und Senioren gesucht werden, die für ein Experiment bereit sind.

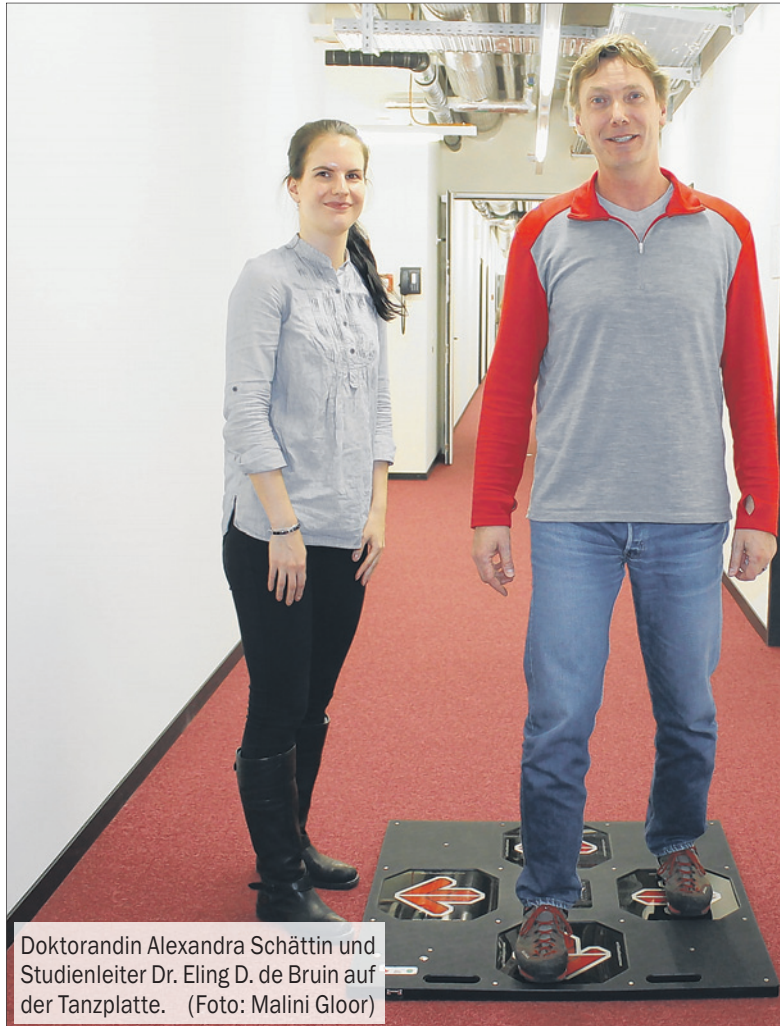
26 Wochen lang wird täglich ein Löffel Fischöl oder Olivenöl eingenommen. In den letzten zehn Wochen wird zusätzlich dreimal die Woche auf dem Campus eine halbe Stunde lang ein angepasstes, begleitetes, körperliches Training durchgeführt. «Da es eine Doppelblindstudie ist, erhalten 30 Teilnehmer Fischöl, 30 Olivenöl. Wer welches Öl erhält, wissen weder die Teilnehmenden noch die Studienmitarbeitenden», erklärt Eling D. de Bruin.

Training ist für alle machbar

Angst vor einem harten, körperlichen Training ist unbegründet: «Beim Training im Bewegungslabor geht es darum, auf einer sogenannten Tanzplatte, die auf Druck reagiert, einfache Schrittfolgen zu machen. Mittels eines grossen Bildschirms wird einem aufgezeigt, auf welchen der vier Pfeile der Tanzplatte man treten muss. Die Trainingsintensität wird den individuellen Fähigkeiten angepasst. Wir haben es selbst ausprobiert, und es hat grossen Spass gemacht», so der Studienleiter.

Was ist der Forschungszweck?

Was genau erwarten er und Doktorandin Alexandra Schättin von



Doktorandin Alexandra Schättin und Studienleiter Dr. Eling D. de Bruin auf der Tanzplatte. (Foto: Malini Gloor)

der Studie? «Wir möchten beweisen können, dass beide Komponenten, Nahrungsergänzung und körperliches Training, sich auf wichtige Hirnregionen auswirken. Neue Synapsen, also Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Hirn, sollen sich bilden. Gerade bei älteren Menschen ist die Anzahl der Synapsen oft geringer. Mit dem Fischöl und dem Training sollte sich ihre Anzahl vermehren. Die teilnehmenden Senioren würden dann auch reaktionsfähiger. Als Beispiel: Ist nur eine Synapse zwischen zwei Nervenzellen vorhanden, so «verstopft» diese Bahn schnell, wenn viele äusserliche Reize eintreten, man ist schneller

überfordert. Bei mehreren Synapsen kann man mehr aufnehmen, man ist reaktionsfähiger», führt Alexandra Schättin aus.

Messung gibt Aufschluss

Zu Beginn der Teilnahme wird eine Messung gemacht, die Aufschluss über die Struktur und die Funktionen des Gehirns gibt. Zum Abschluss wird dieselbe Messung nochmals durchgeführt – mit einem hoffentlich grossen Unterschied, zumindest bei der Gruppe, die das Fischöl, welches aus Norwegen stammt, eingenommen hat. «Wenn es gelingt, die geistigen Fähigkeiten zu behalten und zu verbessern, ist das ein grosser Schritt», so Eling D. de Bruin. Die Studie startet in drei Etappen: Anfang März, Anfang Mai und Anfang Juli kann man sich in den Dienst der Forschung stellen.

Zweite Studie dauert nur eine Woche

Eine zweite, nur eine Woche dauernde Studie, ist bereits am Laufen und bietet noch Platz für wei-

tere Menschen, nur Rechtshänder, ab 65 Jahren: Sie will den Zusammenhang von körperlicher Aktivität, Ernährung und geistiger Verfassung in Bezug auf die Fähigkeit, neue Bewegungen zu erlernen, also motorische Lernfähigkeiten, aufzeigen.

«Diese Studie eignet sich gut für Menschen, die nicht über 26 Wochen mitmachen wollen: Die Datenerhebung mittels Hirnmessung – übrigens dieselbe wie bei der anderen Senioren-Studie, erfolgt an einem Tag. Zudem müssen die Teilnehmenden Formulare über ihre Gewohnheiten in verschiedenen Bereichen ausfüllen», so Alexandra Schättin.

Die Teilnehmenden tragen an den nächsten sieben Tagen einen Schrittzähler, der Daten über ihr Bewegungsverhalten liefert. «So sehen wir, wer mit welcher Ernährung und welchem Gesundheitszustand wie fit und aktiv oder eben weniger fit und aktiv ist», fasst Eling D. de Bruin zusammen.

Kontakt
für die Studienteilnahme:
Alexandra Schättin,
Doktorandin ETH,
Telefon 044 633 08 52,
E-Mail:
schaetta@hest.ethz.ch

Rund um Höngg

Sonntag, 31. Januar

«Spiel und Sport»

10 bis 13 Uhr, für Kinder vom Kindergarten bis zur 6. Klasse. Mit vielen Sportgeräten und bei Interesse Teamwettkämpfe. Sporthalle Hardau, Bullingerstrasse 80 sowie 13 bis 16 Uhr Sporthalle Buchwiesen, Schönauweg 15.

Führung und Familienworkshop

11.30 Uhr, Führung durch Sonderausstellung «Das Krokodil im Baum»; 14 und 15 Uhr, «Die unendliche Geschichte der Tiere: Artenvielfalt», interaktive Einführungen und Forschungsaufgaben für die ganze Familie (ab fünf Jahren). Zoologisches Museum der Universität Zürich, Karl Schmid-Strasse 4.

ComputerService

Reparaturen, Problemlösungen,
Datenrettungen, Übertragungen
Drucker-Patronen:
umweltbewusstes Nachfüllen
PC-Check ab Fr. 39.–
und Vieles mehr.

AyTECH

AyTech Computer
Badenerstrasse 662
beim Lindenplatz, 8048 Zürich
Telefon 043 244 00 33
info@aytech.ch

www.aytech.ch



Hier werden Sie kulina

Rezept des Monats: Lamm Biryani

Rezept und Zutaten für 4 Personen

250 g Basmati-Reis, 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen
 ½ TL Salz
 2 Knoblauchzehen, ganz, geschält
 2,5 cm Ingwerwurzel, gerieben
 4 Gewürznelken
 ½ TL schwarze Pfefferkörner
 2 grüne Kardamomkapseln
 1 TL Kreuzkümmelsamen
 1 TL Koriandersamen
 2,5 cm einer Zimtstange
 1 TL Safranfäden
 50 ml lauwarmes Wasser
 2 EL Ghee
 2 Schalotten, in Scheiben
 ½ TL gemahlene Muskatnuss
 ¼ TL Chilipulver
 500 g Lammhuft, in 2,5 cm grosse Würfel geschnitten
 180 ml Naturjoghurt
 30 g Sultaninen
 30 g Mandelblättchen, geröstet



Für Ihren Anlass haben wir den passenden Raum



Unsere neu renovierten Räume werden auch Sie begeistern. Gerne zeigen wir Ihnen unsere Möglichkeiten für Ihren Anlass persönlich! Die grosszügigen, gediegenen Lokalitäten für 10 bis 130 Personen sowie auserlesene Menü- und Weinvorschläge werden Sie und Ihre Gäste begeistern. Wir beraten Sie sehr gerne. Herr Binder oder Frau Stoffel freuen sich auf Ihren Anruf Tel. 043 344 43 36
 Restaurant Am Brühlbach · Kappenhühlweg 11 · 8049 Zürich-Höngg
 Telefon 044 344 43 36 · www.ambruehlbach.ch

STEAKHOUSE & RESTAURANT

ARGENTINA



Regensdorferstrasse 22, 8049 Zürich-Höngg

**Betriebsferien im Februar:
 Vom 15. Februar bis 29. Februar
 bleibt das «Argentina» geschlossen**

Danach gilt wieder wie gewohnt:
 Montag Ruhetag

Di-Fr: 11.30–14 und 17–24 Uhr, Sa und So: 17–24 Uhr
 (Täglich warme Küche bis 22.30 Uhr)

**Valentinstag, 14. Februar:
 Wir servieren ein spezielles Menü für Verliebte**

Wir danken für Ihr Verständnis.
 Ihr Argentina Steakhouse Team

**Reservieren Sie: Telefon 043 311 56 33
www.steakhouse-argentina.ch**



risch verwöhnt

Zubereitung

Einen grossen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Reis hineingeben und sechs Minuten kochen lassen. Abgessen und beiseite stellen.

Knoblauch, Ingwer, Gewürznelken, Pfefferkörner, Kardamomkapseln, Kreuzkümmel, Koriander und Zimt zusammen vermahlen.

Safran in lauwarmem Wasser einweichen und beiseite stellen. Das ergibt das am Schluss zu verwendende Safranwasser.

Ghee in einem grossen Topf erhitzen, Schalotten hineingeben und goldbraun anbraten.

Dann die Gewürzmischung zusammen mit Muskatnuss und Chilipulver hinzufügen, umrühren und das Lammfleisch untermengen.

Von allen Seiten gleichmässig bräunen.

Joghurt unterrühren, Sultaninen dazugeben und langsam zum Kochen bringen, 40 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Den Reis pyramidenförmig in der Tellermitte anrichten und Safranwasser in Linien über den Reis träufeln.

Lammfleisch und Sauce rundum dazugeben und mit gerösteten Mandeln bestreuen.



Küchenchef Aminul Islam

Küchenchef Aminul Islam ist in Bangladesch geboren und aufgewachsen. Mit 14 Jahren ist er nach Europa ausgewandert und hat zunächst eine neue Heimat in Deutschland gefunden.

Dort absolvierte er eine Lehre als Koch in einem Fünf-Sterne-Hotel. Mit seiner heutigen Frau zog er in die Schweiz, wo sie heute gemeinsam mit ihren vier Kindern nun schon seit fast zehn Jahren im Rütihof leben. Aminul zeichnet sich als herausragender Koch mit viel Witz und Charme aus, der gerne den direkten Kontakt mit den Gästen pflegt.

Restaurant Rütihof
Rütihofstrasse 19
8049 Zürich

Telefon 043 544 24 56
www.restaurantruetihof.ch
info@restaurantruetihof.ch



Der Rütihof

Cordon-Bleu-Festival

29. und 30. Januar
Cordon Bleu –
Verschiedene feine
Variationen

6. und 7. Februar
Moules et Frites

13. und 14. Februar
Feine Curries

Details finden Sie auf unserer
neuen Webpage:
www.restaurant-ruetihof.ch

Restaurant

Rütihof

Mit Fumoir und
gemütlicher Lounge.
Rütihofstrasse 19, 8049 Zürich
Telefon 043 544 24 56

Fasnacht uf em Hönggerberg

4. Februar:
Schmutziger
Donnerstag
Alleinunterhalter John

6. Februar:
Fasnacht:
Duo Entertainer



Haus-
Spezialitäten

Kappenhühlstrasse 80
8049 Zürich
Telefon 044 341 33 59

www.schuetzenstube-hoenggerberg.ch



Rund um Höngg

Montag, 1. Februar

Vortrag zur Lidchirurgie

18.30 Uhr, «Moderne Lidchirurgie für den wachen Blick». Referent: Dr. med. Christian Depner, Leitender Arzt Plastische Chirurgie. Pallas Klinik, Löwenbräu-Areal, Limmatstrasse 252.

Dienstag, 2. Februar

Vortrag zur Sehkorrektur

18.30 Uhr, «Jung und frei – Moderne Sehkorrekturen mit Augenlaser und Implantaten». Referent Dr. med. Murat Kus, Facharzt für Augenheilkunde. Pallas Klinik, Löwenbräu-Areal, Limmatstrasse 252.

Mittwoch, 3. Februar

Waidforum Vortrag

18 bis 20 Uhr, «Vom Meniskus zur Prothese – Orthopädie am Knie» mit diversen Referenten und Physiotherapeuten. Eintritt frei. Stadtspital Waid, Tièchestrasse 99.

Donnerstag, 4. Februar

Konzert von «S'Stallbänkli»

14.30 Uhr, bekannte Schlager für das Publikum. Pflegezentrum Käferberg, Bistretto Allegria, Emil-Klöti-Strasse 25.

Freitag, 5. Februar

Grün über Mittag

12.30 bis 13.15 Uhr, Führung zum Thema «Hunger und Durst – Wie ernähren wir unsere Pflanzen». Stadtgärtnerei, Sackzelg 25/27.

Hund'16: die beliebte Messe

Freitag, 14 bis 20 Uhr, Samstag, 10 bis 18 Uhr und Sonntag, 10 bis 17 Uhr, die Messe für alle Hundefreunde. Mit vielen Ständen und Attraktionen, Vorträgen und mehr. Eulachhallen, Wartstrasse 73, Winterthur.

Führung und Familienworkshop

11.30 Uhr, Führung «Dickes Fell oder dünne Haut?»; 14 und 15 Uhr, «Die unendliche Geschichte der Tiere: Artenvielfalt», verschiedene interaktive Einführungen und spannende Forschungsaufgaben für die ganze Familie (ab 5 Jahren). Zoologisches Museum der Universität Zürich, Karl Schmid-Strasse 4.

Donnerstag, 11. Februar

Fasnacht

14.30 Uhr, Fasnacht im Käferberg mit Unterhalter Stefan Proll. Pflegezentrum Käferberg, Bistretto Allegria, Emil-Klöti-Strasse 25.

Soziales**Kiwanis Club Höngg**

Martin Schnider, Telefon P 044 342 04 54,
Tel. G 044 342 06 51, mschnider@dplanet.ch
www.kiwanis-hoengg.ch

Krankensachmagazin Höngg

Vermietung von Hilfsmitteln (Gehstützen,
Rollstühle, Gehwagen, Duschbretter, WC-
Aufsätze usw.).

Verwalterin Monika Schmidiger,
Ackersteinstrasse 190, Telefon 044 341 51 20

Samariterverein Höngg

Besuchen Sie unsere Kurse: Nothilfe, Sa-
mariter, Notfälle bei Kleinkindern. Wir lei-
sten Sanitätsdienste bei Anlässen.

Präsidentin Heidi Morger,
Telefon 044 341 28 72,
heidi.morger@samariter-zuerich-hoengg.ch
www.samariter-zuerich-hoengg.ch

Verein Alterswohnheim Riedhof

Das Alterswohnheim für Höngger mit viel-
seitigem Programm inmitten Grünanlage
mit Tieren und trotzdem in der Stadt.

Präsident Ueli Bernhard, Leitung:
Christian Weber, Telefon G 044 344 66 66,
info@riedhof.ch, www.riedhof.ch

Verein Claro-Weltladen Höngg

Aktiv für den fairen Handel: mit dem Claro-
Laden am Meierhofplatz, bei kulturellen
und politischen Anlässen.

Canto Verde,
Limmattalstrasse 178, 8049 Zürich,
Telefon 044 341 03 01,
www.claro.ch

Verein Wohnzentrum Frankental

Institution für geistig und körperlich Behin-
derte und Hirnverletzte sowie M.S.-Betrof-
fene. Wir freuen uns über neue Mitglieder
und freiwillige Kontaktpersonen.

Ueli Zolliker, Institutionsleiter,
Telefon G 043 211 44 90
ueli.zolliker@frankental.ch oder allgemeine
Anfragen: wohnzentrum@frankental.ch
www.frankental.ch

Nachbarschaftshilfe

Nachbarschaftshilfe Höngg, Postfach 528,
8049 Zürich, Telefon 044 341 77 00, Büro-
Öffnungszeiten im GZ Höngg: Dienstag 17
bis 19 und Donnerstag 10 bis 12 Uhr. Übrige
Zeiten Telefonbeantworter. Freiwillige
sind herzlich willkommen.

hoengg@nachbarschaftshilfe.ch
www.nachbarschaftshilfe.ch

Frauenverein Höngg

Mittagstisch für Kindergartenkinder und
Primarschüler.

Domenica Frehner, E-Mail:
mittagstisch@frauenverein-hoengg.ch

Babysitter-Vermittlungsdienst,
E-Mail:
babysittervermittlung@frauenverein-hoengg.ch

Präsidentin Maja Graf,
maja.graf@frauenverein-hoengg.ch
Telefon 079 702 10 49

Administration Marie-Louise Schmid,
Telefon 077 448 26 15
info@frauenverein-hoengg.ch

Soziales**Gemeinschaftszentrum
Höngg/Rüthhof**

Das GZ Höngg/Rüthhof ist mit seinem bei-
den Standorten (Lila Villa und Schüür) ein
Ort der Begegnung für alle Altersstufen im
Quartier.

Leitung Martin Sturzenegger,
Lila Villa, Telefon 044 341 70 00,
Schüür, Telefon 044 342 91 05,
www.gz-zh.ch, gz-hoengg@gz-zh.ch

Hauserstiftung Höngg

Einmal im Monat (sonntags) Mittagessen
für Quartierbewohner, Ankündigung siehe
Inserat im «Höngger».

Romano Consoli, Institutionsleiter,
Telefon G 044 344 20 50
info@hauserstiftung.ch

Sport**Armbrustschützen Höngg**

Anfänger und Jugendliche ab zehn Jahren
sind herzlich willkommen. Training: Diens-
tag und Mittwoch, Jugend Mittwoch.

Präsident Peter de Zordi,
Telefon 044 840 55 38
peter.dezordi@bluewin.ch, www.ashoengg.ch

Berg-Club Höngg

Pflege der Geselligkeit, Freizeitgestaltung,
Wanderungen.

Präsident Ruedi Hässig,
Telefon 044 750 18 24
www.bergclub-hoengg.ch

MTC Höngg Männer-Turnclub

Immer am Donnerstag von 20.15 bis
21.45 Uhr, ausser in den Schulferien:
Gymnastik, Korbball, Faustball.

Werner Herzog, Telefon P 044 341 14 04
Telefon G 044 439 10 57
werner.herzog@tiscalinet.ch

Nautischer Club Zürich

Ausbildung im Umgang mit Weidlingen und
Motorbooten auf Fluss und See. Mo und
Do, Training ab 17.30 Uhr, Mädchen und
Knaben ab zehn Jahren.

Präsident Ernst Müller,
Telefon P 044 461 49 26
www.ncz.ch

Pontonier-Sportverein Zürich

Wasserfahren, das heisst: Rudern und
Stacheln mit Weidlingen und Booten. Al-
ter ab 10 J., Training Di und Fr, 18.30 bis
20 Uhr.

Präsident Jean-Pierre Fehr,
Handy 079 247 76 64
jpfehr@vtxmail.ch, www.psvz.ch

Frauenverein Höngg Pro Senectute

Sport ab 60: Gym/Fit, Round-Dance,
Aqua/Fit.

Gaby Hasler,
Tel. 079 685 44 82, www.zh.pro-senectute.ch

Radfahrerverein Höngg

Radrennsport (geleitete Trainings) und
sportliches Tourenfahren für Jugendliche
und Erwachsene (Samstag).

Präsident Guido Bergmaier, Tel. 044 341 17 63,
bergmaier.hoengg@bluewin.ch,
www.rvhoengg.ch

Senioren-Turner Höngg

Jeweils Freitag von 8.45 bis 9.45 Uhr: Tur-
nen, Gymnastik, Fitness.

Albert Widmer, Telefon 044 341 21 65,
max.habluetzel@swissonline.ch

Sport**SLRG Sektion Höngg – die Höngger
Rettungsschwimmer**

Kurse und Trainings für Rettungsschwim-
mer, Freitaucher, Aquafit, Jugendliche, Kin-
der u. v. m. Rettungsschwimm-Einsätze.

Präsidentin Giovanna Gilli,
Telefon 044 590 22 64,
hoengg@slrg.ch, www.slrg-hoengg.ch

Sportverein Höngg

Fussballspielen bei den Juniorinnen und
Junioren, Aktiven (1., 3. und 5. Liga), Seni-
oren oder Veteranen.

Präsident Martin Gubler,
Telefon G 044 628 56 77
martin.gubler@zurich.ch, www.svhoengg.ch

Sportfischer-Verein Höngg

Kontaktinfos: Aldo Mastai,
Tel. 044 720 07 08, aldo.mastai@bluewin.ch

Standschützen Höngg

Haben Sie Interesse am sportlichen Schies-
sen mit Gewehr oder Pistole in unserer
Schiessanlage auf dem Hönggerberg?

Präsident Bruno Grossmann,
Tel. P 044 341 52 04
brugro@bluewin.ch
www.standschuetzen-hoengg.ch

Tennis-Club Höngg

Präsident Ferdinand Kuster,
Telefon 044 884 26 10

praesident@tchoengg.ch, www.tchoengg.ch

Tennis-Club Waidberg

Tennis auf der wunderschönen «Waid», für
Jung und Alt, unbeschränkte Spielmöglich-
keiten für Einsteiger, Fortgeschrittene und
Plauschspieler.

Präsident Aldo Tamò, Tel. 044 322 19 36
aldo.tamo@bluewin.ch, www.tcwaidberg.ch

Turnverein Höngg

Turnen für Frauen, Männer und Kinder.
Mach mit und bleib fit!

Präsident TVH: Robert Zwicky,
rfzwicky@yahoo.uk, 044 750 29 14
Damen/Frauen: Denise Nill,
d.nill@hispeed.ch, 043 539 02 43
Aktive: Marcel Pulfer,
marcel.pulfer@gmail.com, 076 430 33 31
Männer: Ernst Grädel,
ernst.graedel@gmx.ch, 076 531 53 41
Jugend: Martina Caseri:
Martina.Caseri@meteoswiss.ch, 044 342 48 87
info@tvoengg.ch, www.tvoengg.ch

Tischtennis-Club Höngg

Präsident Peter Sander, Tel. 043 311 56 06
www.ttc-hoengg.ch, info@ttc-hoengg.ch

Verein Volley Höngg

Trainingszeiten: Donnerstag, 20 bis 22
Uhr; Ort: Turnhalle Vogtsrain; drei unver-
bindliche Probetrainings.

Präsidentin Barbara Gubler, Tel. 044 341 49 86,
praesidentin@volleyhoengg.ch,
www.volleyhoengg.ch

Sport**vitawiss/Volksgesundheit**

Präsidentin Sylvia Brunner Reichen
Tel. 079 678 49 11, sbcwellness@gmx.net
www.vitawiss.ch/Altstetten-Hoengg-OE/

Sport**vitawiss/Volksgesundheit**

Sommertraining: Mo und Do, 18.30 bis
20.30 Uhr, Werdinsel 8, Wintertraining: Mi,
18 bis 19.45 Uhr, Turnhalle Rüthhof.

Präsident Martin Sommerhalder,
Tel. P 044 341 31 66, Tel. G 079 215 22 23
msommerhalder@wfchard.ch, www.wfchard.ch

Parteien**CVP Zürich 10**

Liberal-sozial für Zürich.

Präsident Marc Mathis, Kürbergstrasse 10
8049 Zürich, marc.mathis@isla.ch
www.cvp-zh.ch

EVP Zürich 10

Christliche Werte, menschliche Politik

Präsidentin Claudia Rabelbauer,
Telefon 079 787 67 50, c.rabelbauer@gmx.ch
www.evpzh.ch

FDP Zürich 10

Meine FDP – Die positive Kraft in der
Schweiz

Präsident Andreas Egli,
Telefon 043 960 31 92, egli-fdp@bluewin.ch
www.fdp-zh10.ch

GLP Zürich Kreis 6 und 10

Verantwortung übernehmen, respektvoll
leben und politisieren.

Präsident Lukas Rich
lukas.rich@gruenliberale.ch

SP Zürich 10

Seit 1904 Denken, Reden und Handeln für
ein lebenswertes und weltoffenes Höngg.

Co-Präsidium:
Michael Kraft und Simone Brander,
E-Mail: info@sp10.ch, www.sp10.ch

SVP Zürich 10

Klar bürgerlich – kompetent
und konsequent

Präsident Martin Bürlimann,
Telefon 044 271 51 67, martin@buerlimann.ch

Gesellschaft**10er Club**

Für die Unterstützung bürgerlich-liberaler
Anliegen im Kreis 10.

Kontakt: Michael Stäheli
Telefon 078 671 78 17
michael.staeheli@bluewin.ch

Höngger ONLINE

Wissen, was Am Wasser
läuft und fährt?

Alles auf
www.hoengg.ch
unter Archiv/Dossiers

www.hoengg.ch

Dienstag, 2. Februar**Zmittag-Pause**

12 bis 13.30 Uhr, miteinander essen, einander begegnen. Für Erwachsene. Suppe, Salat und Getränke zu Selbstkostenpreisen. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

WulleBar im kafi&zyt

14 bis 17.30 Uhr, gemütliches Beisammensein mit der «Lismete». Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

Mittwoch, 3. Februar**«Tom Träumer»:****MärliMusical von Andrew Bond**

14 bis 16 Uhr, um 13.30 Uhr Türöffnung, herrliche Figuren, viel Humor und Tiefgang und irisch inspirierte Musik. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Mittwoch, 3. Februar**Zwischenhalt-Gottesdienst**

20 bis 21.30 Uhr, Thema «Unkraut vergeht nicht». Mit Anne-Lise Diserens, Markus Fässler und dem Musikteam. Danach Chilekafi. Reformierte Kirche.

Donnerstag, 4. Februar**Spiel- und Begegnungsnachmittag**

14 bis 16 Uhr, organisiert von Aktiva. Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Romantisches Klavierkonzert

16.30 bis 17.30 Uhr, mit Christina Harnisch. Tertianum Residenz Im Brühl, Kappenhühlweg 11.

Schmutziger Donnerstag

18 bis 02 Uhr, Faschingsabend mit Alleinunterhalter John. Restaurant Schützenstube, Kappenhühlstr. 80.

Jazz Happening:**Jazz and Rock around**

20 bis 23 Uhr, Jazz mit dem Höngger «Mad Bob» Kouba, Gesang und Gitarre, und den «Höngger Rockern» des Jazz Circle. Restaurant Grünwald, Gartenschüür, Regensdorferstrasse 237.

Freitag, 5. Februar**Turnen 60+**

8 bis 11.30 Uhr, für Frauen. Katholische Kirche und Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Cargo-Tram

15 bis 19 Uhr, für Sperrgut bis 40 Kilogramm und 2,5 Meter Länge. Keine Anlieferung mit dem Auto. Tramschleife Wartau, Limmattalstrasse 257.

Jugend-Treff Sonnegg will mitgestaltet sein

19.30 bis 22 Uhr, der Jugendraum möchte mitgestaltet und mitgetragen werden. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

Konzert: The Hunting Elephants

21 bis 23 Uhr, Livekonzert. Bar ab 20 Uhr. GZ Höngg/Rüthof, Lila Villa, Limmattalstrasse 214.

Samstag, 6. Februar**Chinderfasnacht, Film und Familiengottesdienst**

14.30 bis 19 Uhr, mit der Jugendsteelband Wild Kats, Clown, Maskenprämierung, Zauberkünstler Daniel Kalman, Geisterbahn, Schminken und Büchschenschiessen, organisiert von der Pfadi. Ablauf: 14.30 bis 17.30 Uhr Chinderfasnacht, 17.30 bis 18 Uhr Film, 18 Uhr Familiengottesdienst mit dem Kinderchor Cantata Seconda. Katholische Kirche und Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Fasnacht**im Restaurant Schützenstube**

19 bis 02 Uhr, mit dem Duo Entertainer. Restaurant Schützenstube, Kappenhühlstrasse 80.

JuFo-Bar

21 bis 02 Uhr, für Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene. In den Jugendräumen unter der Kirche. Cooler Sound, Töggelikasten, Bar. Katholische Kirche und Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Sonntag, 7. Februar**Taufe und die gospelsingers.ch im Gottesdienst**

10 bis 11 Uhr, Gospelklänge und Taufe. Mit Pfarrer Matthias Reuter. Reformierte Kirche, Am Wettingertobel 38.

Familientreff am Sonntag

14 bis 17 Uhr, für Familien mit ihren Babys und Kleinkindern. GZ Höngg/Rüthof, Lila Villa, Limmattalstrasse 214.

Naturspaziergang:**Knospen, Wunder der Natur**

14 bis 16 Uhr, organisiert vom Natur- und Vogelschutzverein Höngg. Noch regiert der Winter, doch in den Knospen von Bäumen und Sträuchern bereitet sich der Frühling vor. Auf dem Spaziergang einheimische Arten kennenlernen. Treffpunkt: Haltestelle Rüthof, Bus Nr. 46.

Kinderkino Lila

15 bis 17 Uhr, es öffnet Kindern ein Tor zur Welt des Films. Die Filmwissenschaftlerin Julia Breddermann führt die Kinder in den Film ein. GZ Höngg/Rüthof, Lila Villa, Limmattalstrasse 214.

Montag, 8. Februar**Fit/Gym 60+**

8.45 bis 11 Uhr, Fitness und Beweglichkeit. Veranstalter: Pro Senectute. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Dienstag, 9. Februar**Zmittag-Pause**

12 bis 13.30 Uhr, miteinander essen, einander begegnen. Für Erwachsene. Suppe, Salat und Getränke zu Selbstkostenpreisen oder Verpflegung mitbringen. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

WulleBar im kafi&zyt

14 bis 17.30 Uhr, gemütliches Beisammensein mit der Lismete. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

Mittwoch, 10. Februar**Computeria Zürich:****Computer-Workshop**

14 bis 16 Uhr, Hilfestellung bei kleineren Computer-Problemen, Austausch von Tipps. Eigene Geräte willkommen: Windows, Mac, Smartphones und Tablets. Freiwilliger Beitrag nach eigenem Ermessen. Katholische Kirche und Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Eucharistiefeier**mit Austeilung der Asche**

19.30 bis 20 Uhr, mit Matthias Braun. Katholische Kirche und Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Donnerstag, 11. Februar**Diavortrag****«Griechenland»**

16.30 bis 17.30 Uhr, mit Samuel Haldemann. Thema: Landschaften des Peloponnes. Tertianum Residenz Im Brühl, Kappenhühlweg 11.

Freitag, 12. Februar**Turnen 60+**

8 bis 11.30 Uhr, für Frauen. Katholische Kirche und Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Mittagessen 60plus

12 bis 14 Uhr, Ort der Begegnung. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

Party: Trembling Cellar

20 bis 23 Uhr, Party-Reihe von und für Jugendliche. GZ Höngg/Rüthof, Lila Villa, Limmattalstrasse 214.

Montag, 15. Februar**Fit/Gym 60+**

8.45 bis 11 Uhr, Fitness und Beweglichkeit. Veranstalter: Pro Senectute. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Dienstag, 16. Februar**WulleBar im kafi&zyt**

14 bis 17.30 Uhr, gemütliches Beisammensein mit der Lismete. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

Freitag, 19. Februar**E-Tram**

15 bis 19 Uhr, Elektrisches wie Haushalts- und Bürogeräte entsorgen. Einzelne Gegenstände dürfen maximal 40 Kilogramm schwer und 2,5 Meter lang sein. Anlieferung per Auto nicht erlaubt. Tramschleife Wartau, Limmattalstrasse 257.

Montag, 22. Februar**Fit/Gym 60+**

8.45 bis 11 Uhr, Fitness und Beweglichkeit. Veranstalter: Pro Senectute. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Dienstag, 23. Februar**WulleBar im kafi&zyt**

14 bis 17.30 Uhr, gemütliches Beisammensein mit der Lismete. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

Mittwoch, 24. Februar**Mittagessen für alle**

11.30 bis 14 Uhr, für Menschen jeder Generation, gekocht von Freiwilligen. Eintreffen bis 13 Uhr. Gewinn für einen guten Zweck. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

Sonntag, 28. Februar**Höngger Zmorge**

10 bis 12 Uhr, an jedem Abstimmungswochenende findet der Höngger Zmorge statt. Ortsmuseum, Vogtsrain 2.

Dieser Kalender bietet eine Übersicht der im kommenden Monat in Höngg stattfindenden Veranstaltungen. Veranstaltungen, die bis jeweils montags der Erscheinungswche, 14 Uhr, dem «Höngger» gemeldet oder auf der Website des Quartiervereins Höngg unter www.zuerichhoengg.ch eingetragen wurden.

Xundheits-Ratgeber

Wenn es in der Speiseröhre brennt

Ein Brennen hinter dem Brustbein oder saures Aufstossen plagen viele Menschen nach den Festtagen. Üppiges Essen, alkoholische Getränke und Stress können Auslöser für Sodbrennen, auch Reflux genannt, sein.

Die Speiseröhre ist ein Teil des Verdauungstraktes und transportiert den Speisebrei vom Rachen in den Magen. Sie ist ein etwa 25 Zentimeter langer, elastisch-muskulöser Schlauch mit einem Durchmesser von anderthalb Zentimetern an der engsten Stelle. Die Speiseröhre beginnt unterhalb des Kehlkopfes und verläuft zwischen Luftröhre und Wirbelsäule, passiert das Zwerchfell und endet im Magen.

Magensäure ist aggressiv

Die untere Öffnung der Speiseröhre wird als «unterer Ösophagus-sphinkter» bezeichnet und ist in Ruhe verschlossen. Eine wichtige Rolle für den Verschluss spielt das Zwerchfell. Es umrundet den Sphinkter komplett und übt einen konstanten Druck auf diesen aus. Schliesst der Sphinkter nicht vollständig, fließen saurer Mageninhalt und Magensäure in die Speiseröhre zurück und es entsteht der sogenannte Reflux. Die Magensäure hat eine sehr aggressive Zusammensetzung, um bei der Verdauung von Speisen im Magen mitzuwirken. Ausserhalb greift sie die Schleimhaut der Speiseröhre an und kann zu deren Entzündung führen.

Symptome wie Sodbrennen, Druck oder Schmerzgefühl hinter dem Brustbein, Halsschmerzen oder Schluckschmerzen können ein Hinweis auf Reflux sein. Leidet man öfters an einem dieser Symptome, so sollte man sei-

nen Hausarzt darauf ansprechen. Bei schwereren oder chronischen Fällen gibt es säurehemmende Medikamente, welche die Magensäureproduktion blockieren. Eine osteopathische Behandlung kann helfen, die Symptome zu lindern. Sie zielt darauf ab, die Spannungen des Zwerchfells und die Druckverhältnisse im Brust- und Bauchbereich zu normalisieren. Mit einer Änderung der Lebensgewohnheiten können die Häufigkeit und Schwere der Refluxsymptome reduziert werden. Fettige Speisen, Alkohol, Kaffee, Pfefferminze und Nikotin mindern den Tonus des Sphinkters und fördern somit den Reflux. Das Zwerchfell kann wie jeder andere Muskel auch trainiert werden: Mit leichtem Ausdauertraining wird es dicker und übt so automatisch mehr Druck auf den Sphinkter aus. ■

Praktische Tipps:

- Verdauung beginnt im Mund: Das Essen gut kauen vor dem Schlucken
- Refluxauslösende Speisen und Getränke vermeiden
- Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen vermeiden
- Oberkörper im Bett hochlagern



Matthias Gruner,
Osteopath

Osteopathie Höngg
Kürbergstrasse 23
8049 Zürich
Telefon 044 342 90 90
www.osteopathiehoengg.ch

Immobilien-Ratgeber

Industrie 4.0 in der Immobilienbranche?

Kaum ein Tag ohne Berichte über die nächste Revolution in der Arbeitswelt. Welche Jobs sind speziell gefährdet, welche Leistungen werden künftig durch Roboter erledigt und wie fährt es sich im selbstfahrenden Auto – solche und ähnliche Themen beherrschen die Medien. Doch wie sieht die Digitalisierung in der Immobilienbranche aus?

Der Prozess der Automatisierung wird auch bei Immobilien und den Dienstleistungen rund um Immobilien keinen Halt machen. Wie so oft ist ein solcher Entwicklungsschritt mit vielen Vorteilen, aber auch einer Kehrseite der Medaille behaftet. Bereits seit einiger Zeit werden diverse Arbeitsschritte im Vermietungsprozess oder bei Abrechnungen über digitale Prozesse erfasst und herkömmliche, manuelle Schritte dadurch überflüssig. Die Vermarktung von Immobilien oder Leerständen ist schon länger nicht mehr ohne digitale Unterstützung denkbar. Noch selten wird über die Gebäudeautomatisation geschrieben. Doch gerade hier bieten sich im Bereich von Energieeffizienz und verbraucherabhängiger Steuerung riesige Chancen für einen umweltfreundlicheren Betrieb von Gebäuden. Mit BIM, kurz für Building Information Modeling, wird der gesamte Bauprozess von der Planung über die Ausführung bis zur späteren Bewirtschaftung digital durchgespielt. Das Gebäude wird bereits einmal am Computer mit jedem einzelnen Arbeitsschritt gebaut, bevor der erste Bagger die Baustelle eröffnet. In Skandinavien dürfen öffentliche Bauten nur noch über BIM gebaut werden. In England will die Regierung dank BIM die Baukosten und

die Realisierungszeiten um etwa 20 Prozent reduzieren. Als Pilotprojekt in der Schweiz wurde das Limmattalspital über BIM geplant und nun so realisiert. Dank BIM erhält ein Investor oder der Betreiber schon vor Erstellung des Gebäudes grösstmöglichen Einblick in die laufenden Kosten für den Betrieb und Unterhalt des Gebäudes – bis hin zu allfälligen Entsorgungskosten der zu erneuernden Gebäudeteile. Investitionsentscheide können so nachhaltig und über die Betreiberoptik gefällt werden.

Digitalisierung im Gange

Der Digitalisierungsprozess nimmt seinen Lauf auch in der Immobilienwelt. Dass ganze Berufsgattungen wegrationalisiert werden, ist schwer vorstellbar, jedoch werden die Anforderungen an die Berufsbilder in der Immobilienbranche weiter steigen und sich verändern. Technische Erneuerungen und deren Anwendungen bieten immer auch Chancen für neue Berufsbilder und Dienstleistungen. Die Zeit wird zeigen, was die Digitalisierung noch alles bereithält. Es wird auch zukünftig spannend bleiben. ■



Patrick Rieffel,
CEO | Partner
patrick.rieffel@rhombus.ch

Rhombus Partner Immobilien AG
Hönggerstrasse 115
8037 Zürich
Telefon 044 276 65 65
www.rhombus.ch

Impressum

Der «Höngger» erscheint donnerstags, der «Wipkinger» erscheint quartalsweise, zusammen ergibt dies viermal im Jahr eine Grossauflage.

Herausgeber
Quartierzeitung Höngg GmbH
Winzerstrasse 11, 8049 Zürich, Tel. 044 340 17 05
Konto: UBS AG, 8098 Zürich, Nr. 275-807664-01R
Abonement Schweiz: 144 Franken für ein Jahr, exkl. MWST.

Redaktion
Frey Haffner (fh), Redaktionsleitung
Malini Gloor (mg), Redaktorin BR
E-Mail: redaktion@hoengger.ch

Freie Mitarbeiter:
Mike Broom (mbr), Sandra Haberthür (sha)
Anne-Christine Schindler (acs)
Dagmar Schröder (sch)

Redaktionschluss
Montag, 18 Uhr, in der Erscheinungsweise

Inserate und Marketing
Eva Rempfler, Telefon 043 311 58 81
E-Mail: inserate@hoengger.ch

Inserateschluss:
«Höngger»: Dienstag, 10 Uhr, Erscheinungsweise
«Wipkinger»: Donnerstag, in Vorwoche, 10 Uhr

Insertionspreise (exkl. MWST.)
1 Feld auf Innenseite Fr. 39.–
1 Feld Frontseite oben Fr. 110.–
1 Feld Frontseite unten oder
letzte Seite unten Fr. 90.–

Auflage
Auflage «Höngger»: 13 200 Exemplare
Auflage «Wipkinger»: 11 000 Exemplare
Grossauflage: 24 200 Exemplare
Gratis-Zustellung in jeden Haushalt
in 8049 Zürich-Höngg sowie quartalsweise
in 8037 Zürich-Wipkinger

Kirchliche Anzeigen

Reformierte Kirchgemeinde Höngg

Donnerstag, 28. Januar

20.00 Kirchenchor-Probe
Kirchgemeindehaus
Peter Aregger, Kantor

Freitag, 29. Januar

12.00 Mittagessen 60plus
Sonnegg
Rosmarie Wydler

Sonntag, 31. Januar

10.00 Gottesdienst KLEIN und gross:
«Hunde tanzen kein Ballett»
Musikalischer Gottesdienst
für Kinder und Familien
mit der Sinfonietta Höngg
Chilekafi
Pfr. M. Fässler

Montag, 1. Februar
Montag bis Freitag, 14 bis 17.30 Uhr
kafi & zyt – das Generationencafé
Sonnegg
C.-L. Kraft, SD, Pfr. M. Fässler

14.15 Gesprächsnachmittage
der Witwengruppe
Sonnegg
H. Lang, SD

Dienstag, 2. Februar

12.00 Zmittag-Pause (für Erwachsene)
Sonnegg
Pfr. M. Reuter, Freiwillige

14.00 WulleBar im kafi&zyt
Sonnegg
B. Morf, SD

14.00 Offenes Atelier
Sonnegg
R. Aschwanden, SD

19–21 Uhr: WulleBar
Sonnegg
B. Morf, SD

19–21 Uhr: WerkBar (Stuhl)
Sonnegg
R. Aschwanden, SD

Mittwoch, 3. Februar

13.30 Andrew Bond's MärliMusicalTheater:
Tom Träumer
Kirchgemeindehaus
C.-L. Kraft, SD, Pfr. M. Fässler

20.00 zwischenHALT-Gottesdienst:
Gleichnis vom Unkraut unter
dem Weizen (Math. 13,24f)
Chilekafi, zwischenHALT-Team

Katholische Kirche Heilig Geist Zürich-Höngg

Donnerstag, 28. Januar

8.30 Rosenkranz
9.00 Eucharistiefeier

Samstag, 30. Januar

18.00 Eucharistiefeier

Sonntag, 31. Januar

10.00 «Mitenand-Gottesdienst»
mit Blasiussegen und Kerzenweihe,
anschliessend Apéro
Kollekte: Behindertenseelsorge

Dienstag, 2. Februar

9.30 Bibelgespräch,
Eintauchen in die Welt der Bibel

10.00 Eucharistiefeier
im Alterswohnheim Riedhof Wäldli

15.00 Eltern Kind Singen, für Eltern mit Kindern
bis 4 Jahre, im Pfarreizentrum

Donnerstag, 4. Februar

8.30 Rosenkranz
9.00 Eucharistiefeier
14.00 @KTIVI@ Spiel- und
Begegnungsnachmittag mit Lotto

Freitag, 5. Februar

10.30 Ökumenischer Gottesdienst
im Pflegezentrum Bombach (ref.)

Samstag, 6. Februar

14.30 Chinderfasnacht mit Steelband, Clown
und Maskenprämierung,
im Pfarreizentrum (Schluss 17.50 Uhr)

18.00 Familien-Wortgottesdienst mit
Kommunionfeier zum Thema Fasnacht



Stadt Zürich
Alterszentrum Sydefädeli

**Besuchen Sie unseren
2. Flohmarkt im Alters-
zentrum Sydefädeli**

30. Januar von 10 bis 16 Uhr
Hönggerstrasse 119
8037 Zürich
Telefon 044 414 07 07
Die Cafeteria ist geöffnet.

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

**An 43 Ständen Weine
und Obstsaft degustiert**

Zum 20. Mal lud Zweifel Weine im Januar zur grossen Neuheiten-Degustation. Diesen Montag reichten sich im Fasskeller an der Regensdorferstrasse rund 43 Stände aneinander, deren Erzeugnisse jedem Gaumen schmeichelten.

reich, Italien, Portugal, Spanien, Australien, Argentinien, Chile und Kalifornien. Viele der Weiss-, Rot-, Süss-, Schaum- und Roséweine sind prämiert, so dass man auch als Laie sicher sein kann, etwas «Gutes» zu erstehen.

Malini Gloor

Kontakt zwischen Winzern und Kunden ermöglichen

Um 14 Uhr wurde die Degustation eröffnet, und seither läuft es rund: Wer den Fasskeller betritt, fühlt sich sofort im Wein-Eldorado. Weinproduzenten aus Europa und Übersee bieten den Besuchern – Privatpersonen, Weinhändlern und Restaurateuren – ihre Weine nicht nur zum Degustieren an, sondern erzählen auch gerne und ausführlich, warum ihr Wein so speziell ist und nach unzähligen Aromen schmeckt. Vertreten sind die Schweiz, Österreich, Frank-

Walter Zweifel erzählt, dass der Sinn der traditionellen Degustation ist, zu sehen, was es auf dem Markt an hochwertigen Weinen und Spirituosen gibt, und den Kontakt zwischen Kunden und Produzenten zu ermöglichen. «Wer den Winzer kennt und etwas über die Geschichte eines Weines weiss, trinkt den Wein anders – deshalb tragen wir gerne dazu bei, Kontakte herzustellen», so der Fachmann, der zu vielen Winzern persönliche Beziehungen pflegt.



Am Montag konnte man im Zweifel-Fasskeller Weine, Spirituosen und Obst-säfte degustieren. (Foto: Malini Gloor)

reformierte
kirche höngg

Tom Träumer



Das neue Märlimusical von Andrew Bond

Mittwoch, 3. Februar, 13.30 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus Höngg

Die fantastische Geschichte von Tom Träumer hat Bond mit herrlichen Figuren, viel Humor und Tiefgang und wunderschöner, irisch inspirierter Musik zu einem märchenhaften Musical verwoben.

Geeignet für Kinder ab vier Jahren. Die Plätze sind nicht nummeriert; die vordersten Reihen sind ausschliesslich für die Kinder reserviert.

Weitere Informationen und **Ticketverkauf** auf www.maerlimusicaltheater.ch

Auskunft: Claire-Lise Kraft, Sozialdiakonin, oder Markus Fässler, Pfarrer, www.refhoengg.ch

Obstsäfte an der Wein-Degustation

Überraschend: Es gibt nicht nur Weine, sondern auch Spirituosen von Glen Fahn und Villa de Varda und Obst-säfte – genau, Obst-säfte, absolut ohne Alkohol – vom Produzenten Kohl Obsthof Troidner aus Südtirol. Was macht der Stand, der immer in einer Ecke des Fasskellers platziert ist, an einer Wein-Degustation? Inhaber Thomas Kohl erklärt, dass seine 100-prozentigen Direktsäfte eine schmackhafte Alternative zu Wein seien: «Sie sind als Aperitif geeignet, aber auch wie Wein als Begleitung zu einem Essen.» Ausprobieren lohnt sich!

Zoom by Broom: Da ist das!



Das Zoom von Seite 9 richtete sich auf das ausgediente Turbinenrad in der Limmat beim Wasserkraftwerk Höngg.

Nach der Mechanisierung, der Elektrifizierung und der Computerisierung steht also die «Industrie 4.0», die totale Informatisierung der Industrie, vor der Türe und sorgt verschiedentlich für Verunsicherung – wie alle ihre Vorgängerinnen auch. Sicher ist derzeit einzig: Ein paar Jahrzehnte in der Limmat gelagert, wird sie sich bestimmt nicht so gut machen wie dieser Zeuge der Elektrifizierung der Industrie und der Haushalte. (fh) ■

Selbst ein Detail entdeckt?

Wenn Sie selbst ein Detail entdeckt haben, senden Sie uns per E-Mail ein Foto

mit Ortsangabe davon an redaktion@hoengger.ch und wir schicken Mike Broom auf Wanderschaft.

Die Motive müssen von öffentlichem Grund aus sichtbar, sollten einmalig und dürfen nicht vergänglich sein. ■

Zürcher Kantonalbank renoviert Höngger Filiale

Die Filiale Höngg der Zürcher Kantonalbank wird umfangreich umgebaut und renoviert. Die Umbauarbeiten beginnen am 8. Februar und dauern rund ein Jahr. Das Provisorium befindet sich im Höngger Markt.

Es wird eine moderne, einladende Filiale entstehen, die den gegenwärtigen Sicherheitsstandards und Kundenbedürfnissen entspricht.

Während des Umbaus befindet sich das Provisorium für die Beratung und Kundengespräche im Höngger Markt an der Regensdorferstrasse 5.

Das Provisorium ist ab Montag, 8. Februar, für die Kundschaft geöffnet. Die Öffnungszeiten bleiben während der Umbauzeit gleich. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr und 14 bis 17 Uhr. Am Freitag, 5. Februar, bleibt die Filiale wegen des Umzugs geschlossen. (pr) ■

4x2 Tickets für «Tom Träumer» zu gewinnen!

Der «Höngger» verlost in Zusammenarbeit mit Freddy Burger Management 4x2 Tickets im Wert von je 35 Franken für Andrew Bonds Musical «Tom Träumer», welches am Mittwoch, 3. Februar, um 14 Uhr, im reformierten Kirchgemeindehaus an der Ackersteinstrasse 190 aufgeführt wird.

«Tom Träumer», das neue Stück von Andrew Bonds MärliMusical-Theater, tourt durch die Schweiz. Kleine und grosse Zuschauer werden auf eine Traumreise in die irisch-keltische Welt eingeladen. Zum Musical: Nicht genug, dass Toms alleinstehende Mutter Megan mausarm und krank ist. Ihr Sohn Tom ist zudem ein Träumer. Nachts schreckt er immer wieder aus seinen Träumen auf und seine Tagträume machen alles noch schlimmer. Tom macht einfach alles falsch! Und als er eines Tages sein letztes Paar Schuhe einer Sau verfüttert, den letzten Stuhl zerbricht anstatt ihn zu verkaufen und das letzte Geld leichtfertig ausgibt, gibt es nur einen Ausweg: Megan muss wohl oder übel den alten, unsympathischen Doktor heiraten. Tom begibt sich auf eine Reise



Uraufführung Tom Träumer.jpg: Das MärliMusical Tom Träumer wird am 3. Februar in Höngg aufgeführt. (zvg)

in die Welt von Anderland, wo er verschiedenen Traumwesen begegnet. Da wird Tom klar, weshalb er träumt und was seine Träume vermögen. «Das Träumen ist sowohl für Kinder wie auch Erwachsene wichtig. Man darf sich und seinen Träumen etwas zutrauen», so Andrew Bond über das Hauptthema in seiner neuen Kreation. Wunderschöne Bilder, köstliche Figuren und einfühlsame, mitreisende Lieder werden alle begeistern. (e)

Mitmachen und zwei Tickets gewinnen

Wer zwei Tickets gewinnen möchte, schickt bis am Dienstag, 2. Februar, 10 Uhr, ein E-Mail mit der ganzen Adresse und Telefonnummer, unter der man tagsüber erreichbar ist, an redaktion@hoengger.ch. «Tom Träumer» unbedingt bereits in der «Betreff»-Zeile erwähnen.

Alle anderen Mails nehmen nicht an der Verlosung teil. Da der Wettbewerb sehr kurzfristig ist,

ist diesmal keine Teilnahme per Postkarte möglich. Die Gewinner werden am Dienstag, 2. Februar, persönlich informiert.

Wer gewonnen hat, erfährt man am Mittwochnachmittag der Folgewoche unter www.hoengger.ch sowie in der nächsten Printausgabe. ■

MärliMusical Tom Träumer

Mittwoch, 3. Februar, 14 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190. Vorverkauf: Ticketcorner sowie übliche Vorverkaufsstellen. Vorstellungsdauer: etwa zwei Stunden inklusive Pause. Weitere Informationen: www.maerlimusicaltheater.ch.

Auflösung von Seite 14



Umfrage

Ist Ihnen die Mittagspause wichtig?



Benjamin Binder-Burkart

Ja, die ist mir sehr, sehr wichtig. Ich kann dann so schön abschalten und das Essen geniessen. Gehe ich allein in die knapp 40 Minuten dauernde Mittagspause, so lese ich gerne Zeitung, das entspannt mich. Bin ich mit Arbeitskollegen in der Pause, dann plaudern wir. Nach dem Essen gehe ich jeweils kurz an die frische Luft.



Simone Lacher

Die Mittagspause ist zum Ausspannen sehr wichtig. Man denkt nicht an die Arbeit, sondern geniess das Essen, und wenn man zu zweit im Mittag ist, hat man es zudem immer lustig. Bei uns essen wir jeweils recht viel, da wir sehr hungrig sind. Ich nehme mein Essen meist in einem Tupperware von daheim mit, das können etwa Teigwaren sein.



René Gabathuler

Ich geniess meine Mittagspause sehr. Zum Abschalten braucht es sie, zudem mag ich es, in Ruhe ein feines Essen geniessen zu können. Mein Arbeitgeber stellt uns drei Menüs zur Auswahl, die alle jeweils köstlich sind – so lässt es sich gut arbeiten, es könnte nicht besser sein. Ich habe gerne etwas Ruhe in der Pause, so entspanne ich mich sehr gut.

Eines der vielen neuen Angebote im Familien- und Generationenhaus Sonnegg ist die «Zmittag-Pause». Erwachsene können jeden Dienstag zwischen 12 und 13.30 Uhr zu Mittag essen – auch Selbstmitgebrachtes.

Malini Gloor

Draussen ist es kalt, man wählt seine Schritte – hoffentlich mit guten Winterschuhen – bedächtig, um ja nicht auf einer eisigen Stelle auszurutschen. Wie gut tut da nur schon der Anblick des beleuchteten «Sonneggs»! Betritt man das Café, fühlt man sich sofort willkommen: Ein langer Tisch ist liebevoll gedeckt, volle Brotkörb-

Einen feinen Zmittag, nette Leute und gute Gespräche – was will man mehr?
(Foto: Malini Gloor)



Gebieterrinnen über die Suppentöpfe: Zwei freiwillige Helferinnen mit den angelieferten Suppen.

chen stehen bereit, und verführerische Düfte strömen aus zwei grossen, schwarzen Suppentöpfen. Barbara Morf, Sozialdiakonin der reformierten Kirche Höngg, hat den Anlass zusammen mit Pfarrer Matthias Reuter ins Leben gerufen. «Hierhin können alle kommen – ob die ältere Frau, die nicht alleine zuhause essen möchte, oder der Bauarbeiter, der nach seinem Sandwich immer noch Hunger hat, Arbeitende, die nicht im Büro oder in einem Lagerräumchen essen möchten –, es hat genug Platz und eine schöne Atmosphäre!» Rund 30 Sitzplätze gibt es im Café. Um eine Voranmeldung ist das Organisationsteam froh, doch man kann

auch einfach so vorbeischaun. «Suppe und Salat hat es, so lange es hat – für zehn Franken bekommt man so ein feines Mittagessen. Wem das nicht reicht, der darf ungeniert etwas mitbringen», erklärt Barbara Morf. Jeden Dienstag gibt es zwei nahrhafte Bio-Suppen, geliefert von «Suppen und Pedale», einem Zürcher Catering-Unternehmen, welches die Suppen mit Muskelkraft ausliefert und somit jeden Dienstag zum «Sonnegg» hinauf «strampelt». Beide Suppen sind immer vegetarisch, damit alle davon essen können. Falls engagierte Hönggerinnen und Höngger Lust haben, selbst zu kochen und vor Ort ihre Suppe

zubereiten oder von daheim mitbringen möchten, so haben die Organisatoren dafür ein offenes Ohr: «Wenn sich ein Kochteam bilden würde, wäre das super! Auch weitere Freiwillige für die Zmittag-Pause sind willkommen. Momentan sind es sechs Leute, die mithelfen.»

Begegnung und Gemeinschaft spielen wichtige Rollen

Das Essen soll jedoch nicht im Vordergrund stehen, sondern die Begegnung: «Darum haben wir nebst den Vierer-Tischen auch eine lange Tischreihe in der Mitte des Raumes zusammengestellt, so dass man an der (langen Tafel) sitzt. Man soll sich begegnen, auch mit fremden Leuten plaudern und Gemeinschaft erleben. Wer mag, kann für das anschliessende «Kafi & Zyt» zu Kaffee und Kuchen gleich sitzenbleiben», erwähnt Barbara Morf ein zweites, neues Angebot. Das «Kafi & Zyt» ist von Montag bis Freitag von 14 bis 17.30 Uhr geöffnet. ■

Zmittag-Pause im «Sonnegg»

Jeden Dienstag zwischen 12 und 13.30 Uhr gibt es im «Sonnegg» Suppe, Salat, Brot und Wasser für zehn Franken. In den Schulferien ist das Familien- und Generationenhaus Sonnegg geschlossen. Anmeldung willkommen, aber nicht obligatorisch: Telefon 043 311 40 62, E-Mail: zmittag@refhoengg.ch. Hier kann man sich auch zum Mithelfen melden.

Malini Gloor